


陈开科 著



中國神仙探玄

秦子卿題





责任编辑 芷江
封面设计 烈民



陈开科 著

漓江出版社

中國神仙故事

此书为文绍雄同学所捐赠, 谨
向此高尚行为表示衷心感谢和敬意!

(桂)新登字 03 号

中国神仙探玄

陈开科 著

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159-1 号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行 广西地质印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 12.25 插页 2 字数 254800

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

ISBN 7-5407-1475-1/G · 393

定价: 7.68 元

梦

欲辨今亡孔与黄，乃占未卜是何祥。
鹿蕉覆处难分郑，蝴蝶飞来已化庄。
树底君臣浮绿蚁，枕中薰业饮黄粱。
泣应一笑希夷叟，尘世茫茫叹夜长。

幻

闭门何物窜萧墙，或有凭焉喙甚长。
海上结台空望气，水中落月漫拈光。
赤衣未必能驱豆，白石谁曾见叱羊。
窗外莫悲书大草，夜来灭烛似嵇康。

泡

潮打城头去复还，石尤风紧浪冲船。
铛鸣沸水千珠白，鳧浴回波万颗圆。
茶注玉瓯翻细细，雨零春涧激漩漩。
江湖起灭浑无定，逐苻飘萍过岁年。

影

风帘花烛弄娟娟，自顾何郎步步妍。
孑立只凭形作吊，三人惟有月相怜。
挥杯劝尔从篱下，避弩愁余到水边。
拟向韩终乞丹药，日中何处捕真仙。

（录自《神怪大典》）

秦 序

研究一门学问，固然必须孜孜以求；而自辟蹊径，探索一种新的思路和意境，尤为难得。这就需要有志者不断努力，去解决一个个问题，去攀登一个个高峰。浅学的我，对此感慨尤深，每有余暇，即注意求贤访友，问道修业。一个偶然的机，得以认识青年学者陈开科先生，倾谈竟夕，获益良多。由此，便结下了文字因缘。

小陈是湖南岳阳人。1986年毕业后，工作之余，仍继续潜心治学，竿头日进。他现已撰成《大易象义通论》、《中国宦官秘史》、《老子探玄》、《中国神仙探玄》等书稿。其中《中国神仙探玄》一稿，约二十万言。昨逢周末往返，有幸得阅所示大纲，深感脉络分明，立论新颖。乃就往日见闻，与之切磋。现在作为此书出版之前的第一个读者，我来谈谈自己的读后感想。

中国人历来对于神仙就有玄奥微妙的看法（故称

神仙之所居曰玄洲、玄圃、玄都等)。要探索和剖析这方面的问题，是很不容易的。所以姚嵩在所作《述佛义表》中就曾说：“理玄者，非可以言称；事妙者，固非常词之所赞”。而陈先生的勇于“探玄”，就是决心要把神仙家“玄而又玄”的理和事加以阐发表述，让大家都能明白。此即本书的精髓与最高价值之所在。“玄”与道家 and 道教极有关系：如道家学说即称玄学（唐时曾立学官）；其奥旨精义则喻为玄珠；道之根本称为玄根；道之妙谛称为玄机；道家学派的祖师老子，则被尊为玄中法师、玄元皇帝。而道教亦称玄教、玄门；其所供奉的真武神，则称为玄天上帝或玄武大帝（宋时因避讳改玄为真）。并且，人们每每谈到道与神仙，恒喜用及大玄、上玄、九玄、幽玄、参玄、悟玄、谈玄、入玄、通玄、玄言、玄妙、玄女、玄芝、玄房、玄阳、玄精等词语。凡此种种，可见“玄”简直就是他们的共同特征。所以，本书“探玄”对象不仅是神仙，同时也对道家、道教乃至儒、佛的有关方面，都作了剖解。

不过，我对于道家、道教和神仙之学，严格讲来还属于外行：只是年轻时大致翻翻《道德经》、《南华经》、《列子》、《太平经》、《抱朴子》、《黄庭经》、《神仙传》、《云笈七签》之类，约略接触到黄老之学以及后来的太平道、天师道、上清道、太一道、全真道等些许皮毛，稍知老、庄以下的魏伯阳、张（道）陵、钟

离权、张鲁、葛洪、陆修静、寇谦之、陶弘景、张果、吴筠、陈抟、邵雍、周敦颐、萧抱珍、刘德仁、王重阳……一些道家人物和教派领袖而已。所以，只能粗浅地感到：道家是以“道”为最高范畴的（“道生万物”“道者气也”）学者群体或学术流派，大抵以“自然而然”为指归，主张清静无为、虚幻空灵。但他们比较注意探讨自然规律（而且强调阴与阳、刚与柔皆可以相互转化，要求人们“少私寡欲”），对于完善古代中国哲学本体论有很大的贡献。到了西汉，道家和儒家等学说都被陆续注入时代所需的新成分，与春秋战国时期相比较渐有变化了。道教主要以道家和仙家哲学思想为基础，兼采儒家（如三才、五行等）、佛家的说素，经过东晋以来的发展，健全了理论体系与教仪、教规，对于我国的民族文化、民族心理、风俗习惯、科学技术，甚至政治、经济、生活各方面，都有着很大的影响。而且多次与农民起义相结合，丰富了中国历史的篇章。至于神仙家的思想，则渊源于原始社会人们对大自然力量的神秘观念，并通过想象逐渐使之“人格化”，笼统地称为鬼或灵；进入阶级社会以后，才按照人世的现实情况渐渐地造出了各式各样的“神”来，这种由人的活动异化而成的对立物，转而成为自己心灵的主宰，作为自己崇拜的对象。后来人们又从人类自身生存、发展的要求增加着“人定”的幻想，不但企图自己长生不死或肉体升仙，还要求能主

宰自然或社会。秦朝以前的神仙家，凭借道家的学说因以生存；后来到了汉末及南北朝时代才与道教结合起来，道教成为神仙学说的主流。于是，在道士们的推动下，洞天福地、药灶丹房到处可见；羽化成仙、降妖捉怪也就层出不穷了。我得出的这些印象，当然算不上什么研究，只是一些初步和肤浅的认识罢了。倒是后来与英国友人 Dr. Joseph Needham 的学术交往中，促使我对此不得不进行一番“再学习”。说来也有趣，这位朋友虽是地地道道的外国科学家，但他对中国文化尤其是道家学派却极其推崇；所以当我称他为博士、教授时，他并不希罕，而戏称他为“道长”，却很感兴趣。1980年他在剑桥（Cambridge）过80岁生日时，我曾用中国宣纸书赠一首七律，此诗几乎全是用的道家语；他对其中两句“青丘别具长生术，丹井旁开养士田”尤为赞赏，因为恰到好处地将他崇拜道教仙家，探讨内丹、外丹，组织学者研究中国古代科技的“名山事业”作了写照，正说出了他的志趣。他并把自己的姓名译作“李约瑟”，特意姓“李”，表示与老子似乎“同宗”。可见他对于中国道家学派是如何亲切地追求了。而且，他从1954年开始陆续出版其多卷巨著《Science and Civilization in China》（意为《中国的科学与文化》）。由于英文原版中有冀朝鼎先生以中文题的“中国科学技术史”数字，中译本遂以此为书名）时，还专门把他在我国抗日战争时期所获得的一

幅道教神仙图像印为全书的封面，足见这位外国“仙家”的虔诚之心。该书的第二卷中，他还特立专章讲了道家和道教，认为仙家对自然界的观察和推想，与Aristotle（亚里斯多德）之前的希腊思想完全相同，从而奠定了古代中国科学的基础。道教徒们能从观察自然中受到启发，并遵循着一定的过程，逐步演进为实验，如炼丹就是古代科学的开端。他们所发现的原理和所做的工作，可以说是开东亚化学、矿物学、植物学、动物学、医药学的先河，而早期科学和道教的魔术（Magic）相比，确实也没有多少区别，所以到16世纪时欧洲还称科学为Natural Magic（自然的魔术）。他又在该书第五卷中大量论述古代的炼金术和化学，考证了炼金术之肇始及其与道教仙家的渊源，介绍了魏伯阳和葛洪两位中国炼金术家，分析了我国道藏中的炼金术以及中西炼金术的关系等等。李氏的研究成果，对陈开科先生很有启迪，所以在本书中也作了反映。

由于出版时间较紧，我并没有来得及通读陈先生著作的全文，只是由他提出几个重要章节让我阅后加以讨论，有些则是由他“口诵”而我“心惟”的；再加上对整体纲目浏览后的考虑，我认为此书至少有下列三大特点：

（一）它是中国大陆学者从理论上系统地研究中国神仙思想的第一部著作；并且在研究方法上也不同

于传统的模式，而是另辟蹊径，开拓出一种新的思路和意境。

(二)揭示了神仙思想中的积极因素，与中华民族的固有道德相联系，而给人生以启迪。尽管神仙家和道徒们所标榜的清雅飘逸、脱俗超凡，未必是人人所必须追求得到的境界，但至少会有助于人类心灵的净化。

(三)全书资料搜罗广博，尤其是对神仙家的富有科学内容的养生学说，作了比较详细的论述。古为今用，绽现出东方文化中的奇葩。使人们透过神学的迷惘，见到科学的闪光。

这是著者以新思维方式治学给人们作出的贡献。本书文字生动流畅，把学术性和趣味性相结合，它的出版，当会受到大家的喜爱。

公元 1992 年 11 月 1 日休沐之时

江苏扬州秦子卿写于岳阳

目 录

秦序.....	(1)
第一章 神秘的古代神仙世界.....	(1)
一、释名.....	(1)
(1) “神”与“仙”	(1)
(2) “神人”与“仙人”	(4)
二、神谱仙系(阴阳神谱、方位神谱、季节神谱 葛洪神谱、陶弘景神谱)	(6)
三、神品仙秩	(20)
(1) 真人.....	(23)
(2) 天仙.....	(25)
(3) 地仙.....	(26)
(4) 尸解仙.....	(28)
四、神境仙迹	(34)
(1) 太虚真境.....	(38)
(2) 洞天福地.....	(47)
(3) 地穴文明.....	(63)

(4) 桔与壶	(73)
第二章 浪漫的痴想	(80)
一、民俗·道家·道教	
——古代中国神仙思想历程和实质	(81)
(一) 神仙思想与文化精神	(81)
(二) 神仙思想的源头	(85)
(1) 自然崇拜	(85)
(2) 鬼魂崇拜	(92)
(3) 祖先崇拜	(94)
(4) 天帝崇拜	(96)
(5) 卜与巫祝	(98)
(三) 神仙思想的发端	(102)
(1) 不死观念	(102)
①古西羌人的不死观念	(104)
②古代齐国人的不死观念	(106)
(2) 山丘·大海·山丘	(108)
(四) 神仙思想的发展与衰落	(111)
二、融合·冲突·独立	
——神仙思想与儒、佛关系	(121)
(一) 仙家与儒家	(121)
(1)《老子河上公章句》与《老子想尔注》	(123)
(2)《周易参同契》与《抱朴子》	(124)
(3)“援理入道”	(127)
(4)《颜氏家训》	(128)
(5)“援道入理”	(130)
(二) 仙家与佛家	(135)

(1) 寇谦之与陆修静	(135)
(2) 《太上洞渊神咒经》与《灵宝度人经》	(137)
(3) 杜光庭与潭峭	(138)
(4) 仙佛合宗	(140)
(5) 从安世高到慧思	(141)
(6) 佛中仙家	(142)
三、贵生·超越·自由	
——独特的人生意境	(146)
(一) 贵生重己——民族的生命基调	(147)
(二) 超越——诗化的人生追求	(151)
(三) 清雅飘逸——自然的人生情趣	(156)
第三章 化腐朽为神奇	
——神仙法术大观	(162)
一 隐形术	(163)
二 分形术	(170)
三 变化术	(173)
四 乘蹻术	(175)
五 搬运术	(179)
六 预测术	(182)
七 禁咒术	(189)
八 符箓灵图术	(193)
九 行水潜水术	(198)
十 不辟寒热水火术	(202)
十一 禹步	(206)
第四章 成仙之路	
——通向“天国”之途	(210)

一、信仰与禀赋	(213)
二、勤求与师从	(220)
三、心性训练	(226)
四、养生与炼丹	(234)
(一) 服饵	(236)
(二) 气功修炼	(267)
(1) 行气	(270)
(2) 胎息	(274)
(3) 导引	(279)
(4) 服气与辟谷	(287)
(5) 内丹术	(295)
(三) 房中术	(309)
(1) 房中至理, “还精补脑”	(317)
(2) 房中节律与禁忌	(321)
(3) 御女之道	(328)
(4) 房中术与优生学	(338)
五、善孝功圆	(341)
第五章 求仙与古代科学技术	(349)
一、仙家外丹术与科学	(349)
(一) 仙家外丹术中的矿物学知识	(353)
(二) 仙家外丹术中的有关化学知识	(357)
(1) 丹砂和汞	(357)
(2) 铅	(359)
(3) 砷与火药的发明及“药金”与“药银”	(359)
(三) 仙家外丹术中的冶金与冶金工艺技术	(364)

(1) 丹房	(364)
(2) 丹坛	(365)
(3) 丹台	(365)
(4) 丹炉鼎	(365)
(5) 丹匱	(366)
(6) 六一泥	(366)
(7) 水炼铜法	(366)
二、仙家医药学与古代中医学的发展	(367)
(一) 仙家医药观与中医理论	(370)
(二) 仙家外丹术与中医学	(371)
(三) 仙家医学上的创造	(372)
后记	(375)

第一章 神秘的古代神仙世界

一、释名

究竟什么是“神仙”？这个问题，虽有许多学者精心研究，但至今似乎还远远地没有得到圆满的解决。在我看来，“神”和“仙”，“神人”和“仙人”都具有各自不同的含义。

（1）“神”和“仙”

《说文解字》卷一上记载：“神，天神引出万物者也。”还说：“祇，地祇提出万物者也。”由此可以看出，在古人眼里，“天神”和“地祇”是并列的“神”。“天神”和“地祇”的区别就在于：首先，它们都是万物的创造者，都拥有神秘不可言状的力量。但是“天神”是“引”出万物的，而“地祇”是“提”出万物的；其次，虽同是“神”，一个在天上，一个在

地上。但它究竟是一种有形的物质，抑或是无形的物质，甚至根本不是物质，而是一种灵魂或超生命的客观唯心的存在？这不仅《说文》的作者许逊先生没有讲清，就是后来译注《说文》的清朝大儒段玉裁老先生也没有说清。稍后的清末大家阮元先生，力搜天下小学书，博古穷经，编写出一部大书《经籍纂诂》，汇集前人对中国文字的注疏讲析，但也没有说清“神”的含义。现在，先来看看古人如何说。

“阳之精气曰神”。（见《大戴礼记》）

“魂气上升于天为神”。（见《大戴礼记曾子天图注》）

“圣人之精气谓之神”。（见《礼记·乐记》）

“精气谓之神”。（见《易·系辞上传》）

“神谓易也”。（见《易·系辞上传》）

“神寂然不动，感而遂通者也”。

——（见《易·系辞下传》）

“神，不测者也”。（见《管子·内业》）

“阳气导物而生，故谓之神。”

——（见《论衡·论死篇》）

“气之清者为神”。（见《后汉书·李固传》）

“神，阳气，君象也”。

——（见《后汉书·郎顗传》）

由以上引文可知，所谓“神”就是一种“气”。这种“气”，轻清无邪，秘不可测，变化无方无际。寂然不动，感而遂通，因此，古人叫它为阳气，为宇宙原始元气的主动面。至于阴气，则不谓“神”，而谓“鬼”。《论衡·论死篇》说：“阴气送物而归，故谓之鬼”是谓也。此外，在古人眼里，

“神”还有许多说法。有的以神代指天，如：“神谓天”^①、“天神谓五帝及日、月，星辰也”。^②“百神受职焉”注曰“百神，谓列宿也”。^③这些，也不过是“神”为“气”的观念的扩展。还有的以“神”指天地万物的灵，魂、魄、精、妖等。“山林川谷丘陵能出云为风雨见怪物皆曰神”^④，“山林川谷能兴致云雨者皆谓神”，^⑤“神祇，众灵之通称，非唯天地而已”^⑥，“神灵者，天地之本，而为万物之始者也。”^⑦这里，人们已开始把“神”作为唯物的气，一变而为唯心的“灵魂”了，宗教的气流就从这个缺口而导先河。在中国古代，浩瀚的典籍中，“神”在更多的场合，是作为唯心的概念被使用的。“神”在人则为“精气”、“灵魂”、“神者心之宝也”^⑧，“神者，魂魄之气”^⑨。它们和人的形体不同，它们可以离开形体而独存于这个世界。它们是先于万物而存在的，是先于人体而存在的。所以说“神”导物而出也。神的含义就是如此。

那么，“仙”又究竟是什么？

“僊僊然舞貌”。（见《诗·宾之初筵》）

“仙，寿考之迹也。”（见《列子·黄帝》）

“仙，轻顺貌”。（见《管子·宙合》）

① 见《周易·文言传注》。

② 见《周礼·大司乐》。

③ 见《礼记·礼运》。

④ 见《礼记·祭法》。

⑤ 见《后汉书·光武帝纪》注。

⑥ 见《文选·海赋》。

⑦ 见《说苑·修文》。

⑧ 见《淮南子·精神训》。

⑨ 见《诗·楚茨》笺。

“僊僊，坐起之貌”。（见《庄子·在宥》）

“僊，长生僊去，从人，从𠂔，𠂔亦声”。（见《说文》）

“老而不死曰仙。仙，𠂔也，𠂔入山也，故其制字人傍（僊）作山也。”（见《释名·释长幼》）

“僊僊，舞也。”（见《广雅·释训》）

“僊，古仙字”（见《汉书·王莽传下》）

“仙，僊同，”（见《经籍纂诂》卷十六）

综上所述，我们可以看出“仙（僊）”的含义非常明显，就是指那些长寿不死的人，这是一种超乎人类自然生命的极致的人，能长生不死，寿比南山，同时住在山里，因此，造字也就成“仙”的形状。但“仙”还有一个异体字，就是“僊”，表明这种超人和象征阳气、魂魄之气的“神”一样，具有轻清柔顺，在宇宙中飘荡犹如人间绝色少女翩翩起舞的情影一般，薄蝉掩遮，扑朔迷离，难以捉摸，和“神”是非常接近的，不过“神”是一股先天之气，万物之灵，是先生命而存在的，是宇宙万物、一切生命能存在的前提，不与生命同腐，具有一种超级生命力。而“仙”，则是人类后天由于种种缘由，而拥有的一种超生命形式。可以说是神性在人身上的体现。它同样不和人的自然生命同腐朽。和神一样，永远遨游在宇宙之中，轻清柔顺，余袅飘飘。

（2）“神人”与“仙人”

在古人的眼里，我们生存的地球世界是宇宙的中心，而我们人类却是“地球”世界里的万物之灵。万物中间，只有人才是最具灵气，最能善体天心的。他们同时还相信，作为万物之灵的人，并不具有万能的生命力。它还时刻受到一种宇宙意志的制约。他们相信，在宇宙里还生存着某种超生命

力的生命，以及这种生命所属的空间，境界。这种超生命力的境界和意志就是“天”，就是“神”。它时刻在制约着人类和其它万物的生命。但是，他们同时又坚信，作为万物之灵的人类，他们之中的某些杰出的分子，却拥有一种生物潜能，通过某种神秘的修持手段，便能使人的生命超越那自然的限制，达到永恒，从而与那个想象中的永恒的境界和意志持有一种紧密的关系，而且拥有那个神秘境界和意志的种种神秘的特性。最主要的当然就是“变化自如”、“不生不死的永恒”、“自由自在的自然生活”等。这些特质是“神”和“仙”所共有的。当然，要是无所不能的“神”要采取人的生命形式，又谁能阻止得了呢？于是，在古人的宇宙世界里，逻辑地讲，自然就形成了“三层次”世界秩序，最上一层自然就是虚无渺然的“天”或“神”了。最下一层，也自然就是地球世界中的万物了，也即所谓“凡间”；只中间一层，成分稍为复杂，由超越世界里，由超越的意志“天”、“神”所采取的人的生命形式的，叫“神人”；而由凡间的最灵万物“人”，超越自然的生命，而获得了超生命形式，即“天”或“神”性的生命形式，便叫“仙人”；“神人”是从超生命世界里来的，“仙人”则是从有限的生命世界里来的。后来，便“一般将神仙一词解释为神人和仙人的略称”^①。

在中国历史典籍中，最早对“神仙”有记载的，恐怕是道家典籍《庄子》。《庄子·逍遥游》中记载，在“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”，所谓“千岁厌

① 见（日）《道教》第277页。

世，去而上仙”^①。《列子·黄帝篇》亦云：“列姑射山，在海河洲中，山上有神人焉，吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女，不倨不爱，仙圣为之臣。”神人、仙人合叫神仙。但是，在战国时期的这种神仙观念之中，主要指“神人”。“仙人的意含，还没有完全独立出来。这时的“神仙”大多数都是指超越世界来的超自然生命。至于主要源于凡间的超自然生命“仙人”的传说和实践，则到秦汉时始大盛，而在日后延续数千年的神仙传说中，就一直存在着这两大系统，到后汉以后，神仙学说被道教接受，从魏晋南北朝始神仙学说又为佛教所吸取。释道二教的推助，终于使神仙学说在中国古代信仰中，大倡起来。

二、神谱仙系

（阴阳神谱、方位神谱、季节神谱、葛洪神谱、陶弘景神谱）

古人所尊奉的神仙，随着时间的推移，为数众多，多得令人眩目。在最初时期，由于种种原因，根本没有什么统一的神谱仙系，但是，无论是哪个地区的神谱仙系，都一定有存在的前提条件，而这些前提条件中，最重要的莫过于文化的内涵。从现在的资料看，最早的中国神的地方谱系，都带有当地区、民族文化的痕迹，从而把形形色色的神明都概括

^① 见《庄子·天地》。

在某一种抽象的文化分野概念之下，形成自己的形形色色的神谱；这种神谱的出现，表明人类的思维已在前进，表明人类对宇宙、人生、社会和历史的理解已加深到某一发生质的变化的阶段；神谱的形成表明神明之间，已具备了某些文化的统一性，而且，随着时代的进步，其本身也处在不断地完善变化之中。

中国神谱的开始出现，从现有的文字资料和研究成果看，当出现于战国时期，经过秦汉的过渡，到魏晋南北朝时代，随着东汉末年道教的形成，神仙家族已经克服了零乱时期，进入了谱系分明的严格阶段。

战国时期，由于发端于原始社会母权制时期的阴阳学说^①的更趋成熟，在南方楚文化摇篮中，首先萌发了用阴阳学说来统一神的家族的混乱，建立新的谱系的尝试。在屈原的不朽著作《九歌》中，我们从其中可以找出八位神祇来，他们是“东皇太一”、“云中君”、“湘君”、“湘夫人”、“大司命”、“少司命”、“河伯”、“山鬼”等，首先，他们分为天地两组，即天神、地祇两大系列。其中“东皇太一”也就是《庄子·天地篇》中所云：“主之以太一”的神；按王逸给《九歌》作的注：“太一，星名，天之尊神，祠在楚东，以配天帝，故云东皇”^②。又《汉书》云：“天神贵者太一”。可见“太一”是最尊贵的天神，楚人之所以称之为“东皇”，按马茂元的说法，是因为“太一”神是指“日神”。太阳每天从东

① 见《中国文明源头新探》。

② 见《楚辞集注》。

方升起，自然就称之为“东皇”了^①。这和《汉书》颜师古的注是一样的。云中君“谓云神也”^②，屈原说：“灵皇皇兮即降，焱远举兮云中”、“览冀州兮有余，横四海兮焉穷”，可见，也是一位天神；大司命、少司命，旧注为星名，《史记·天官书》说：“文昌六星四曰司命”，可见也是天神。只是“大司命统司人之生死”，而少司命“司人子嗣之有无”。^③一个主人寿命之长短，一个主人子嗣之有无。湘君和湘夫人，本来是舜帝的两名妃子，尧的女儿，叫娥皇和女英。舜帝南巡九嶷，病逝，她们二人，即徒步南行寻夫，行至湘水，闻及舜帝的噩耗，号哭悲泣，死于洞庭湖中的君山岛上，后人便把娥皇、女英视为湘水之神，加以敬祠。这当然是地祇了。至于河伯和山鬼，也是地祇之列。这样《九歌》中出现的楚地八位神祇就纳入了天神和地祇两大系列，不再是“挂单”的散神，它们都各自拥有了自己的家族。更重要的是，按姜亮夫先生的分析，这八位神祇又配成四对：云中君与东君；大司命和少司命；湘君（湘水男神）与湘夫人（湘水女神）；河伯（河神）与山鬼（山神）^④，它们互为夫妇关系，我们从《九歌》诸神的谱系中，可以看出，其中贯穿了古人的天地夫妇观念，而这些观念又都是由更古的阴阳观念派生出来的。阴阳观念的发现才使得人们在认识万事万物时，拥有一种最初的寻求万物之间的某种统一性的动机。李约瑟博士在他的著作《中国

① 见《楚辞选》。

② 见《汉书·郊祀志》。

③ 见王夫之《楚辞通释》。

④ 见《楚辞讲话》。

之科学与文明》中说：“阴阳学说的内在成就，乃是在它显示出中国人是要在宇宙万物中，寻出基本的统一与和谐，而非混乱和斗争”。因此，《九歌》中的天神、地祇的神谱，亦可看作是阴阳谱系。这是目前所知的最初的关于神的神谱，自然带有很大的原始性，还有许多神祇并没有明确地归谱，还带有某种程度的混乱。如在《楚辞·招魂》中还写有许多未入谱的散神野祇：在东方，则有“长人千仞，唯魂是索”，专门索吞人的魂魄，当然是神了；在南方，则有“雕题黑齿，得人肉以祀，以其骨为醢些”，当属凶神；在西方，则有“赤蚁若象玄蜂若壶些”；在北方，则有“增冰峨峨，飞雪千里些”；在天上，则有“虎豹九关，啄害下人些；一夫九首，拔木九千些；豺狼从目，往来侏侏些；悬人以媮，投之深渊些”；在幽都，则有：“土伯九约，其角觺觺些；敦胸血拇，逐人哕哕些；参目虎首，其身若牛些”^①。这里，我们可以明显看出，作者的眼里表现出按方位来归纳神明的思想。虽然还不能说这是宋玉这位辞赋家在构筑他自己的方位神谱，但是，未始不可说，战国末期，中国古人已开始萌芽构筑方位神谱系的雏形。

总之，到战国末期，在中国淫神之风盛行的南方，已经萌芽了阴阳神谱和方位神谱的幼苗。至于《庄子》中的“达人”、“至人”、“真人”、“神人”、“仙”则只是叙述了超自然生命的生活境界，并没有给神明们归谱纳系，有关超级生命之间的关系，还很零乱，根本谈不上什么秩序。而这种代表一种秩序的神谱，恰恰很是重要。因为，秩序对文明是非常

① 见朱熹《楚辞集注》。

重要的。国家本就是一种人世间最伟岸的秩序，代表着人类社会一系列质变中最完善，最有凝聚力的本质。而随着社会的发展，这种凝聚了人类文明特质的秩序观念，就势必反映到思想领域，不可避免地影响到人们对他们心目中的超级生命世界的看法。也就是说，到了一定时代，地上人间的秩序，就搬到了天上。

到秦汉时期，虽然经过秦始皇“焚书坑儒”和西汉“罢黜百家、独尊儒术”，仍然未能从思想上、文化上，把各地区的文化完全统一为一个整体。同样秦汉时期的神仙谱系，也并未臻至完善，仍然存在着一定程度的混乱和疏浅。这时期，人们对超自然世界的看法，主要受黄老阴阳五行说的影响。阴阳学说，前面已有简介，至于五行学说，最早出现在《尚书》这一部古史著作中。《尚书·洪范》记载，西周纣东灭商，周武王礼贤下士，向商的贵族、有名望的贤智箕子访求治国之道，箕子便把“五行”的道理讲授给周武王听，说：“一曰水、二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸；炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘”^①。表明商朝人一直把金、木、水、火、土五行当作自然界的一种秩序，这本身是朴素唯物主义的。到了西周末年，这种学说开始带有唯心主义性质。《国语·郑语》中记载周幽王的史官伯的一段话，曰“夫和实生物，同则不继，以他平他谓之和，故能丰长而物归之，若以同裨（益）同，尽乃弃矣。故先王以土与金、木、水、火杂以成万物”，可见，史伯把五行相互作用产生万物的事情，

^① 见《尚书·易解》。

说成是“先王”的意志作用，这就免不了唯心主义的特质了^①。大约从西周末年开始，五行学说就广泛流行起来，到战国末年，诞生了一批阴阳家，以邹衍为代表，专讲五行相互作用的学问，以致滥觞。人们开口闭口都是五行学问，五行观念成为开启宇宙、自然，甚至超自然境界的万能钥匙，出现五行大秩序的时代。人们把所有的自然、人文现象都纳入五行的大秩序范围内，天文有五星、五时；地理有五方、五岳；人文有五色、五味、五音、五德、五帝等。当然也就出现了五季、五方的时空神谱仙系。

《吕氏春秋·十二纪》中说：

“春，……其帝太皞，其神句芒……；夏，……其帝炎帝，其神祝融……；四季（辰、戌、丑、未月）……其帝黄帝，其神后土……；秋，……其帝少皞，其神蓐收……；冬，……其帝颛顼，其神玄冥……”^②。

一看便知，这是一个五季神的谱系。以五行配上时间五时，然后，以此为经纬，网罗天下神明。与五季时间神谱系统出现的同时，还出现了以五行配上空间的五方，来经纬神明的谱系，即五方空间神谱仙系。按五方之神，据唐《艺文类聚》卷七十九引南朝梁简文帝《吴兴楚王神庙碑》文，曰“昔者武王询于太公，五神之礼正”，如有所据，则五方神系当萌芽于西周初，只是正式笔之于书，详尽叙述的是《河图》纬书：

“东方苍帝，神名灵威仰，其精青龙；南方赤帝，神名赤

① 见《中国哲学通史》第一卷。

② 见《吕氏春秋译注》。

嫫怒，其精朱鸟；中央黄帝，神名含枢柎，其精为麟；西方白帝，神名白招矩，其精白虎；北方黑帝，神名叶光纪，其精玄武”^①。《汉书》上记载刘邦斩白蛇起事，相传这白蛇就是白帝之子。此外，五方神谱系还分天、地两大系，上面讲的只是天系五方神谱，还有地系五方神谱系。

《龙鱼河图》上说：

“东方太山君神，姓圆，名常龙；南方衡山君神，姓丹，名灵峙；西方华山君神，姓浩，名郁狩；北方恒山君神，姓登，名僧；中央嵩山君神，姓寿，名逸群；呼之令人不病。”^②

在汉代，由于秦末革命，图籍焚毁，人们对先秦及秦时的神谱系统已不太清楚，但是，由于阴阳五行学说及天人感应论的影响，反映到神仙系谱中，终于出现了系统而完整的大一统神谱萌芽，尽管表面上看起来，还充满着混乱：

《史记·封禅书》曰：

“其梁巫，祠天、地、天社、天水、房中、堂元之属；晋巫，祠五帝、东君、云中、司命、巫社、巫祠、族人、先炊之属；秦巫，祠社主、巫保、族累之属；荆巫，祠堂下、巫先、司命、施糜之属；九天巫，祠九天、皆以岁时祠宫中。”

各地区人民祭祀的神鬼的不同和混乱，说明汉代还没有出现系统完整的综览性的神谱，但是，暗藏在这种混乱背后的某种统一性已经从《史记·天宫书》中透露出来：

“中宫，天极星，其一明者，太一常居也，旁三星三公，

① 见《太平御览》卷八八一。

② 见《太平御览》卷八八一。

或曰子属；后句四星，未大星正妃，余三星后宫之属也，环之匡卫十二星，藩臣皆曰紫宫……”

“东宫苍龙房心；心为明堂，大星天王，前后星子属……”

……依次往下，这是完全把人间的秩序开始搬到了天上，中宫最尊者为“太一”，“太一”一直是南方民族礼尊的最高天神，在“太一”之下是：“诸侯”、“将”、“相”、“执法”、“士大夫”、“庶民”、“后宫”等藩臣环绕。这里出现的“太一”无疑就是茫茫诸星，或者说是茫茫天神们的中心首脑，这就意味着，在人们的心里，超自然世界里，也存在着像人间一样的秩序，“太一”无疑便代表了这种秩序和统一性。真正的系统完整的神仙谱系，就在这种基础上，在魏晋时期正式出现了。不过，这个任务是由道教来完成的，因为，道教一开始，主要在民间活动，它和后来的神仙道教不同。在这里我们不妨录用胡孚琛同志的一段话：“魏晋时期出现的神仙道教是特定历史条件下的产物，它是适应当时士族社会需要的宗教。同民间道教相比，神仙道教的各种道派皆以长生修仙为本，主要在皇帝和士大夫中间活动，这和那些以治病却祸为务，适应下层劳苦民众需要的民间道派是不同的”。^①既然神仙道教是朝内士大夫们的宗教工具，当然在他们所宣扬的神仙世界里面，就时刻不会忘记要把人间的森严秩序搬到天上，这正如地上“普天之下，莫非王土，率土之滨，莫非王臣”。这些神仙道教的教主们，当然也不允许在神仙世界里，永远一团混乱，而结束这种混乱的首要步骤就是创造、构筑

^① 见《魏晋神仙道教》第62页。

大一统神谱。

我们在谈到构筑系统而完善的大一统神仙谱系时，首先要谈到的便是魏晋时的有名的道士葛洪，从现有的资料看，葛洪在当时，是一个有名的炼气士，并且功夫相当高玄，如按照民俗观念，他具有种种超人的能力，本身就是一个大神仙；而且，他在仙界里，拥有相当高的地位。他与别的高功夫神仙不同的是给后人留下了富有思想价值的一部大著作《抱朴子》。在该书中，他把秦汉时期出现的神界某种统一性，外化为神，虚构出一个中天万神之首——元君。他说：“元君者，老子之师也，……大神仙之人也。能调和阴阳，役使鬼神风雨。骖驾九龙十二白虎，天下众仙皆隶焉”。按现存史料，早在东汉民间道派开始形成时，方士和神仙家们，就开始极力吹捧老子，甚至连东汉桓帝都受到了影响，加入了神化老子的行列，接连在延熹八年和九年隆重祭祀老子。现在，元君竟是老子的师傅，当然就更令人敬仰无已，原先对老子这个周朝的小小柱下史颇觉不屑的人，也都没有话说了。在他的另一著作《枕中书》里，对元君进一步神化，说：“者二仪未分……已有盘古化人，天地之精，自号元始天王……元始天王在天中心之上，名曰琼山，山中宫殿并金石饰之……”^① 然后，这位元始天王，找了一位夫人，叫太元圣母。一劫一施，他们首先生出了东王公和西王母。西王母本来是汉代人创造出的代表天地间阴气的女神。她的原形，在《山海经》中，是个十足的半人半畜的怪物。从汉代桓麟作《西王母传》及《汉武故事》等书开始，便慢慢地去掉野蛮气息，开始神化为

^① 参见《中国民间诸神》第9页。

一位绝色可餐、风华绝代的女神头头。之后，便又为她创造了一个丈夫、代表天地间至阳之气的男神，即东王公，掌握宇宙间的众男神。现在，他们又变成了元始天王的儿女。他们兄妹，一阴一阳，一歛一合，又生出天皇，天皇又生地皇，地皇又生人皇，以至大庭氏、庖羲氏、神农氏、祝融一氏、五龙氏等一古脑儿都成了元始天王的子孙。这样，天地宇宙和超自然界的各种神人和仙人，都通过这一瓜藤组合，拼在一起，开始形成了大一统神谱的构架。

大一统神仙谱系的完成是南朝梁代的大道士，绰号“山中宰相”的陶弘景。他在葛洪的《抱朴子》和《枕中书》的基础上，编造出更系统的，更玄虚的神仙谱系。具体体现在他的《真灵位业图》一书之中。该书广泛搜罗各种传说中的神仙，把所有的神都安排在一个系统的谱系中，各司其职，各具品秩。在《真灵位业图》里，陶弘景把所有的神仙分成七个层次。

第一层次是以上清虚皇道君为中心，应号元始天尊居大罗天之中，为众神之首领。左有五灵七明混生高上道君，东明高上虚皇道君，西华高上虚皇道君，北元高上虚皇道君，南朱高上虚皇道君，玉清上元宫四道君等；右位有紫虚高上元皇道君，洞虚三元太明上皇道君，太素高虚上极紫黄道君……玉元太皇君，上皇道君，玉皇道君，清元道君，上皇天帝等。

第二层次是以上清高圣太上玉晨元皇大道君为中心，为万道之主。左位有左圣紫晨太微天帝道君，左圣南极南岳真人左仙公，太虚真人赤松子，左辅后圣上宰西域西极真人总真君等；右位有右圣金阙帝晨后圣元元道君等；女真仙，有紫微元灵白玉龟台九灵元真元君……还有西汉夫人，华真夫

人，玉清神女房素，西王母侍女王上华，董双成，石公子，宛绝青，地成君等。

第三层次是以太极金阙李帝君为中心。此人也许就是汉时被神化的老子李耳，但陶弘景没有写清姓名，我们也无法断论。左位有太极左真人中央黄老君，太极左真人紫阳左仙公中华公子，太极左卿黄观子，无上真人文始先生尹喜，……还有北极真人安期生等，连儒家的教主孔丘，也被封为太极上真公，颜回被封为明晨侍郎三天司真，轩辕皇帝为元圃真人，然后是元帝颡顼、王子帝誉、帝舜、柏成子高；夏禹、周穆王、帝尧，还有巢父，许由等；右位有太极右真人西梁子文，太极右真人安度明等。那位秦穆公的乘龙快婿“吹箫引凤凰”的箫史和夫人弄玉，也安排在此仙班右列中；至于老聃，则排在此列中右位的最末位，连庄周也排在他的前面，也许这位老聃不是老子，而另有其人，这就不得而知了。

第四层次，有两位为首的神仙，一是太清太上老君，二是上皇太上无上太道君；左位有正一真人三天法师张道陵，东华左仙卿白石生，张叔茂，元始天王，元成青天上皇等。张子房、茅初成、燕昭王、赤松子、茅固、东方朔、马明生、彭铿、墨翟、商山四皓，淮南八公，宁封子，青鸟公，都包括在内；右位有太清仙王赵车子，太清仙王李元容等；著名仙人殷长生、徐福、栾巴、葛洪都列在此间。

第五个层次以九宫尚书为首领；这位九宫尚书姓张，名奉，字公先，河内郡人。他所领的这个职位，位在太极；左位有左相，左仙公部四朝兼玉台执盖郎，左仙公王遥甫，辛彦云等；右位有右相，右保召公爽、右保司展上公等；其中，左位以下，又有散位，没有授予任何职务，也就是我们平日

讲的“散仙”。他们因没有具体职衔；所以，平日闲着无事，便经常到人间逍遥逍遥。左位以下的散仙有：管城子、苏门先生、宋君、李法成、王元甫、李方回等。右位散仙有：张重华、赵广信、朱孺子、麋长生，许付等。

第六个层次以右禁郎定禄真君中茅君为首领；左位有三官保命小茅君，三官大理都李丰，三官大理守王附子、鲍靓等；右位有右理中监刘翊，童初府师上侯刘宽等，左位地仙散位有：许虎牙、王真、孟君、左元放、许迈、郑思远等；右位地仙散位有：中岳仙人宋莱子、中岳李先生、庐生、扁鹊弟子五人，修羊公、刘根，介象等；此外，还专列有女真仙位，包括李惠姑、鲍靓妹、吕子华、李喜等。

第七个层次以酆都北阴大帝为首领；左位有北帝上相秦始皇、北帝太傅魏武帝、西明公领北帝师周公，宾友晋宣帝、中护军周顗，宾友孙策、南明公召夷，（是否即是西周召公，不太清楚），宾友汉高祖，北明公吴季札、宾友荀彧，鬼官北斗君周武王、三官都禁郎齐桓公，水官司命晋文公；其中大禁晨位比中书令监有二人：汉武帝和孙坚；中禁位比中书令监也有二人，即颜怀、杨彪；杜预和虞翻都为仙宫长史；徐庶、庞德、爰榆、李广、王嘉、解结、何晏、殷浩八人为仙宫侍中；刘备、韩遂为河北侯。右位，首列中厩直事尚书官，共四人，为戴渊，公孙度、郭嘉、刘封；郗鉴，周抚二人为北席南门亭长，陶侃为西河侯，桓范为长史，曹洪为司马、曹仁为庐龙公，赵简子、马融、邓攸都在此例。这个层次，全都是地府幽冥系统，首领北阴大帝由传说中的炎帝担任，其他都是些历史上有名的人物，都实有其人。

关于陶弘景构筑的这个神仙的谱系，自古至今有许多人

非议，也有许多人赞叹。非议者多说陶弘景所构筑的这个神仙谱系，结构混乱。许多在人世间叱咤风云的历史人物，在这个神仙世界里，却只是一个小角色，这无论如何都不公平；其次，有好些人物，在这个世界里，多次出现，如召公奭、老聃等。我们认为，这些非议者的非议，本身就是一种不公平。首先，陶弘景构筑的这个神仙谱系，代表了文化发展中各地区、各民族文化融合中的一种统一性，我们中华民族，是在各民族不断融合和斗争中形成的。远古时代，西方的黄帝，东方的炎帝，南方的蚩尤等三股势力，经过斗争和融合，最后形成了中原炎黄部落联盟，开始出现文化的统一性；到后来，西周建立时，基本上形成了具有统一特色的中原文化；但东夷或南蛮的文化，仍然还在顽强地发展，这由秦汉以前各地所祠的神的系统的不同可以看得出。历史发展到南朝，出现了各民族大融合的时期，体现了地区文化意识形态的神系也在不断的融合；结果，出现了陶弘景构筑的统一神谱。因此，我们说陶弘景所构筑的大一统神谱，汇集了各地区、各部族的神仙，汇集了士大夫阶层和民间阶层的神仙。神这个窗口无疑透发着中华民族文化融合的大阶段的信息。从这个意义上讲，陶弘景所构筑的这个大一统神谱。它在文化史上的意义是非常重大的；其次，说这个神谱结构混乱，我们认为不能下此断论。从陶弘景所构筑的这个神谱看，基本上包括两类神仙，第一类是先天自然神灵，如元始天尊、玉皇大帝、元皇大道君、东王公、西王母等，它们可以说是全由数千年中国各部族的智杰之士所创造出来的。制造它们的前提，就是原始先民相信在人世之外，还独立存在着一个超自然世界。这是一种信念，是一种带有民俗意味和宗教意味的信念。这个

超自然世界究竟是什么样子，一般士民是不清楚的，只有代表着某种神秘力量的巫和觋们清楚；巫觋是迎神的，祝是送神的，女为巫，觋为男巫；他们专门职司人世间和超自然界之间的联络和通信，类似今人类学中的“灵媒”，他们通过炼气或某种特异功能的开发，然后，佐以各种神秘仪式，对超自然的世界进行感觉，达到与神们联系和对话的目的。对于这种古人传说中的超自然生命世界的存在与否，用唯物主义的科学态度来说，是不能一口否定其存在的。实事求是，我们不了解的事物，为什么要去否定呢？当然，我们没有能力去感觉也不能就充分肯定其存在。我想，人类自身是有巨大的潜能的，周朝的臣民对现代的种种现代化，是无法想象的；同样，我们觉得，一个人，通过炼气，成为一个高功夫气功师，或者具有先天超越自然的特异功能，也许能使人突破体能和智能的界限，超出人类的一般自然极限，能感觉和加入另一超自然生命世界的行列，成为他们中的一员，也不是没有可能的。如果这样来看问题，陶弘景神谱中的这些超自然生命，就不失其存在的可能性了。神谱中第一类神仙是“由神而人”，是沿下行方向，走入神谱的；至于第二类神仙，是“由人而仙”，是沿上行方向，走进神界的。他们都是由凡界进入到超自然生命世界的，他们都是凡界的杰出人物：如秦始皇、汉武帝、齐桓公之流；但也有一些是小人物。洪厓先生只是一个乐宫伶伦，马师皇只是一个善于医马的兽医，青鸟公只是一个看风水的风水先生，为后代风水师傅的祖先，葛由只是一个善于雕刻木山羊的民间手艺人，祝鸡翁只是一个善于听鸡语的养鸡专业户等，由于他们天赋好，先天气场能量强大，经过修炼，终于排除了三维空间的局限，突破自然

场力量的约束，超升进到另一个空间，优游自在。在这个庞大的神仙谱系里，这两类神仙，层次分明，秩序井然，各司其职。“由神而人”的超级生命，地位较高；“由人而仙”的超级生命，地位则较低。至于那些帝王将相、君子贤智一流人物，虽入神谱但属于酆都鬼府幽冥之地，这也就没有什么值得辩解的了。人死了，自然就到了幽冥地府，算得了什么呢？他们和仙界毕竟还是不同的。至于少数人物，在神谱中多次出现，这一点也不值得奇怪，在学术界，有关老聃、李耳、太史儋之间的关系至今仍有不同意见，仁者见仁，智者见智。据大学者任继愈先生分析说：“只是到了汉初，才开始把老聃、李耳、太史儋三人的关系弄混乱了”^①。三者的关系既然在汉代就已弄混，我们又怎能怪陶弘景糊涂呢？其实，凡界的人，斗胆要为神仙世界排定坐次，本身就是件彻头彻尾的糊涂事。神仙世界在以后的发展中，士大夫阶层的神仙世界和民间的神仙世界既有融合，又有冲突。现在，就来谈谈有关这个大一统神谱中的品秩问题。

三、神品仙秩

魏晋以前，神仙没有形成谱系。因此，也就没有明显的整套的品秩等级。到了魏晋时，士族主权，行九品中正制，以定官品官秩。在这样的时代背景下，品秩观念自然深入人心，

^① 见《老子译注》。

自然就影响到葛洪和陶弘景。因此，在他们完成的大一统神谱中，也就不可避免地带有人间品秩的痕迹。认为超自然世界也有尊卑秩序的，首先是《太平经》。其中说：“神有尊卑，上下相事”^①。到魏晋时，就具体化了。葛洪说：“上士得道，升为天官；中士得道，栖集昆仑；下士得道，长生世间”^②。又说“上士得道，举形升虚，谓之天仙；中士游于名山，谓之地仙；下士先死后脱，谓之尸解仙。”^③ 还说：“朱砂为金，服之升仙，上士也；茹芝导引，咽气长生者，中士也；餐食草木，年岁以还者，下士也。”^④ 同时，还仿魏晋九品中正的官制，分神仙世界为尊卑九品。到南朝的陶弘景，完成了大一统神谱的构筑，对神仙世界里的品秩有了一整套系统的原则和规定。他在《真灵位业图》的叙文里说：“虽同号真人，真品乃有数，俱目仙人，仙亦有等级千亿”。同时，在《登真隐诀》中说：“三清九宫，并有僚属，列左胜于右，其高总称曰道真；次真人、真公、真卿；其中有御史，玉郎诸小号，官位其多也；女真则称元君夫人，其名仙夫人之秩比仙公也，夫人亦随仙之大小，男女皆取所治处，以为署号，并有左右；凡称太上者，皆一宫之所尊；又有大清右仙公、蓬莱左仙公、太极仙侯、真伯、仙监、仙朗、仙宾”^⑤，“三清”包括玉清、上清、太清，“初见于六朝”^⑥。玉清即元始天尊，或称天宝君，

① 见《太平经合校》第212页。

② 见《抱朴子·金丹》。

③ 见《抱朴子·论仙》。

④ 见《抱朴子·黄白》。

⑤ 见《太平御览》卷六六二。

⑥ 见《道教精粹》第284页。

名号虽多，其实则一，由于居住在清微天上玉清境而得名。上清即灵宝天尊，又称灵宝君，由于居住在禹余天的上清境而名；太清即道德天尊，又叫神宝君（太上老君），由于居住在大赤天的太清境而名^①。这三大神，是道教神仙中最受到尊崇的大神，在以后的发展中，它们一直受到官方和士大夫们的顶礼膜拜。在官修的正规的道观中，他们三位一直是尊神，在有官方和士大夫干涉的国家或地方宗教庆典之中，他们一直作为最尊崇的神明，唱压台戏。当然，随着历史的发展，在民间影响最大的却不是这三清大神，而是玉皇大帝。在陶弘景的神仙谱系里，这位玉皇仅仅是三清的属下神，玉皇道君居玉清三元宫左位第十一次；高上玉帝居玉清右位第十九次。大约到唐时，他已成为民间最高神，在仙界的威势相当于凡界的帝王了。

不过，神仙的品秩等级，从现有的资料来看，却一直较为混乱，一直没有一个统一的标准，存在着宗教家思想认识上的差别。陶弘景说：三清为最尊的神仙。《太平经》说：“后学得道各有品阶，至于指极，圣真仙人。”^②这是说圣人真人仙人为神仙界中之三大品阶；《太真科》中说三清宫之神仙“有上、中、下三品，上曰圣，中曰真，下曰仙。圣登玉清，真登上清，仙登太清”。^③陶弘景在《登真隐诀》中还说：“上品居上清，拟帝皇之尊；中品处中道，皆公卿之位；下品居

① 见《酉阳杂俎·玉格》。

② 见《太平御览》卷六六〇。

③ 见《鬼神奇境》第33页。

三元之末，并大夫流。”^④而西王母的女儿太真夫人自认为道法甚高，对着马明生、安期生等一千仙人谈仙学，在说到仙方九品之后，接着就说：“得仙者亦有九品，第一上仙号天九真王；第二次仙，号三天真王；第三号太上真人；第四号飞天真王；第五号灵仙；第六号真人；第七号灵人；第八号飞仙；第九号仙人，此九仙之品第也；各有差降，不可超学”。^⑤又有人说：“仙有数品”，“夫仙道有升天蹶云者，有邀行五岳者，有服食不死者，有尸解而仙者”^⑥，综上所述，对神仙品秩的构想，凡人们实在能力有限，所谓“三品”大约秉承《太平经》说法而来。至于“九品”的说法，很明显，乃是据魏晋九品正中制变过来的。到宋代编《太平御览》时，编者绞尽脑汁，把神仙分为如下数品：

(1) 真人

此说出自《太上经》。其中说：“大微天中有二十四气，混黄杂聚结，有名无气，变化为真人，道之积成，托形立影，与时翱翔，有名无体，谓之真人。”《真浩》说：“练形于太阴，易貌于三官，受学化神。濯景易气，俯仰四运，得为真人。”^⑦可见，所谓真人，实是宇宙未分，万灵未始，混沌未开时的先天元气。经过阴阳构化，无形而有形，无神而有神，终成宇宙间最早的生灵。变化无方，神秘莫测，无生无死。这种超级生灵，就叫真人，是最高级的神仙。《真浩》又说：“审

④ 见《太平御览》卷六六〇。

⑤ 见《太平广记》卷五七。

⑥ 见《太平广记》卷十。

⑦ 见《太平御览》卷六六〇。

道之本，则为上清真人；仙真妙方能尽梗概之道者，便为九宫真人；若各备诸其道，则为太极真人。”这是说真人又可分为三个等级。不过，神仙世界里，真人名号众多，还有桐柏真人，三宫真人，四极真人，九华真人，太素真人，太虚真人，太元真人，中级真人等。按《太上皇玉箓》说：“二十四真人，有佩玉箓以行山川者，则河海上神奉迎启道。”真人名号虽然未必仅二十四种，但真人的地位最高则是真情。他们都佩有一种特殊标志的玉箓，平素住在七宝林中或天关之上的玉台上。吸天地玉露，餐日月之精，轻弹云璈，吹九凤之箫，抚神州之笙，“其音逸响，流激千寻。”^①倘若有闲外巡，则凡间山川四岳的神仙，前呼后拥，奉迎启道，不敢得罪。在“真人”这一品级中，像西王母，东王公，上元夫人等都是凡人造的，是从超级生命界来的，属于“由神而人”的系列。另外还有一些真人，如赤松子，就修炼成为太极真人；茅盈则为太元真人；王子乔为桐柏真人；高丘子^②为中岳真人；王褒^③为清虚真人；韩伟远为九嶷真人；范伯慈为玄一真人；许謐为上清真人等。这些真人，都是由凡人修炼而成的，属于“由人而仙”的系列。由于凡人们重情欲，而他们却能超越凡欲上升到无情而有情的仙境。因此，备受先天之神的器敬。相传西汉元寿二年，西王母偕先真上元夫人、紫虚元君、魏华存夫人等，亲自降下凡间，迎接茅盈做真人。临别时，这位多情的西王母还作了一首诗，以资留念。诗云：

① 见《空洞灵章》。

② 商朝人。

③ 西汉王陵七世孙。

“驾我八景舆，
欻然入玉清；
龙群拂霄上，
虎旆揖朱兵；
逍遥玄津际，
万流无暂停；
哀此去留念，
劫尽天地倾；
当寻天中景，
不死亦不生；
体彼自然道，
寂观合太冥；
南岳拟贞幹，
玉英耀颖精；
有任靡其事，
虚心自受灵；
嘉会降河曲，
相与乐未央。”^①

仙人的诗，虽不同凡人那样华丽俏艳，但包含在其中的清雅飘逸的人生情趣，却能给人以启迪。对充满铜臭味的人间来说，一首仙诗，一曲仙音，无疑是沉滞中的一个清新。

（2）天仙

此是第二品位的神仙。据《天仙品》说：“飞行云中，神性轻举。以为天仙，亦云飞仙。”又《玉清刻石隐文》说：

^① 见《太平广记》卷十一。

“佩玉带隐文者，得为上仙。”所谓天仙，又叫飞仙，其实讲的就是能升入空中、飘飘太素的仙人。基本上都是属于“由人而仙”的系列。都是些高明的气功师，或者是特异功能者。如黄帝时的马师皇，周幽王时的苏仙公，秦穆公时的萧史，汉孝景时的河上公，汉末的张正澧，东汉的王方平、张陵，魏末的赵广信、赵伯威，还有魏伯阳、刘根、卫叔卿、东郭延年、谢自然等。这些人，都是些高明的炼气士，拥有高功夫的气功，能蹶升虚空，在空中飘飘轻移，随风荡逸，腾云驾雾，变化莫测，拥有种种神通。他们居住的天境，宫室在云雾缭绕中，金玉为饰，雕龙画栋，琼楼玉宇，绵绵若存焉。

（三）地仙

《史记》曰：“蓬莱、方丈、瀛州在渤海中，去人不远，若常有至者。诸仙及灵药在焉，其物禽兽尽白，未至，望之如云。”《秘要经》曰：“立三百善功，可得为地仙，居五岳洞府之中。”^①可见，地仙，就是指由人而仙，而又不愿或不能上天的仙人的称谓。这些仙人为何不愿上升三清仙境，享受神仙生活，而要住在凡间呢？实在有些费解。据胡孚琛同志的说法，“地仙”是魏晋时期产生的特殊仙品。因为当时的士大夫们清雅飘逸，生活逍遥，风貌俊逸，许多人“望之如神仙中人”。^②这个时期产生的一些高功夫气功师，就是凡界人们视为仙的那些人，其本身也受到这种士族之风的影响。而当时，有许多名道士如葛洪，陶弘景等人，努力构筑神仙谱系，规定神仙品秩。给实际上逍遥自在的自由的神仙世界蒙上一

① 见《太平御览》卷六六三。

② 见《世说新语·容止》。

层等级森严的帷幕，反而使广大的神仙信仰者（想逃避现实封建专制生活的人）和仙人造成了心理上的障碍，使他们望仙界而却步。他们不愿放弃本身在人世间已经各自拥有的“神仙中人”的生活，而升到仙界，重受仙界的压抑。关于这点，是有论据的。葛洪说：“天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦，故不足役役于登天。”^① 还说：“笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死者，亦何求于速登天乎？”^② 看来，这些仙们，之所以不想速登天境，升仙界，其中还有一个原因：那就是过分留恋人间的花花世界和种种享受。他们属于佛教中的那种“酒肉和尚”，他们是魏晋士族知识分子想成仙而又想享受人世生活的矛盾的调和产物。而且，畏仙境之品秩等差是假，贪恋人世的安逸、放肆、荡欲的生活是真。葛洪说：“人道当食甘旨，服轻暖，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色悦释，老而不衰，延年久视，处处任意，寒温风湿不能伤，鬼神众精不能犯，五兵百毒不能中，忧喜毁誉不为累，乃为贵耳。若委弃妻子，独处山泽，邈然断绝人理，块然与木石为邻，不足多也。”^③ 可见，在魏晋时代的那些信仰神仙者眼里，修仙就是为了延伸自己的卑劣的欲望，而那些“地仙”们，既能过上受人企慕的仙人生活，又能过上令他们神往心动的士人生活，何乐而不为。从这点上看，地仙白石先生就很不诚实了。他到彭祖时，就活了二

① 见《抱朴子·对俗》。

② 见《抱朴子·对俗》。

③ 见《抱朴子·对俗》。

千多岁，无疑是位仙人。彭祖看他老不升天，老待在人世，出没无常，游戏逍遥。觉得很理解。便问他，为什么不服药升天去呢？他说：“天上复能乐比人间乎？但莫使老也。天上多至尊，相奉事，更苦于人间。”^①像白石先生这种“地仙”，还有马鸣生、修羊公、阴长生、彭祖、安期生、龙眉宁公、八仙等；蓬莱、方丈、瀛洲、十大洞天，都是他们的居住地。他们神变无常，常变化成各种面目，游戏隐遁于民间，度人度世，被凡人们视为隐遁仙人，在民间影响最大。

(4) 尸解仙

《西城王真人传》曰：“解化之道，尸不能俱神化者也。”《宝剑上经》曰：“尸解之法，有死而更生者，有头断从一旁出者，有形存而无骨者。”还说：“以丸药和水而饮之，又并抱草而卧，则伤死于空室中谓之兵解”，陶弘景《登真隐诀》说：“尸解者，当死之时，或刀、兵、水、火，痛楚之切，不异世人也；既死之后，其神方得仙逝，形不能去尔。”^②可见，尸解仙就是通过尸解成为仙人，必须借助刀、兵、水、火等外界力量破坏形体。然后，其精神魂魄才从体内飘逸而出，成为不死的仙魂。凡尸解而成的仙人没有形体。因为不能形神俱仙，只能魂仙，而形不能仙。这种仙人大概就是飘荡于天境中的一缕魂气而已。常人的魂气不能团结，易为天风所散；而仙人的魂气，则凝聚成形不能飘散，还具有种种神变功能。尸解仙之所以比地仙要低一个等级，主要原因似乎就在这成仙的方式和途径，尸解仙要先死后仙，先坏殻漏子才能成仙。

① 见《太平广记》卷七。

② 见《太平御览》卷六六四。

能形神俱仙，当然要好一点。历史上，著名的尸解仙有介象，葛玄、鲍靓、吴猛、萼绿华、李少君、苏子训、阴长生、成仙公、董奉等。

以上是比较可考的较明晰的仙品仙秩。但规定众多。也“有些道徒把仙分为天仙、地仙、尸解仙、鬼仙四种。唐末五代著名的道士杜光庭就把仙人分为飞升、隐化、尸解、鬼仙四类。”^①又《三洞宗元》曰：“太清境有九仙，上清境有九真，玉清境有九圣。三九二十七位是也。其九仙者：第一上仙、二高仙、三大仙、四玄仙、五天仙、六真仙、七神仙、八灵仙、九至仙。”^②《酉阳杂俎·玉格》说：“仙位有九：太帝二十七，天君一千二百，仙官二万四千，灵司三十二，司命三品、九品、七城、九阶、二十七位，七十二万之次第也。”由此可见，要完全把神仙的品秩弄个明明白白，搞个大一统是不可能的，因为思想的自由永远是永恒的，永远不可能大一统的。

那么，形成这种种神品仙秩的原因是什么？我们认为至少有两个方面。

（一）与成仙的途径，修炼的方法和先天仙秉有很大干系。在道教中，势力最大的就是金丹派。他们认为只有金丹服饵配以修炼所化的仙才是最高明的仙道。葛洪在他著的《抱朴子·金丹》中，把金丹分为九种，说：“一转之丹，服之三年得仙；二转之丹，服之二年得仙；三转之丹，服之一年得仙；四转之丹，服之半年得仙；五转之丹，服之百日得仙；六转之丹，服之四十日得仙；七转之丹，服之三十日得仙；八转

① 见《鬼神奇境》第34页。

② 见《云笈七签》卷二。

之丹，服之十日得仙；九转之丹，服之三日得仙。”葛洪认为：金丹分九转，炼得越久，手续越繁，金丹的仙效也就越大。服下不同的仙丹，成仙的时间和成仙之后的品秩也不同。葛洪自己是个有名的炼丹家，可惜的是，在罗浮山炼了一辈子丹，最终也只是个尸解仙而已。太真夫人在论仙时也说：“仙方凡有九品，一名太和自然龙胎之醴，二名玉胎琼液之膏；三名飞丹紫华流精；四名朱光云碧之腴；五名九种红华神丹；六名太清金液之华；七名九转霜雪之丹；八名九鼎云英，九名云光石流飞丹。此该九转三次第也。”还说：“天皇之灵方，乃天真所宜用，非俗流下尸所能闚闚也”^①。接着下面就论述了神仙的九个品秩，与仙方一一对应。可见，仙阶的高低，品秩的不同，与仙方金丹的不同是有密切关系的。三清尊神是最高神，所服的仙药，也很特殊。“非浅学所宜闻。”^②一般的人就是得到了服饵也无用。非但不长生，甚至弄不好还有性命之忧。

（二）官方的干涉。主要表现在官府为了维护自己的反动统治，采用封赐官号品秩的手段对神仙世界的事横加干预，根据需要，对一些神仙进行封爵进级，借笼络神仙来收拢人心。譬如“玉皇大帝”的信仰就是由于官府“大传统”的横加干涉影响“小传统”而大兴的。前面说过，玉皇只不过是三清属神，地位也不是很高。到唐代时，在一部分士大夫的眼里，早就是第一神仙了。

韦应物在他的《学仙》诗中曰：

① 见《太平广记》卷五十七。

② 见《太平广记》卷五十七。

.....

存道亡身一试过，
奏之玉皇乃升天。

白居易在《梦仙》诗中亦曰：

.....

须臾群仙来，
相引朝玉京。
安期羡门辈，
列侍如公卿。
仰谒玉皇帝，
稽首前致诚。
帝言与仙才，
努力勿自轻，
却后十五年
期汝不死庭。
再拜受斯言，
既寤喜且惊。

又李咸用《升天行》曰：

双产树节当风翻，
嫦娥倚桂开朱颜。
河边牛子星朗牵，
三清宫殿浮清烟，
玉皇据案方凝然，
仙官立杖森幢幡。^①

① 见《中国民间诸神》第27—28页。

可见，唐时士大夫眼中的玉帝早已一如人间的帝王：仙女为侍，仙卿为臣，仙杖为仪，仙宫如画，好不风光，把一神仙世界压抑得如铁桶一般，但还不见官方加封加赐。而民间的老百姓也便开始争相竞信起这位大神来。到宋朝时，情况就不同了。据说，宋真宗在大中祥符三年十月的一天，突然对他的大臣们说：“朕梦先降神人传玉皇之命云：‘先令汝祖赵某授汝天书，今再见汝，如唐朝恭奉玄元皇帝。’”于是朝中君臣为之一震。到“七年九月，即滋福殿设玉皇像，奉圣号匣”。八年正月朔，“上玉皇大帝圣号曰太上升天执符御历含真体道玉皇大帝”。宋徽宗政和六年九月朔又：“上玉帝尊号曰太上升天执符御历含真体道昊天玉皇上帝，盖以论者析玉皇大天帝，昊天上帝言之不能致一故也。”^①这个时期甚至西天佛祖也被看作是玉皇大帝的臣子。当时有一本经典叫《高上玉皇本行集经》上面讲，如来佛“修行三千二百劫，始证金仙，号曰清静自然觉王如来，诸教菩萨顿悟大乘正宗。又经亿劫，始证玉帝”。^②可见，到宋代朝野咸奉玉皇大帝。这位玉皇成为统帅整个宇宙东西南北四方上下的唯一尊神。到明嘉靖时曾特地于“西苑建大高元殿，以奉玉皇及三清像”。^③当然，话要说回来，尽管官方为了维护自己的统治而抬高玉皇大帝的地位，但是，并没有取得儒教思想的主要势力阶层大多数士大夫们的体谅。以致在国家正式祭祀大典中“玉皇大帝”并没有取代三清尊神的地位。然而，这位尊神的被人

① 见《宋史·礼志七》。

② 见《古今图书集成·神异典》。

③ 见《续文献通考·郡祀考》。

格化，被信仰为最高神，以取代士大夫阶层的“大传统”三清神的地位却是“小传统”，也即民间信仰中的大事。在民间“玉皇大帝”完全取代了三清尊神的地位，所谓“天上有玉帝，地上有皇帝”^①便是对这种小传统范围内的事关玉皇信仰普及的叙述。这也正说明民间神仙思想和正统士大夫阶层神仙道教的思想是既有融合统一，又有差别个性和冲突的。

另外一个显著例子就是城隍神的地位、品秩也多由封建王朝的封官加爵，致使声威大振。城隍神，中国人自来信仰。因为中国自来就是个农业民族，对守土护城祐池的神仙一直是非常重视的。它最早的被纪录，一般认为出自《礼记》。《礼记·郊特牲》曰：“天子大腊八，祭塘与水庸事也。”其中的“水庸”，历代学者都认为这就是最早的城隍神信仰。它正式名为城隍神是在《北齐书》里，其中的《慕容伊传》说：“城中先有神祠一所，俗号城隍神，公私每有祠祷”，又《隋书·五行志》也说：“梁武陵王祀祭城隍神，”可见，南北朝、隋代时全国各地官府、民间都已普遍信仰城隍神。到唐宋，城隍神的信仰就大兴起来了，唐宋的历代统治者为了从精神上统治民间，不断对城隍加官进爵。后唐废帝清泰元年，封城隍为地方王爷，元文宗天历二年，还加封城隍的夫人；到明代，对城隍的加封更加无制。洪武二年，封京都城隍为承天监国司民升福明灵王；开封、太平、临濠、和州、滁州等地的城隍都封为王爵；其他州府级城池的城隍则被封为监察司民城隍威灵公，秩正二品；稍小一点的州城隍为监察司民城

^① 见《聊斋志异》。

隍灵佑侯，秩三品；县城隍为监察司民城隍显祐伯，秩四品^①。这样一来，城隍由一个不入流的小自然神灵，在民间信仰和官府封赏之下，忽而升高到高神大仙系列。

当然，真正的神仙世界，或者说超自然生命世界，神仙们是否存在这么繁复杂混的尊卑等级，我们不得而知。我们所晓得的都是凡人们杰出的制造。但是，尽管如此，我还是要说，这种由凡人们编出来的神仙谱系，所规定的神品仙秩毕竟不同于真正的现世社会。有许多地方甚至是对现世社会的反动。在这种谱系里，已抹去了家世的尊贵的财产的限制。在神仙世界里，所谓等级完全是一种斩新条件下的等级。什么秦始皇、汉高祖等地面世界里的达官贵人、王子皇孙，在神仙世界里，仅仅只是一个小角色而已。中国人是有民主精神的。但他们习惯于把这种精神藏在骨子里，对于那些有强烈反抗精神和民主独立意志的思想家来说，摆脱现世的压抑，唯一的出路就是伸长脖子，把头伸到神仙世界里，大吐一口浊气为快。神仙世界的这种反动性与神仙思想的民间“小传统”的发展是有很深的关系的。总之，我们可以谅解，作为那样的时代的产物，带有浓厚的等级性，似乎也是正常的。

四、神境仙迹

我们先来欣赏几首名古人的名诗篇：

^① 见《明史·礼志》。

遥望山上松，
隆谷郁青葱；
自遇一何高，
独立边无丛。
原想游天下，
蹊路绝不通；
王乔弃我去，
乘云驾六龙；
飘飏戏玄圃，
黄老路相逢。
授我自然道，
旷若发童蒙。
采药钟山嵎，
服食改姿容；
蝉脱弃秽累，
结交家梧桐；
临觞奏九韶，
雅歌何邕邕？
长与俗人别，
谁能睹其踪。^①

稽康，字叔夜，是魏晋时期一个铁骨铮铮的悲剧人物。他之所以悲剧，我看就在于他的心灵太过于执著自我。他太想慕神仙了，但他又舍不得放弃反对司马氏的行为。在这种情况下，想慕神仙也就是一句空话了。在他的这首《游仙诗》中，

① 见《稽康记·游仙诗》载《鲁迅全集》卷九。

很醒目的就是一开首就把“仙”和“山”连在一起。在嵇康看来，要想成为仙人，“长与俗人别”就得入山。这代表了一般隐士们入山修道成仙的愿望。

宋之问也是有名的大诗人，他有一首写仙人王子乔的诗，说：

王子乔，爱神仙；
七月七日上宾天，
白虎摇瑟凤吹笙，
乘骑云气吸日精。
吸日精，长不归，
遗调今在而人非；
空望山头草，
草露湿君衣。

从诗中的意境，我们可以推测：宋子问虽然名利仕途顺遂，也一定羡慕自由的神仙生活。王子乔是古代一位最有名的神仙。宋之问由他白日升天为仙的故事中冥想到自己和高山。因为他也相信，仙和山是连在一起的，以致有时“空望山头草”，到“草露湿君衣”时，犹不自觉。

像这样一想到神仙就和名山连在一起的诗还有许多。名山和神仙是有深刻关联的。何为“仙”？人入山则仙也。古代弃繁华，远是非而进入高山深岭，不与俗人相见的人，无论是道士亦或隐士，还是方士，就都是神仙。秦汉间著名的方士李少君，因从名山高士学艺故曰仙人；鬼谷子、陶弘景为有名的智才隐逸之士，故曰仙人；葛洪、陆修静等有名的道士，久居深山，炼气习道，故曰仙人。为什么与名山打交道就与仙人有关呢？这源于中国古人对山川的自然崇拜。《礼记

·祭法》中就说：“山林川谷，丘陵，能出云，为风雨，见怪物，故曰神。”可见，仙与山的关系本源于神与山的关系。后来神与仙连在一起，因而仙与山也就连在一起了。《庄子·逍遥游》说：“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”，接着，在屈原的《楚辞·天问》里，又把“昆仑悬圃”、“黑水玄趾”和“延年不死”的神仙连在一起。到刘禹锡为《陋室铭》时，就说：“山不在高，有仙则名”，是反过来，山欲成名，当取决于是否有神仙居住了。著名的金丹派大仙葛洪在他的《抱朴子》中说：“合作神药，必入名山”，为什么呢？难道待在家里就合不成神药吗？接着他又说：“皆是正神在其山中，其中或有地仙之人，上皆生芝草，可以避大兵大难”，“若有道者登之，则此山神必助之为福”^①。唐代有名的得道成仙的薛玄真也说：“九嶷五岭，神仙之墟；山水幽奇，烟霞胜异，如阳朔之峰挺拔，博罗之洞府清虚，不可忘也。所以祝融栖神以衡阜，虞舜登仙于苍吾，赫胥耀迹以潜峰，黄帝飞轮于鼎湖。其余高真列仙，人臣辅相，胜翥逍遥者，无山无之。其故何哉？山幽而灵，水深而清，松竹交映，云萝冥杳，固非凡骨坐心之所爱也。况邃洞之中，别开天地，琼膏滴乳，灵芝香草，岂尘目能窥，凡屣可履也。得延年之道，而优游其地，信为乐哉！”^②可见，哪些看破红尘，出家修道的道士们，还有那些厌恶人世，尚清慕静的隐士们之所以羡慕名山，原因似乎很明白的。他们相信，在这些幽深奇暗，林壑涧洞，山清水绿，壁峭难攀，人

① 见《抱朴子·金丹》。

② 见《太平广记》卷四十三。

迹罕至的深山老林之中，居住着超自然生灵——神仙。这些神仙远栖在离凡人闹市杳遥的深山峻峰之上，餐食着日月精华，啖哺着灵芝瑞叶，占据着奇洞异府，优哉游哉，无俗人的种种桎梏，享受着大自然的温馨与宁静，过着超凡脱俗的快活生活。倘若入山修道，诚心动天，就会意外地得到这些神仙们的保佑与指点，兴许成功，也未可知。江西《吉安府志》就记载一个叫匡智的人，家住长安，贞观年间，忽然心血来潮，大彻大悟，遂抛妻弃子，入庐山修道。开始他结庵在山阴，久修而道未成，但他仍然诚心地修炼。后来终于感动山上的神人，出来现身指点，要他到山阳去结庵，否则成仙艰难。听了神人的指点，匡智马上搬到山阳，不久，果然尸解成仙去了。我们想，成千上万的道士大军，进占千万名山，目的恐怕也就在这里。尽占名山的道士们，究竟有多少成了神仙，我们没办法统计，但我们要说，正是由于他们进占名山，大修宫观，无异把一种清静无为，自然玄冥的静文化带进了山中，使得原本幽静得没有文化内涵的死山变成了风光旖旎、文化蔚然的活山。大大提高了名山的欣赏价值和文化价值。在考察中，我们发现，不论是哪类型的神仙，都与名山有关联。三清尊神们居住的地方——太虚幻境，缥缈缈缈，虚虚幻幻，也与名山有关；地仙们则干脆就居住在名山之中，与山林为伍，逍遥自在。总之，神仙们居住的境界，或在天境，或在山间，或在地下，或在悬壶之中，神妙莫测，变化无方。

（1）太虚真境

太虚真境，是三清尊神们居住的地方，是中国人心中的天堂。缥缈渺渺，浮虚在宇宙之中，无边无疆。传说中最早的

太虚真境，是和昆仑山的有关传说连在一起的。在中国古人的传说中，上古神人西王母就居住在昆仑山上。是个什么样子呢？谁也说不清。《神异经》说：“昆仑有三角，其一角正北，名曰阊风巅；其一角正西，名曰玄圃台；其一角正东，名曰昆仑宫，上有玉楼十二，景云映日，朱霞九光。”又说：“昆仑山有铜柱，其高凌云，所谓天柱，围三千里，负曲如削，下有仙曹九府治所。”后来道教形成，造出三清尊神，于是太虚仙境就由昆仑山上搬到了宇宙之中。而玉清、上清、太清等三清尊神的居所究竟在哪里，是何模样，也根本说不清。陶弘景《登真隐诀》说：“上清之境，九天之门，上皇太皇帝君玉尊集群神于其中，以定天下万民之罪福。”“西华堂在上清，西王母所居。”“八景城在上清，玉晨道君所居，”“赤城，太元真人所居。”“希琳殿在上清东海八亭山上，太帝君所居。”“琅轩殿在上清、金阙圣君所居也。”“七灵台在上清境，玉晨道君居之。”《金根经》说：“在丘玉国、黄金紫殿、青要帝君所处”，“八阙，天人散香其间，阙上有金台九层，台上玉晨镇君所进居也。”《上清经》说：“上清南极、长生司命君藏瑶台丹灵官，又在兰庭云台，又登绝空之中，紫碧玄台”，“元始居紫云之阁、碧霞为城”。《玉清经》说：“玉户琼门，九皇上真在其中。”《茅君内传》说：“玉清天中，有散华台……”《列仙传》说：“太空琼台。”《神祝经》说：“太上玄堂……”这些，都在描述三清世界的太虚真境。什么希琳殿、太空琼台、太上玄堂、散华台、玉清宫，广灵元堂、八阙、琅轩殿……等等，名称奇秘，数目繁多，层出不穷。但究竟三清境界是个什么样子，一个也没说清楚。给人的大概印象是：三清尊神们居住的太虚幻境是悬在太空之中。有的说，这些神

仙以金为屋，以玉为阶；也有的说，是以紫云为屋，碧霞为城，终年香气不散，氤氲其中，仙花繁丽，亘生遍野，流泉清冽，饮后余香，是多么的美妙完美，又是多么的虚幻缥缈，叫人捉摸不定。但是，这些太虚幻境，都与山有关联。《枕中书》说：“元始天王在天中心之上，名曰玉京山，山中宫殿，并金玉饰之，常仰吸天气，俯饮地泉”。《集仙录》讲西王母：“所居宫殿，在龟山春山西那之都。昆仑之圃，阆风之苑，有城千里、玉楼十二，琼华之阙，光碧之堂，九层玄室，紫翠丹房，左带瑶池，右环翠水；其山之下，弱水九重，洪涛万丈，非飚车羽轮，不可到也。所谓玉关及天，绿台承霄，青琳之宇，朱紫之房，连琳彩帐。明月四朗，戴华日胜，佩虎章，……宝盖沓映，羽掺荫庭，轩砌之下，植以白环之树，丹刚之林，空青万条，瑶杆千寻，无冈而神籁自韵，琅琅然皆九奏八会之音也。”^①太虚幻境，居然这等美妙，大大胜过了人世的帝王宫殿。在这样美妙旖旎的环境里生活，乐而忘死，返老还童，又岂是不可及的事。难怪凡间富贵，不遗余力，汲汲求之而不厥。许多帝王之尊，竟也误损卿卿性命，而懵然不觉。

在神仙世界里，有名的太虚幻境，还有传说中的十洲三岛。神仙家说，在宇宙的八荒巨海之中，有十洲三岛，皆人迹罕至的仙人游息之地。在这些地方，到处长着不死的药草，流着长生的水，飘着返老还童的仙乐。仙露仙鹿等仙灵仙物，群生其间，活泼可爱。这十大洲分别是祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲。

^① 见《太平广记》卷五十六。

祖洲，近在东海之中，方圆五百多里，离海岸七万里。上有不死神草，苗长三四尺。把它放在死人身上，能起死回生。秦始皇的时候，大宛境内，突发瘟疫，成千上万的人，枉死在道旁，尸臭直冲云霄。这时，飞来一群神鸟，含着这种仙草，盖在死人身上，凡是尸身未烂的人都活了过来。这件事不久就被秦始皇知道了。他不知这是什么草，便派人去请教大学者鬼谷先生。鬼谷先生说：“此草是祖洲不死草也，生在琼田之中，亦名养神芝，其叶似菰，不丛生，一株可活千人耳。”^①秦始皇一听这是祖洲不死之草，便马上派徐福率领三千童男童女，“乘楼船入海”，寻找仙居祖洲，以求取得神仙不死之草，结果一去不返。有人说，徐福一行，真的到了祖洲，服了不死之草，都成了神仙。唐开元年间，有人误到仙山，还见过徐福本人。

瀛洲，在东大海之中，方圆四千里，约离会稽附近的海岸七十万里，又叫员洲，或环洲。在瀛洲东部，有个很深的洞府通到大海中，洞里有一神大鱼，长一千多丈，鼻子上长着一只长角，可以振动。要是碰上几个同伙，互相振角嬉戏，摇起大浪滔天，远远地望过去，就好像平地涌起一股股五色云霓，近前一看，原来这五彩云霓竟是巨鱼喷出的水柱。在瀛洲上，还生长着一种奇异的树木，叫做影木。每到太阳当顶时，仰头望去，叶子就像天上的星辰。影子树要一万年才结一次果实，实大如瓜，青皮黑瓤，人吃了，能令人身轻目明，有脱胎换骨之效。它们的树叶，就像华盖一般。生活在洲上的仙人们，有时就用它们来躲避风雨。还“有金甌之观，

^① 见《太平广记》卷四。

饰以众环，直上干云。中有青瑶几，覆以云纨之素，刻碧玉为倒龙之状，悬火精为日，刻黑玉为鸟，以水精为月，青瑶为蟾兔，于地下为机梭，以测昏明，不亏弦望”。^①看起来，这仙人世界里的科学还很发达哩。更令人神往的是，还时时飘来一阵阵香风，撩人面目，闻之令人精神大爽。而且，只要被吹上一次，那奇妙的香气就附着在衣服上经年不散。还有一种名叫嗅石的野兽，外形就像麒麟一样高贵，不食生草，不饮浊水。它善于嗅石，只要石中含有金玉等宝贵的东西，它一嗅就能辨出来，百无一差；而且它只要对着石头轻轻一吹，石头则自然分开，里面的金珠宝玉展露无遗，粲然可用。在瀛洲上，也生长着一种仙草，叫芸苗，外形和凡间的菖莆差不多；吃它的叶子，便令人如饮醇酒，醺醺然陶醉；再吃它的根系，则又如春风拂过，神朗如初。这里还飞翔着一种叫“藏珠”的鸟，形如凤凰，美丽可爱。每当它高兴，便使劲地叫，叫一声，嘴中吐出一粒珍珠。据说，可连续吐一整斛，“仙人们常以其珠饰仙裳，盖轻而耀于日月也”。可见，藏珠所吐出的珠子还是上等的珍珠。还有一块高一千多丈的玉石，此玉石上有一个小洞，洞里常年流出一种带酒味的泉水，名叫玉醴泉。凡人饮之，数升辄醉，令人长生不老。

玄洲在北海之中，方圆七千二百里，离中国南海岸约三十六万里。但也有的说：“玄洲在北海亥地，有太玄仙都，伯真公所治也。”^②还有的说：“玄洲之上，有景晖之宝，西王母之治所。”这玄洲原来是西王母的一处行宫所在地，当然更加

① 见《拾遗记》第227页。

② 见《太平御览》卷六七四引《十洲记》。

秀美风光，也更高贵，也更虚无缥缈。甚至连此洲的方位都弄不清楚。一说在南，一说在北。玄洲之上，筑有许多金宫玉室，到处都生长着灵草紫芝，可惜全白生了。凡人想吃得不到，仙人吃了又无多大用处。生命的极至意义，本在于超脱生命的极限，与此同时，在这种超生命世界天地里，必然伴随着毫无意义的生命存在。这生长在仙界的灵草紫芝，不就是无意义的生命么！

炎洲在南海之中，方圆二千里，漂荡在离岸九万里的遥远地方。洲上生长着一种奇异的瑞兽，叫风生兽，火烧不死。但若用石菖蒲塞进它的鼻孔里则必死无疑。把它的脑浆拌和着菊花，服十斤，便能寿五百岁。还有一种神兽，叫火光兽，比老鼠略大一些，毛发光洁，闪亮如火；取其毛织为布匹，号称火浣布。倘若脏了，把它拿到火上一烧，就变得干干净净，洁亮如初。仙家们都用它来做衣服。我想这也许就是那些仙人们浑身金光闪亮的缘故吧！

长洲，一名青丘，在南海之中，方圆五千里，离岸二十万里。山川壮丽，侈艳逼人；又多参天大树，阴翳蔽日，有的树周围竟达二千丈，真是吓死人了。好在仙人们习以为常，而凡人们也无法见到。其间，仙草瑞芝遍处皆是；甘浆玉液，流溢大观；还有金楼玉阶式的仙宫，隐隐在云间，时或闪现。仙客们则在里面飞来飞去，打闹嬉戏，一派天真自然。

元洲，地处北海之中，方圆三千里，离南岸十万里。山上有五芝玄涧，像蜜一样，甘之如饴，沁人心脾。凡人喝了这种蜜浆，便会长生不死，与天地同寿。山上还到处生长着五色芝草，吃了亦能长生不死。在元洲上也流连着许多仙真，优游自在，其乐无极。

流洲在西海之中，方圆三千里，离东岸十九万里。山川众多，奇石丛生。有一种奇石，名叫昆吾。相传把这种石头放在坎离炉中，用三昧真火冶炼，便能把它炼得比金铁还硬。用它制作出的刀剑，便叫昆吾刀或昆吾剑，锋利非常，切玉如泥，光明洞照，恍若水精。相传，周穆王西征时，曾经得到“昆吾剑”，“昔周穆王时，西胡献昆吾割玉刀及夜光常满杯，刀长一尺……刀切玉如切泥。”又：“周穆王大征西戎，西戎献昆吾之剑……其剑长尺有咫，炼铜赤刃，用之切玉如切泥焉。”^① 到南朝、梁代的文学士吴均闲来无事，想起这些故事，便兴致勃勃，即兴作了首《咏宝剑诗》，其中有几句是这样的：“我有一宝剑，出自昆吾溪；照人如照水，切玉如切泥。”^② 我们平日看见一些仙真画像，配有宝剑，也许就是昆吾之剑吧！

生洲在东海，接蓬莱七十万里，方圆二千五百里。在洲上住着数万名仙人。天清气和，环境优美。地无寒暑，四季如春。安养万物，到处生长着灵芝仙草，亦多甜脆香美的仙泉。众多的仙人，就生活在这样甜蜜的境界里，从来没有俗人打扰他们，他们根本不知道什么是富贵，什么是贫贱，没有剥削和压迫，每个仙人都拥有永恒的自我，都过着自由的生活，自由意志就是他们的上帝。

风麟洲，在西海之中，方圆一千五百里。此洲不同于其他各洲，周围有弱水绕之，鸿毛不浮，飞鸟难越。凡人是永远也别想登上该洲了。此洲之上，山高险峻，但风光旖旎，煦

① 见《列子·汤问》。

② 见《艺文类聚》卷六十。

丽可爱。因为洲上生长着无数的凤凰和麒麟，它们都是瑞兽，都是天地间有仙灵之气的东西；它们喜欢合群生活，互相照顾。有时一群多达数万，故而称为凤麟洲。洲上池泽如星，到处生长着神奇的仙药，据说达数百种之多，可谓“仙药之洲”。洲上的仙人，与麟凤为伍，他们把凤凰的嘴喙与麟的角合煎作膏，叫做续弦胶，或名连金泥。这种东西，粘性极强，能续断弦，能粘破金，恐怕连现代万能胶也未必能比得上。仙胶嘛，凡胶总是望尘莫及的。

聚窟洲在西海之中，方圆三千余里，北接昆仑二十六万里。洲上，筑着许多的仙宫阙殿，仙人灵官，往来其中，自由憩息。洲上生长着许多狮子，特别还有一种奇兽，叫“辟邪天鹿”，相传这种天鹿，能辟邪魅，甚有灵气。还有人鸟山，山上多参天大树，林幽叶香，阴翳馨静，微风吹拂，万叶攒动，发出的磬音，就像群牛的厉吼，动人心魄。用它的根煮出一种浓汁，再煎为丸，就是一种有名的仙药，叫“却死香”。据说凡人要是闻一下，香气入骨，便会长生不死，与天地同寿。若是刚死的人闻其香，则立刻复苏，百无一失。

以上就是有名的太虚幻境十洲的基本情况及有关传说。它们给人的印象也是虚幻缥缈，若隐若现，人迹不能至，飞鸟不能到。如过眼雾烟，云开天霁；如殷风鹤唳，杳杳冥冥，叫人捉摸不透。此外，还有三岛。有的说是蓬莱、方丈、瀛洲；也有的说是昆仑、方丈、蓬丘；^①还有的说所谓三岛，“十洲列其中，上岛三洲：谓蓬莱、方丈、瀛洲也；中岛三洲，谓芙蓉、阆苑、瑶池也；下岛三洲谓赤城、玄关、桃源是也。

① 见李养正《道教概说》。

三岛九洲鼎峙鸿濛之中。”^① 这里还吐露了十洲的说法，也有多种观点。可见，它们本身就透着一千年也猜不透的神秘劲。亏得秦汉的方士们把它们说得神乎其神，美妙无匹。诋得雄才大略、睿智无双的秦始皇都相信得不得了。《史记·秦始皇本纪》曰：“齐人徐市等上书，言海中有神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。”同书又载：“自威宣、燕昭，使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在渤海之中，去人不远；患且至，则船风引而去。盖常有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金白银为宫阙。未至，望之如云，及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至焉。”^② 显然，方士们在胡吹一顿之后，讲了一句大实话：“终莫能致焉。”但这给人的刺激不太大，对秦始皇这样已着迷于成仙，沉湎于仙术探求的昏皇帝，已不能起到震聋发聩的作用了。他照样动用巨大的人力、物力出海求仙。最后，方士们携带钱财，美女作鸟兽散，丢下秦始皇一个人，孤守咸阳宫，做着成仙的美梦。尝过骗术的苦头之后，秦始皇终于大怒，在咸阳挖了个大坑，一次活埋了四百六十多名行骗的方士，其中有部分是儒生。但他对求仙并没有失去信心。他仍然相信，在茫茫的大海之中，浮着这三座神山。直到他病死沙丘，都念念不忘。

更奇妙的是，在唐以后的一些奇异的秘记中，记载着不少的炼气士，确实到过这三神山，亲眼目睹过神山风采。《集异记》中记载说，唐代的大法师叶法善“常行涉大江，忽沉

① 见《三教搜神大全》。

② 见《史记封禅书》。

波中，谓已溺死，七日复出，衣履不濡。”^③ 别人都很惊奇，他笑着说：“暂与河伯游蓬莱。”更有甚者，唐朝的李绅相国，游华山时，路遇一道士莫名其妙地说与李绅有缘，便相邀登舟：“其舟凌空，泛云而行，俄顷已达蓬莱岛，金缕玉堂，森列天表。神人数人皆旧友也。”^④ 唐玄宗时，一个有名的道士，叫杨什伍，有升天入地，探仙寻冥的法力。唐玄宗因杨贵妃在马嵬驿被杀，朝夕思念。听说杨什伍有大法力，就派人把他找到宫中，亲自召见，向他询问杨贵妃的消息。相传，杨什伍先入鬼界侦察，回报说没有看见贵妃。后又往来十洲三岛太虚幻境，果然在“东海之上，蓬莱之顶，南宫西戾”，终于见到了贵为太真上元女的女仙杨贵妃。这位女仙，凡心未泯，对玄宗一肚子思念之情。还托他传播悄悄情话，转寄定情信物，弄得唐玄宗更加伤心欲绝。^⑤ 正是“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。”^⑥ 看来，这位杨什伍先生也是到过蓬莱仙山的了。

（2）洞天福地

民间信仰的神仙，几乎全是些随遇而安的散仙。他们没有太多的规矩。他们比起道教的神仙，要自由得多。他们或是脚底泄泄云起，升天入虚，遨游十洲三岛的太虚幻境；或是永在凡间，尽占名山佳景，倍受人间烟燎火熏。这些被各类仙人所看中的名山秀岭，在道教的神仙世界里，被视为

③ 见《太平广记》卷二十六。

④ 见《仙传拾遗》。

⑤ 见《太平广记》卷二十。

⑥ 见《唐诗三百首》。

“洞天福地”，包括十大洞天、三十六小洞天、七十二福地，这些都是仙人居住嬉戏的地方。也有些天仙和真仙，羡慕人间景色，选择胜地，作为他们的消闲之地。这里，我们先来介绍十大洞天胜景。

第一，王屋山洞。

地址在今山西阳城和垣曲两县之间。一名天坛山，据传因其山三重，形状如屋，故名“王屋”。《尚书·禹贡》说：“底柱析城，至于王屋。”^①可见，王屋三重，是指底柱、析城、王屋三座山相连在一起。王屋山本是一座雄踞河北地界的平凡的高山，为何与神仙连在一起呢？这大概是从《列子》开始的。《列子·汤问》说：“太行王屋二山，方七里，高万仞。”如此之高，在人们的想象里，可能离天就不远了。倘若登山一呼，天境里的仙人，也许听得见哩。李白就说过“恐惊天上人”^②的话。山高而林壑幽美，奇情异境迭现，自然就与神仙挂上了钩。《神仙传》说：“甘始太原人，善行气不食，服天门冬，治病不用针灸，在人间三百岁，乃入王屋山。”^③这是王屋山有神仙说之始。《茅君内传》中说：“王屋山洞，周回万里，名曰小有清虚之天。”到唐代，著名道士杜光庭作《洞天福地记》，就正式列为“十大洞天”之首，说：“第一王屋山洞，小有清虚天，周围万里。”^④王屋山洞在什么地方呢？按《图书编》载：“王屋在阳城南境，有仙宫洞天，广三十里，”

① 见《尚书·禹贡》禹贡篇。

② 见《李白全集》。

③ 见《太平御览》卷四。

④ 见《古今图书集成·山川典》卷四十六。

《泽州志》载：“王屋山……东北有王母上、下二洞。”《河南通志》也载“王屋山，…其绝顶曰天坛，山峰突兀，其东曰日精，西曰月华，上有石坛，名清虚小有洞天。”“王屋汉洞，王屋唐洞，俱在王母洞后，二洞缘石磴上下，若屋楼，皆广数间，户牖开朗，中列石床，如天成，虽盛暑入之，凉风飒然，为古栖真之所。”又“王屋洞，在天坛北，俗呼王母洞，其洞深邃莫测，世说与平阳洞相通。《洞渊集》云周回一万里，乃小有清虚之天。”^①原来，“小有清虚”之天、十大洞天之首的王屋山洞还真有其洞，有时又叫王母洞，深不可测，达于地府，地气习习，风光独好，神秘而又适于居住。故王屋山洞便与仙人结为刎颈之交，仙迹纵横。而且与它有关的神仙，都非同小可，名气森森。据传，就在这个山洞里，黄帝和西王母偶然相遇，黄帝就急忙叩求仙术，西王母看到黄帝是个有仙缘的人，便慷慨地把成仙的丹诀传授给黄帝。不久黄帝便修成升天了。至今此处还建有一个黄帝庙，以资纪念。到唐朝时，弄得唐玄宗神魂颠倒，相信不已的有名道士司马承贞，还有烟萝子，都选中了这个王屋山洞，最后都成仙而去。不过，也不是所有隐居王屋山洞的人都会成仙，也有引为遗恨的。张镐，南阳人，自幼勤苦，读书忘身。为了摆脱世俗的杂累，携书隐居王屋山洞中，数年如一日，未尝释卷。唯好饮酒，经常读书读累了，就一个人赶到山脚的一个小酒肆里喝上一两盅。有一天，他一进酒肆门便看见一个娇美的绝色妇人，深情地望着他，含羞带媚，弄得张镐这书呆子六神不安。当天晚上，哪有心思去读书，辗转反侧，梦里总是徘

^① 见《古今图书集成·山川典》卷四十六。

徊着那迷人的倩影。第二天，张镐早早地到了酒肆，等着那美妇人，遂主动相邀，那女人也没有拒绝，便随张镐一同隐居王屋山，合籍双修。刚开始，张镐还把她当宝贝，但他是个书呆子，不能没有书，久而久之，张镐又埋头于书海之中了。至于那美妇人，早就抛到脑后去了。这样一来，那女人耐不住寂寞，暗地里开始怨恨起张镐来。一天，她对张镐说：“君情若此，我不可久住，但得鲤鱼脂一斗合药足矣。”张镐这书呆子，也没有想到这些会有甚用处，便照办了。然后又埋头于“子曰”之中去了。不久之后，张镐正在庵前读书，那美人把鲤鱼脂倒入井中，须臾，井水外溢，啸声动天，一条大红鲤鱼从井中升起，美人往它背上一跨，就慢慢驾云升天而去。张镐大吃一惊，只听那美人说，“吾比待子同升太清，今既如斯，固子之薄福也！”到此时张镐才恍然大悟，原来与他朝夕相处的美妇人竟是个高明的仙道之人。他看着升入太清仙境的美妇人，心里非常后悔。后来他下山入仕，官至首席宰辅，位倾人臣，一直到死，都还后悔自己不能成仙。成仙是要有缘分的。与其说是缘分，不如说是一种与生俱来的清雅飘逸的人生意境观。是一种系统忘世的心情。倘若汲汲于富贵和贫贱，虽是置身于山幽林壑之中，而翘望于富贵之乡，那便成不了仙。

不过，在我看来，王屋山洞之所以成为神仙境界中的第一洞天，其主要原因似乎还在于王屋山洞深幽奇，林秀山峻的风光。古代修仙的人，都很懂得享受，都晓得隐居于山景秀丽的幽深之地。王屋山仙迹很多，天坛仙硯，便是其中之一。唐代大文豪韩愈亲为铭文，说，“仙马有灵，迹在于石，陵而宛中，有贴墨迹，文字之详，君家其昌。”这些仙迹，对

文人的才怀很有感触，往往逸兴思飞，天然文来。历代诗人中，有许多名诗人，在王屋山题有名诗。

唐张籍写有《送吴练师归王屋》，诗曰：

玉阳峰下学长生，
玉洞仙中已有名。
独戴熊须冠暂出，
唯将鹤尾扇同行。
炼成云母休炊灶，
已得雷公当吏兵。
却到瑶台顶上宿，
应闻空里步虚声。

诗中对修仙人的生活作了详尽的描述。元好问游王屋山，也诗兴大发，成七绝一首，曰：

仙人龙矫玉为鞭，
石穴留书世不传；
弱水蓬莱三万里，
青山今古几何年。

诗中充满仙灵出世，雅氤飘逸的意境。像这样的名篇传作，还有许多，这里就不再叙述了。

第二，委羽山洞。

委羽山洞，又叫大有空明之天。“在今浙江台州府黄崖县南五里，俗名俱依山。山东北有洞，即《洞天福地记》所谓第二洞天也，相传仙人刘奉林驾鹤飞升之处。”^①按《太平寰宇记》：“委羽山在黄崖，世传刘奉林于此控鹤轻举，鹤坠羽

^① 见《古今图书集成·山川典》卷一百二十。

翻，故名”。又《十大洞天记》说：“委羽山，大有空明洞，在黄崖县南数里，即大有真人之所治焉，又云青童君立之。”^①委羽山之所以出名，原因是当地有名的仙人刘奉林在此，骑鹤升上太清。大约是鹤为天风所激，羽毛坠落此山。而它之所以成为道教神仙的第二大洞天，是因为此山确实有一个不凡的洞，神秘的洞，深不可测的洞。《潜角类书·区字部》说：“委羽山…一名俱依山，山之东北有洞。”“尝有道士秉烛入洞，行二日，不可穷，闻橹声，乃返。”看样子，这个委羽山洞还真有蛮深，以致这个道士在里面走了二天，都不尽头，只好震厉而归。至于在洞底下听得见船民摇橹的声音，是什么现象；是仙人世界里的声音，抑或是其他声音的折射，古人是弄不清的。大多数人认为，那道士一定是快要接近仙人世界了。在后来的传说中，便明显地把此洞仙化了。“又常有仙女当月夜自洞出，逍遥松竹桥之下，或扣里人门求火水。”^②，仙人也是很懂得闲情逸致的。凡人晓得“僧敲月下门”，仙人是由凡人变化过去的，当然月夜自洞出，逍遥松竹桥，是很在行的。委羽山虽风光较好，但它与仙人为伴，关系密切，还在于委羽山洞幽深奇秘。不仅洞奇洞秘，就连洞口的石头，亦是奇石秘石。相传“洞测产方石，周正光泽，五色错杂，大小百碎，亦无不方。欲得之者，必裹粮撮许撒洞口，随意拾土，皆有石在土中，不然绝不可得”。^③此石奇奥，颇有仙灵之气，人意不周，便不高兴。真是洞中有仙，顽石亦灵。由

① 见《古今图书集成·山川典》卷一百二十。

② 见《古今图书集成·山川典》卷一百二十。

③ 见《古今图书集成·山川典》卷一百二十。

于洞奇石奇，引得文人如蜂蝶般涌涌而来，留下不少名诗。宋谢灵运游委羽山，写有《题委羽山》一诗，脍炙人口。诗曰：

山头方石静，洞中花自开；
鹤背人不见，满地空绿台。

唐顾况也写有“委羽山”七律一首，诗曰：

昔人乘鹤玉京游，
翮遗仙洞何幽幽。
我来寻觅空鼻犹，
烟霞万壑明清秋。
骑麟翳凤登瀛洲，
倏忽能消万古愁。

又明郑善夫也题有《委羽山》一诗：

东海龟兹仙圣居，
琅轩芝草洞天虚。
幽关已断青牛驾，
委羽欣逢白鹿车。

斯人斯诗，把委羽山的太和自然意境及对仙界的向往，对世世的惆怅虚厌的文人情怀，泄露无遗，斤斤克尽。诗因仙而品清，山因仙而名隆，人因诗而飘逸。

第三，西城山洞，号大玄惚真之天。（无考）。

第四，西玄山洞，号三元极真洞天。（无考）。

第五，青城山洞。

青城山洞，号宝仙九室之洞天。周回二千里，在四川青城县。该山发脉岷山，连峰接岫，千里不绝，山径人稀，幽深暗奇。“山有七十二小洞，以应七十二侯，有八大洞，应八节……。乃神仙都会之所。”在所有神秘的山洞中，相传只有

居于青城山系列的成都山上的麻姑洞最有名，据说此洞：“深不可测，与诸洞相连。”^①《五岳真形图》曰：“洞天所在之处，其下别有日月，分精以照其中。”^②可见，所谓洞天，乃指洞穴世界。为世界中的另一世界，宇宙中的另一宇宙。其中别有日月星辰。得道的仙人都优游地生活在其中，乐而忘死，快而忘忧。青城山的风光，以幽为特色。这幽，正好和神秘脱不了干系，因故被视为十大洞天之第五。青城山仙迹众多，异事纷见。唐段成式的《酉阳杂俎》里记载着这样一件怪事：有个姓朱的道士，到青城云游，从丈人观下来，走到龙桥时，忽“见崖下有枯骨，背石平坐，按手膝上，状如钩锁，附苔络蔓，色白如雪”，他觉得很奇怪，也不知道那究竟是个活人还是个死人化石。一边走，一边只感到背脊阵阵发麻。他一口气跑回客栈，一打听，当地人都说，早在祖父那一代就看见了，“不知年代，其或炼形濯魄之士乎！”^③这具奇怪的骷髅，大概是某个太阴炼形的气功师丢在凡间的躯壳，也有可能根本就是个死人化石。这是“奇”。在青城山，令人觉得奇的事还很多。不过，也有许多令人觉得“雅”的事物。《四川总志》记载：四川成都五代十国时，有一个叫徐耕的人，生了两个女儿，长得国色天香，沁人心肺。又会作诗，还是才女。不知怎么被当时四川的土皇帝王建晓得了，于是马上派人把这两个美才女召到后宫，宠幸有加。不久，其中一个给他生了个儿子，取名王衍。王建死后，王衍就承嗣成为后蜀王朝的统

① 见《古今图书集成·山川典》卷一百七十二。

② 见《太平御览》卷四四。

③ 见《古今图书集成·山川典》卷一百七十二。

治者。亲娘立为太后，亲姨立为太妃。一天，这太后太妃到青城游览，被青城山的幽奇云奥风光所打动，使得两位美才女虽深居宫中，也不由被这大自然的林涛山风，无胭艳色弄得诗兴大发。太后、太妃各抒诗一首，以飨心意。太后诗曰：

周游灵境散幽情，
千里江山暂得行。
所恨风光看未足，
却驱金辇入龟城。

太妃诗曰：

翠驿江亭近蜀京，
梦魂犹是在青城；
比来出看江山外，
却被江山见出行。

山幽、情幽、魂幽、诗亦幽，深宫丽人为青城之幽所激，发思古之幽情，是幽情幽心与幽境相结合。故她们本身虽没有什么大名，但她们的诗，却有意境，不失为好诗。

第六，赤城山洞。

赤城山洞，号上清玉平之洞天。神仙传说中的山名，《初学记》引《登真隐诀》说：“赤城山下有丹洞，……其山出丹”。可见，赤城山名为洞天，也是有一个洞的。而且洞中出仙丹。从北周庾信“五香纷紫府，千灯照赤城”^①的诗句看，赤城山的风光，也肯定是迷人的。

第七，罗浮山洞。

罗浮山洞，号朱明辉真之洞天。在循州博罗县境，属青

^① 见《庾子山集》卷四。

精先生治理。相传有浮山从蓬莱岛浮来，与罗山合二为一，故名罗浮山。也正由于它与太虚幻境有牵连，因此，被神仙当作十大洞天之一。相传山上有“神湖珍禽，玉树芝草”^①。《茅君内传》曰：“罗浮山之洞，周五百里。”《罗浮山志》曰罗浮山“高三千丈，长八百里，有七十二石室，七十二长溪”。罗浮山洞穴众多，奇崖迭现，峰峦连绵，风光独秀。罗浮山顶有神湖，此湖之所以神，是因为湖水随海潮而升降。此外，蝴蝶洞中，古木翳阴，幽深风凉，一年四时，彩蝶纷飞。颇有仙趣的是奇妙的朱明洞。唐天宝初年，玄宗特地下诏遣名道士申泰芝祭山，企图寻找到这个传说中的道教神仙洞天。当时管理当地的邑薄任知宜，率领乡里耆老，花了九牛二虎之力，方才找到黑漆漆的洞穴，深不可测。洞口藤萝丛生。同行的乡民中，有一个胆大年轻者，用一绳子槌下洞去察看。他下了约五丈多深，便急忙爬了上来。据他说：“下视无底，日月星辰无不备焉，初有白云，须臾散漫五色。”^②这些传说，都充分说明了罗浮山下有一个仙人世界。难怪《南海郡传》曰：“罗山，诸仙人所游之山也。”并且自古相传还有一特异之处，即“恶人不得妄上，恶人上此山，有兽即击之，投于崖下”。也许这就是“山灵”吧！此山即有仙人，那么，求仙若渴的凡人们，便络绎不绝，附丽名山。晋葛洪无疑是这些人中的幸运者。葛洪本来是往广州去有事的。当路过此山时，不禁为罗浮山的仙灵之气所叹服。于是，毅然抛弃世俗之累，隐居罗浮山，勤苦炼丹修仙。后来丹成，终于尸解仙去。据晋

① 见《南越志》。

② 见《古今图书集成·山川典》卷一百八十九。

《中兴书》的说法，葛洪仙去，为当时广州刺史邓岱亲见。“葛洪上罗浮山中炼丹，在山积年，忽与广州刺史邓岱书，云：‘当欲远行。’岱得书狼狽，而洪已亡，颜色如平生，体轻弱如空衣，时咸以为神仙。”的确，一个活生生的人，刚死不久，就轻如鸿毛，令人不得不怀疑他是蝉脱尸解，仙升太清了。不然，又怎么解释？

罗浮山风光险胜，地域辽阔，仙神留迹众多，传说美丽，不愧为粤中名山，道教圣地。宋代著名道士白玉蟾，仙游罗浮，词兴大发，遂填《行香子》词一首，清丽雅逸，仙灵圆浑，虽意境稍缺，仍不失佳词风度。词曰：

“满地苔钱，买断云烟。笑桃花，流落晴川。石楼高处，夜夜啼猿。看二更云、三更月、四更天。

细草如毡，独枕空拳。与山麋、野鹿同眠。残霞未散，谈露沈绵。是晋时人，秦时洞，汉时仙。”

第八，句曲山洞。

句曲山，名叫金坛华阴之洞天。属紫阳真人治所。考之《茅君内传》说：“句曲山，秦时名为华阳之天，……外有金山，因坛而名矣。周时名其源泽为句曲之穴，案山形曲折，后人名为句曲之山。”又因“三茅君居之，因而为名”又叫茅山。“山间有金陵之地，四十七八顷，是金坛之地肺也，居其地，必得度也。”又《许迈别传》曰：“延陵之茅山，是洞庭西门，潜通五岳。”这是茅山有洞府的迹象。到“开成中，高修女真缢仙姑绝谷六十年，寿逾百岁，常栖息此山，入洞府获睹祥征。”何谓“获睹祥征？”明眼人一看就知道，所谓“祥征”，其实就是仙人迹象。缢仙姑在洞中“获睹祥征”，说明此山亦有洞穴仙人世界的存在。同书又载：“咸通中，东海蓬莱观道

者初入此山，断谷茹芝十余年，后因正月朔旦，焚香洞门，恍惚之间，得入洞中，经由十三日，备见洞府严壁山川，星辰日月，灵异难详。”这洞穴中的仙人，还经常出来活动。现在，茅山顶上，临万丈深壑的险峻地方，竖着一块摇摇欲坠的巨大石块，它的怪异之处，就在于倘若一个人去推，巨石便左右晃动摇摇欲坠，似乎稍加用力，就会掉入万丈深壑。但若是数十人，数百人，齐力而推，则此石反而岿然不动。这岂不是前所未有的奇事。相传，此石并非天生，而是一个仙人故意放在这里的。在茅山，像这种与神仙有关联的传说还很多。据《茅君内传》记载：“大茅山独高处，玄帝命东海神埋大铜鼎于山顶，深八尺，上有玄石镇之。”“秦始皇三十七年，游会稽还于此山，埋白璧一双，深七尺”，“中茅山，其山独处，司命君埋玉门丹砂六千斤镇于此山，深二丈，上有磐石镇之，其山左、右泉流下，皆赤色，饮之，延年益寿。左真人就司命乞得一十二斤以合九华丹。山顶石坛、石案、香炉今存。”^①由于此山，仙眷独隆，引得许多求仙者，如蜂蝶般涌来。最有名的，莫过于三茅真君：茅盈、茅固、茅衷。他们三兄弟隐居此地，勤苦修炼，得神人之助，终于丹成飞升，成为遨游太空的仙人。留下千古佳话，使风光险秀的茅山更添颜色。

第九，林屋山洞。

林屋山洞，号曰左神幽虚之洞天，是北岳真人的治所。周围四百里，址在今江苏吴县洞庭西山（古称包山）上。《吴地记》载：“包山在县西一百三十里，中有洞，庭深远，世莫能

^① 见《太平御览》卷四一。

测。吴王使灵威丈人入洞穴十七日不能尽，因得玉叶，上刻灵宝经二卷，使示孔子，云禹之书也。”《玄中记》也说：“吴国西有……包山，有洞庭宝室，入地下，潜行通琅邪东武。”《左传·哀公元年》载：“……山下〈包山〉有大洞，天官潜涌。”^①可见，这第九洞天，也不同凡响。有山有湖，有岩有洞。湖因山静，山因湖秀；岩有洞则奇，洞傍岩则深。幽奇秀静，温馨太和，自然天凿，风骚一方；兼以仙迹众多，灵气沛然。难怪为道徒们所亲睐眷顾了。

第十，括苍山洞天。

括苍山洞，号成德隐玄之洞天，属北海公涓子治所。“广三百里”，《山东南五岳图》序文说：“括苍山，东岳之佐。今石壁上有蝌蚪字，高不可识。宋元嘉中，遣名画图于团扇焉”。括苍山，风景险峻，《仙居县志》宣称其“巉崖四绝，俯瞰诸山，当日落雨余，则青紫列眉，不可名状。”此山既名洞天，当亦有深穴。《尘外记》曰：括苍洞与“外之玉卢洞通，唐天宝七年，庆云覆洞。”可见，也是个仙迹时现的秘洞。相传，在此洞的上方散立着一种石头“色若紫云”，是一种奇特的占候石。湿雨阴晴，天候变化，无不显示得清晰准确。如果不是洞中住有仙人，又如何解释这种奇异现象呢？绿天十里，风光险奇，必有仙人驻足。仙因山而清逸，山因仙而气灵。元代吴淳有诗咏括苍洞，诗云：

五云深处即蓬莱，
崖谷崢嶸十洞开；
瑶草丹霞连委羽，

^① 见《太平御览》卷四六。

桃花流水接天台。
斗坛月落鸾笙远
珠馆风清鹤驾回。
洞里仙人如有待
春明朝罢早归来。

诗人用曲奇雅美的笔调，把括苍山之仙迹和景观结合在一起，充分表达了士大夫们身在俗海，心慕仙人生活的心情，不啻是对括苍山仙气光景的艺术雕刻。相传，后汉时，受仙人王君平的点化，括苍山附近的乡民蔡经，经过修炼，终于功成飞升。据他介绍，他常常在昆仑山、罗浮山和括苍山之间飞来飞去。还说在括苍山上，就筑有仙人宫室，只是凡人看不见罢了。^①又唐代有名仙道叶法善，相传就是在括苍山的洞穴中，忽遇三个神仙点化他，然后才神功不世，“诛荡精怪、扫弑凶妖”，按照神的旨意替天行道，建了一番功业后，终于也功成升天^②。

以上，就是有关“十大洞天”的基本情况。另外，道教神仙学说中，还有三十六小洞天和七十二福地的说法，今摘录在此，因篇幅有限，不作详细考证。

三十六小洞天，也是仙人居住的地方。

第一霍桐山洞，又名霍林洞天；第二东岳太山洞，又名蓬玄洞天；第三南岳衡山洞，又名朱陵洞天；第四西岳华山洞，又名惣仙洞天；第五北岳常山洞，又名惣玄洞天；第六中岳嵩山洞，又名司马洞天；第七峨嵋山洞，又名虚陵洞天；

① 见《神仙传》。

② 见《集异记》。

第八庐山洞，又名洞灵真天；第九四明山洞，又名丹山赤水天；第十会稽山洞，又名极玄大元天；第十一太白山洞，又名玄德洞天；第十二西山洞，又名天柱宝极玄天；第十三小沔山山洞，又名好生玄上天；第十四潜山洞，又名天柱司玄洞；第十五鬼谷山洞，又名贵玄司真天；第十六武夷山洞，又名真升华玄天；第十七玉笥山洞，又名太玄法乐天；第十八华盖山洞，又名容成大玉天；第十九盖竹山洞，又名长耀宝光天；第二十都峤山洞，又名宝玄洞天；第二十一白石山洞，又名秀乐长真天；第二十二岫崦山洞，又名玉阙宝圭天；第二十三九嶷山洞，又名朝真太虚天；第二十四阳山洞，又名洞阳隐观天；第二十五幕阜山洞，又名玄真太元天；第二十六大酉山洞，又名大酉华妙天；第二十七金庭山洞，又名金庭崇妙天；第二十八麻姑山洞，又名丹霞天；第二十九仙都山洞，又名仙都祈仙天；第三十青田山洞，又名青田大鹤天；第三十一钟山洞，又名朱日太生天；第三十二良常山洞，又名良常放命洞天；第三十三紫盖山洞，又名紫玄洞照天；第三十四天目山洞，又名天盖涤玄天；第三十五桃源山洞，又名白马玄光天；第三十六金华山洞，又名金华洞元天。

七十二福地，也是仙人居住流连的人间仙境。第一地肺山；第二盖竹山；第三仙磕山；第四东仙源；第五西仙源；第六南田山；第七玉溜山；第八清屿山；第九郁木洞；第十丹霞洞；第十一君山；第十二大若岩；第十三焦源；第十四灵墟；第十五沃洲；第十六天姥岑；第十七若耶溪；第十八金庭山；第十九清远山；第二十安山；第二十一马岭山；第二十二鹅羊山；第二十三洞真墟；第二十四青玉坛；第二十五光天坛；第二十六洞灵源；第二十七洞宫山；第二十八陶山；

第二十九皇井；第三十烂柯山；第三十一勒溪；第三十二龙虎山；第三十三灵山；第三十四泉源；第三十五金精山；第三十六阁皂山；第三十七始丰山；第三十八逍遥山；第三十九东白源；第四十钵池山；第四十一伦山；第四十二毛公坛；第四十三鸡笼山；第四十四桐柏山；第四十五平都山；第四十六绿萝山；第四十七虎溪山；第四十八彰龙山；第四十九抱福山；第五十大面山；第五十一元晨山；第五十二马蹄山；第五十三德山；第五十四高溪南水山；第五十五蓝水；第五十六玉峰；第五十七天柱山；第五十八商谷山；第五十九张公洞；第六十司马悔山；第六十一长在山；第六十二中条山；第六十三茭湖鱼澄洞；第六十四绵竹山；第六十五泸水；第六十六甘山；第六十七瑰山；第六十八金城山；第六十九云山；第七十北邙山；第七十一卢山；第七十二东海山。

按李养正先生说法，以上所谓“十大洞天”、“三十六小洞天”、“七十二福地”：“原本为古神仙家、方士虚拟的关于神仙世界的传说，后来为道家所承袭，成为道教的神仙世界”。^① 这话没有错。我们在这里考证的所谓仙界的“洞天福地”，尽占天下名山名景。名山高耸入云，又远离人世聚落，碧绿苍奇，自然天趣。对于要逃避世俗的道士、隐士们来说，向名山深处进军，无疑是最直接的路。不过道士隐入深山是身体力行地勤苦修炼，目的是成为超自然生命的仙人。他们不仅力求身心超绝凡世。就是灵魂，也要使它飞升太清，远离人世，这无疑带有宗教意味。他们比隐士们来说，光荣的地方，在于他们追求超越自己的生命和所生存的自然界；这

^① 见李养正《道教概论》第237页。

是一种可贵的仙人精神。隐士们就不同了，他们隐入深山老林中，仅是为了逃避凡世的嚣闹。要逃避凡世，就要进入深山。因为深山里的自然相对平野的自然来说，色彩要浓得多。他们进入深山，不是为了超越什么，而是只想回到自然的怀抱中，与自然相映，享受大自然的宁静与幽独。陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”，“酣觞赋诗，以乐其志，无怀氏之民欤？葛天氏之民欤？”便是这种隐士生活的写照。^①他们对于神仙，“存生不可言，卫生每苦拙；诚愿游昆华，邈然兹道绝。”“彭祖爱永年，欲留不得住。”^②一幅羡慕而又不想追求，听之任之的态度。甚至，承认“老少同一死，贤思无复数”。^③的自然规律。看来道士求仙，隐士羡仙，虽同入深山，其质不同。

（3）洞穴文明

李白在《梦游天姥吟留别》诗中，以非常浪漫和幻想的笔调写道：“列缺霹雳，丘峦崩摧，洞天石扉，訇然中开。青冥浩荡不见底，日月照耀金银台，霓为衣兮风为马，云之君兮纷纷而来下。虎鼓瑟兮鸾回车，仙之人兮列於麻。”^④这里，写的无疑是仙山洞天、地下世界的奇观。在诗人丰富的想象中，那些不食人间烟火，不为世俗所累的神仙们，有一部分是居住在我们地下的。在我们地球的内部，有仙人居住的仙境，用我们现代人的话来说，就是存在一种不为人类所知的

① 见《陶渊明集》。

② 见《陶渊明集》。

③ 见《陶渊明集》。

④ 见《李太白全集》。

地内文明。在神仙境界里，这种洞窟仙境的文明，就密布在我们的周围，只是我们凡人无缘得见。但也不是绝对。相传自古及今，还是有不少凡人，偶尔进入了这些神仙洞窟，耳闻目睹了洞穴文明的种种神奇奥丽的境况。《博志志》上记载：“唐神龙元年，房州竹山县百姓阴隐客，家富，庄后穿井两年，已深一千余尺而无水。隐客穿凿之志不辍，二年外一月余，工人忽闻地中鸡犬鸟雀声，更凿数尺，通一石窟”，这个工人觉得很奇怪，便顺着洞穴一直往里走，过不了多久，就走到了另一个世界。这个洞口的尽头，是一座高山的顶峰。这个工人便一步跨到山上，然后循路迹下山。“则别有一天地日月世界，其山傍向万仞，千岩万壑，莫非灵景，石尽碧琉璃色。每岩壑中，皆有金银宫阙；有大树，身如竹有节，叶如芭蕉；又有紫花如盘。五色蛱蝶，翅大如扇，翔舞花间；五色鸟大如鹤，翔翔树梢。每岩中有清泉一眼，白如乳”。可见，在这奇妙的地内世界里，别有一番天地。天上日月星辰，地下飞瀑流泉，山林鸟兽，样样生气，无不齐备。只是相对凡间来说，很是特异，带着怪异的神秘味。但泉水叮当，蝶飞蜂鸣，林秀峰峭，一派宁静与温馨，透着仙窟的清雅飘逸。不久工人就被发现了，有几个仙人朝他走过来。只见这些仙人，“各长五尺余，童颜如玉，衣服轻细，如白雾绿烟，绛唇皓齿，髻发如青丝，首冠金冠而跣足”。说来仙人也不过和我们凡人模样儿差不多，只不过身材稍高，玉颜稍美，衣服轻细，仿如蝉翼般的轻纱！总之不过是些十足的倾城倾国的美人罢了。这个工人觉得很奇妙。仙人看到他同样觉得奇怪不已。工人使用凡话把自己误到仙界的缘由认真报告，叩求恕罪，一脸惶恐。谁知仙人们的心肠比凡人好，非但不怪罪，反而好言

相慰，领他游览。途中还给他喝了仙界的白泉水，味如乳，鲜美甘甜，能饱肚子，饮多了，就像喝多了酒，醉醺醺的。这些仙人告诉他，他们仙界也分很多层，一是他们天柱山宫，是下界的最高级的仙境，像我们凡间之上的三清仙境一般；第二层，是梯仙国，凡是初成仙道的人，就先住在这一层境界中，继续修炼，七十万天后，顺次先入天柱山宫，和凡间的洞天福地仙境是相当的。工人听了，觉得真是闻所未闻。他在仙人们的导引下，玩了个痛快，只是每当经过金玉宫阙时，心里想进去参观一下，但仙人們不允许。因为凡人肉胎秽骨，浊气冲天，可别玷污了仙宫玉阙。之后，仙人們进屋拿了一个玉简，上面不知写了些什么玩意，反正这工人不认得。然后带他来到一座高大石门前，对这个工人说：“卿可归矣。”用玉简朝大门一指，“洞天石扉，訇然中开”，他又回到了凡间。从仙界出来后，又在漆黑的山洞里爬了许久，方才看到阳光。出洞一打听，原来已到了房州以北三十里的孤星山顶洞中。这位工人急忙赶到老家，寻觅家人，谁知昨日家乡早已面目全非。一打听，才知已过了三四世了。真是仙间才一日，世上已千年。据说，这个凿井工人从仙间跑了趟回来后，从此沾上仙气，竟莫名其妙地对人间烟火产生厌恶。几年后就从凡间消失了，或许是成仙去了吧。^①又《洞天福地记》“第五十八福地，阳羨山在常州宜兴县，山有张公洞”，“姚生，不知何许人，常游张公洞，秉烛而入，遇道士对弈，生意得食。道人指青泥数块啖之，咀嚼芳香。道士曰：可去矣，勿语人世。生拜谢，怀其所余，出遇贾胡，惊曰：此龙食也。泥出洞已

① 见《太平广记》卷二十。

如石矣”。这是说，洞穴中可得龙食。那么，那两个正在下棋的奇妙的老人又是谁？当然是仙人了。由此，也不难想象，至少，姚生所到的洞穴，离仙人世界不远，抑或是通向仙人世界之路，是仙人世界和凡人世界，是另一文明和凡人文明的桥梁。从记载看，像这类型的洞穴文明，偶尔被人类所发现，并有初步接触的不在少数。

《逸史》记载着这样一个故事：唐玄宗时期，有一个进士，叫崔伟，一次骑着一匹青驴到青城山去游玩，途中休息。由于没有扣紧栓子，驴子脱羁而逸。他只好步行。好不容易走了二十多里，还是山高林密，到傍晚，实在走不动了，就准备在路边一个山洞里憩息。且困且惧，崔伟一觉直睡到天亮，便起身出洞。但不幸走反了方向。他看到洞内光明灿亮，便错以为是出洞。走了约十几里路，终于出洞，“望见草树崖壑，悉非人间所有，金城绛阙，被甲者数百”。这才发现，他已误入到另一世界。洞穴世界里的人，从没有见过凡人，如今崔生突然毕至，都感到惊讶不已。崔生很幸运，没有受到伤害，还被洞穴世界的首领诏见。只见首领“一人居玉殿，披羽衣，身可长丈余，须发皓素，侍女满侧，皆有所致。”他们很喜欢崔伟，对他说：“此非人世，仙府也。”还说崔伟能误走进来，是命中前生注定的。并把一个美得没法说的仙女许配崔伟，做他的妻子。又给崔伟吃了几粒金丹仙药，使崔伟“觉腑脏清莹，逡巡摩搔，视镜，如婴儿之貌”。当晚，脱胎换骨之后，就在“霓旌羽盖，仙乐步虚”的热闹清雅的气氛中“与妻相见”。他在仙界中生活了一年多，快乐无比，但却还是放心不下凡界。便向仙翁请假。仙翁给了他两道防身符，一是隐形符，一是紧急救命符。还把丢失的驴子给找回来送给他。于

是崔伟骑着驴子，又来到世间，觉得新鲜好玩得很。有时，身怀隐形符，经常到宫禁中游玩，而卫士根本看不见。胆子大了，便也干些顺手牵羊的玩意儿。一天，恰值“三千宠爱在一身”的杨贵妃生日，他把最漂亮的锦绣，拿了几匹，回到家里赏玩，被当时懂得法术的宫中道士罗公远作法识破。玄宗大怒，把崔伟抓进宫牢，要严刑拷打。崔伟便告诉玄宗，自己是仙界人，打不得。玄宗不信，以为他是白日诬君，满口胡言，命令笞死。天威震怒，眼看只有死路一条了，崔伟急得团团转。忽然，激灵一下，他终于记起另一道救命符，赶紧把它拿出来，刹时符光万道，罗公远和众法师全部倒地昏厥，如僵死一般。此时唐玄宗才有点相信崔伟刚才的话。便派了一百多名卫士，随崔伟到那洞口，去验证。崔伟带着卫士们来到洞口，大家果然都看到洞里“金城绛阙，仙伯严侍卫”，仙光万丈，灵气沛然。仙翁伸手把崔伟接了过去。这时随行的兵士官员们都从震惊中醒过来，他们何尝不想过上神仙生活呢。看见崔伟跨入仙界，便丢铠弃甲，纷纷跑向仙洞。但仙界又不是菜园门，岂能任进便进。只见仙伯用手往地上一划，顿时一条深涧倏然而成，把仙凡相隔。这伙凡人，贪婪无耻，但奈何不了仙人，只得望涧兴叹了。不过，从此以后，这座仙界通往凡界的桥就断了。再也没有凡人由此进入仙界了。而仙界亦无仙人由此来到凡间。^①像这种事，在《原仙记》里也有一则。

唐高宗显庆年间，在四川青城山有一个山民，荒年便全靠挖草药换点吃的。一天，他到青城山上采药，忽然掘到一

^① 见《太平广记》卷二十三。

个巨大的薯药，一直挖了几丈深，非但没挖出来，反而越往下越大，这个山民很是震惊，他决定挖下去，想看看这究竟是怎么回事。于是他又往下挖了数丈，这时，忽然地动山摇，地一个劲地往下陷，大约往下陷了十几丈深。他吓得要死。抬头往上看，只看到一个小瓮口般大小的空间，又爬不上去，只好在坑中寻找出路。找了一阵居然找到了一个小洞。他便爬了进去，大约爬了一里路远，忽然天光透入，明媚如春。他来到了一个从没有见过的奇特而宁静的新世界，“见有数十人家村落，桑柘花木草物，如二三月中，有人男女衣服，耕夫钓童，往往相遇”。这里的人，看到他这个凡间人，都深觉奇怪，告诉他说：“汝世人，不知此仙境，汝得至此，当是合有仙分。”其中一个官员模样的仙人，带他去觐见仙界首脑“玉皇”，“玉皇居殿如王者之像，侍者七人，冠剑列如右，玉女数百，侍卫殿庭，奇花异果，馨香非世所有。”玉皇很和善，并不如人间帝王一般没有人性。玉皇不但把他留下，还派人传他高深道术。并把千年仙果赐给他吃，伐毛洗髓，脱胎换骨。经过一年多的修炼，终于完全抛却了凡人的秽浊，成为仙人。据他后来讲，仙界无四季寒暑，一如三春；草木四季茂盛，没有凋零季节；人们友好相处，都勤修道术，行走在云上，足不着地；也有的驾龙乘鹤，都飘飘若风，往来如电。可惜的是，这个山民还念念不忘凡界家人，便向玉皇要求下凡，玉皇答应了，给了他一些金子作路费。又告诉他，如果想到仙界来，就把老屋边的捣衣服的石头搬开，下面藏有仙丹，服下便仍可回到仙界。山民拜别玉皇，打开仙界的大门，跨入凡界，来到一个不知名的地方，一打听，原来此地是江浙的临海县城，离四川青城真是万里之遥。山民长途跋涉，好

不容易赶到老家，但见一片废墟瓦砾，哪里还有家。经仔细打听，找到了一个九十几岁的老头子。据老头子讲，他的祖父在数十年前，入青城山采药，一直没有回家。这个山民很高兴。这个九十几岁的老人，正是自己的孙子，而这个老头自己的孙子也有五十几岁了。大家说什么也不相信，这个看上去三四十岁的人竟是他们祖孙俩的老祖宗，这事也太玄了些。这山民和他们在一起生活，也越来越觉得没有意思，双方心里都很尴尬，山民又想起仙界的自由自在，无忧无虑的宁静生活，最后又决定回到仙界去。于是把捣衣石下的金丹挖出来吃了，又隐入青城山中。从此再也无人见过他。据当时大法师罗公远说，青城山是神仙的第五大洞天，号宝仙九室之天，确实存在一个仙人的世界。^①像这一类型的有关地下文明世界的记载，在《仙经》、《神仙感遇传》、《仙传拾遗》等古籍中，还有许多，都大同小异。都旨在说明，在我们人类生存的地球内部，存在着一个神秘的另一不同的文明世界。这个世界的一切都是非常美妙的，春光永驻，天宽地阔，黄金为栋，白玉铺道，跨鸾驭鹤，再辅以紫芝仙草，玉髓金液，正如灵素真人所咏叹的：“异果奇花不可名，寻真何用到蓬莱。碧云天地洞中列，白玉楼台家外生。万壑芝兰盘峭拔，千峰岚霭耸峥嵘。”^②究竟这个世界是不是很美妙，这是另一回事。我这里要强调的是，自古及今，我们从没有认真地探求过有关古人提出这一美妙猜想的动机和意义。我们的古人的想象力为什么这么宏阔，除了在宇宙中建立了一个超生命世界外，

① 见《太平广记》卷二十五。

② 见《古今图书集成·山川典》卷六十七。

还异想天开，又提出在地球内部某处地方，存在着一个非凡的生命世界，不为人类所知呢？古人提出这个问题时，究竟有什么客观依据呢？是“无风不起浪”，还是“捕风捉影”呢？在科学昌明的今天，我们西方的一些科学家——一些在研究生命的行列，走在前列的科学家，竟走上了我们古人给开辟的这条老路。他们也开始怀疑，在地球内部，是否存在一个新文明，而且是发达的文明，而没有为人类所发现。他们根据“分子人类学”的原理，推断出人类本身至少已具有 350—600 万年的历史，而我们所熟知的人类文明史，仅仅不过 5000—7000 年，这样一个巨大的时间差，使我们很容易发生疑问，还有几百万年，人类究竟是怎样渡过来的？在这几百万年中，难道从时间上不能有存在几种文明的可能吗？在我们所拥有的这种文明之前，难道就从来没有存在过别的文明吗？另外，我们知道，古希腊的哲学家柏拉图曾在他的两本著作《齐麦亚》和《克里齐》中详细描述了公元前 9600 年左右称雄于大西洋上的、超级文明王国——大西国，后来，突遇灾难消失。1945 年逝世的著名特异功能者凯西，生前曾应邀专门透视“大西国”，发现那是一个文明比现在发达得多的王国。1968 年，考古学家在巴哈马群岛附近的海域，发现了传说的大西国文明遗迹，而新近扰得科学界烦躁不安的不明飞行物——飞碟现象，却正好常常在这附近出没。更有甚者，目前在欧洲科学界还盛传着另一则有关神秘洞穴的事。有人在欧洲某个神秘的地方，发现了“地狱之门”——一个奇怪的、深不可测的洞穴。这个地狱之门目前由一支特殊军队日夜防守，不让人们随便走近。据匈牙利科学家透露，这个神秘的洞穴里，能发出一种能量极大的粒子流，目前还弄不清

它是什么。据有关人士推测，这个洞穴，也许是通向地球内部某处神秘文明世界的隧道。而更令人震惊的是1967年发生在美国的“安德列森事件”。1967年1月25日，美国一名妇女贝蒂·安德列森，曾被飞碟劫持。10年后在海尼博士的指导下，调研组的专家们对安德列森施行催眠术。据安德列森透露，“在这个地球上，有一处你们尚未知晓的地方。”这是不是在暗示，在我们地球内部，真的存在着一个洞穴内的文明世界呢？^①在欧洲，特别是在阿列基沙特亚市的市民，从1973年以来，人们一直为发生在该市一条叫勒比·坦尼亚大道上的神秘失踪案件感到惶恐不安。据说，这条大街上，有一个专门吸进新婚而特别美丽的新娘的神秘洞穴。这个洞穴出现时，只有半尺深，洞口直径约两尺，仅能容纳人的一只脚，但是，当新婚美女一经过小洞，便在众目睽睽之下，被小洞吸下去，踪影不见。人们便迅速往下挖，但什么痕迹也没有。1973年该市组织施工人员花一年时间，把道路翻了个遍，也还是一无所获。据报道，从1973年以来，这样神秘失踪的新婚美女已有六人，都是特别美貌的新婚女子。为什么这个找不到痕迹的神秘小洞，专门吸新婚美女呢？这些新婚美女是否和小洞里的秘密有关联呢？如果这个小洞下存在一个新的文明世界，那么，这些美女是否是他们派到凡间来刺探情报的人呢？中国的古人，每发现美艳得令人炫目的女子，便觉得是凡人不能接受的。名之曰：“此女只应天上有”。这是否在暗示，这些艳美尤物是从仙界——另一文明世界里来的呢？白居易作《长恨歌》就说：“三千宠爱在一身”的杨贵

^① 见《怪谜》广西民族出版社出版。

妃死后又回到了蓬莱仙山之上。无独有偶，美国作家威廉·约翰逊写了一本小书，名叫《零因子》，他说，从1840年开始，凡是末位为“0”的年份当选的美国总统没有一个善终离任的。这就是盛传的“0效应”，这恐怖的“0效应”是否和洞穴有关联呢？从文明史的角度来讲，“0”是出现得比较迟的，人类发明某个数的速度，要比发现“0”这个和洞穴有关的数，慢得多。^①

如果说，把以上这种思考看作一种智慧，那么，我们祖先无疑是具有极高智慧的。近代科学家们所作的思考，早在中国的古人那里，不但已经思考了，而且还付诸了艰难的实践。从上古到清末，光有文字记载的“神仙”——也就是对仙界，另一文明世界进行探索的先驱者，就有几千人之多。他们为了探求宇宙文明层次的重大问题，勇敢地提出并坚信人类自身的潜能是可以突破的，人类是可以超越自然的，是可以凭自己的勤苦修炼，进入另一文明世界的。他们抛弃凡间的荣华富贵，进入深山老林，烟熏火燎，以致白发苍苍，仍汲汲探求不已。这真是一种可贵的精神。不仅精神可嘉，而且，就现在的眼光来看，还可以说是取得了巨大的成果。古代的神仙家，构筑了复杂而系统的大一统神谱，并且建立了空间上的“太虚幻境”——凡间的“十大洞天”、“三十六小洞天”、“七十二福地”——地下的洞穴文明世界，三大层次。可以说，中国古代神仙家很早就建立了一个大宇宙生命世界的信息体系。这是一种用系统论观点来研究宇宙生命世界的初步而有成效的探索，是我们中华民族悠久历史文化上值得

^① 见《人类奇迹与秘闻》。

骄傲的一部分。文革时期，许多人思想禁锢，竟用“迷信”二字把古人这种勇敢探索一笔勾销。这无疑是一种浅薄和无知。古代神仙家们的这种探索活动，在未来的世界里，我们相信，它的意义远不止于是珍贵的历史遗产。也许，它将成为人类进一步探索自然的奥秘的历史性的金钥匙！

（4）桔与壶

中国人是具有大智慧的民族，他们善于用智慧为人生创造许多幽奇幻怪的人生意境，但无不体现人生“美”的内涵。因为这种幻境无时无刻不在激动你的感觉，它使你惊愕、迷惘、震撼在一种诗化、美化的哲学思忖之中。从这个角度讲，我们说神仙思想是一种大智慧是不为过的。

中国的神仙家的实践精神是可贵的。但他们的想象力也不亚。他们漫不经心地创造了种种浪漫奇瑰的意境，给人生以某种深深的启迪。

《玄怪录》是专讲又玄又怪的故事的。其中有一则“巴邛人”，讲了一个很奇妙的故事，耐人寻味。

大约在隋唐时期，有一个不知名姓的巴邛人，家里有一座很大的桔园，每年都果实丰盈。经过主人的辛勤栽培，今年收成更愈往年。然而，有一件事使他觉得特别奇怪：有一棵桔树上，竟长了两个非常大的桔子，“如三、四斗盎”，天气变冷了。他把桔子都摘了下来，唯独这两个特大的，透着怪异的桔子没有摘。消息一传开，四乡八里的人们都跑来观看。有的人就坚劝这人，把桔子摘下来，看看究竟是回什么样的事。“既令攀摘，轻重如常桔。剖开，每桔有二老叟，须眉皤然，肌肤红润，皆相对戏，身仅尺余，谈笑自若。剖开后，亦不惊饰”。桔子中，居然有人在生活，而且生活得恬然

自乐。这几个老人，正在桔子中干些什么呢？说来好笑，正在热烈地打赌。桔子剖开之后，四个老头子对凡人们熟视无睹，继续打赌。而且赌得正来兴，凡人们可是大开眼界了。到后来，“赌讫，一叟曰：‘君输我海龙神第七女发十两，智琼额黄十二枚，绢帔一付，绛台山霞食散二庚，瀛洲玉尘九斛，阿母疗髓凝酒四种，阿母女态盈娘子躋虚龙缟袜八两，后日于王先生青城草堂处还我耳’。又有一叟曰：‘王先生许来，竟待不得，桔中之乐，不减商山，但不得根深蒂固，为摘下耳’。又一叟曰：‘仆饥矣，须龙根脯食之’，即于袖中抽一草根。方圆经寸，形状宛曲如龙，毫厘罔不周悉，因削食之，随削随满，食讫，以水嚥之，化为一龙，四叟共乘之，足下泄泄云起，须臾风雨晦暝，不知所在”^①。这是一种多么奇特有趣的意境。四仙翁不在十洲山岛的太虚幻境和洞天福地之中，却跑到这小小的桔子中，打赌取乐，而其乐陶陶，不减商山。这真是一种奇妙的想象。桔树本来就是一种佳木，屈原说：“皇极嘉树，桔来服兮；受命不迁，生南国兮。”^②。可见，桔树品高志远，向为南方人所敬重。四仙翁以佳桔为天地，以佳桔为人生的境界，令人惊奇之余，不由体会到生活的最高意境是否就在于超越这个世界呢？四仙翁是超越了。他们能在小小桔中，摆设赌场，大遣赌兴，乐而忘世，然后乘龙飞升太清仙境，这是一种多么潇洒的人生态度呵。道家说宇宙“其大无外，其小无内”^③。佛家说：“一粒米中藏大千世界。”大

① 见《太平广记》卷四十。

② 见朱熹《楚辞集注》。

③ 见《庄子》。

概说的就是这个意思吧。人生的境界，可高可远，可大可小，可内可外，凡仙自有分别。

在神仙家的说法里，还有另一类与壶（葫芦）有关的传说故事，似乎也旨在创造一种脱世超越的人生意境。《神仙传》记载，东汉时期，有个老头，不晓得叫什么名字，只知道他很有法术。经常出没人间，为凡人解难，度人度世。相传后来流传的劾召鬼神，能治百病的召军符、玉府符，共有二十多卷，都是他造的。因为他一天到晚都背着一只壶，因此，大家便都叫他壶公。壶公虽然处处透着和凡人不同的味，但大多数凡人都忙于私利，谁也没有认真去观察这位壶公的行止。当时，只有一个人偶然看到了这位壶公的秘密，就是汝南郡人费长房。他当时仅仅是一个管理市场的小税务官，无职无权，落得清闲。一天，他坐在酒楼当街饮酒，忽然瞧见一向在市场卖药的壶公，突然往他那只小壶中跳进去。他惊奇极了，他觉得，这位壶公肯定是位了不起的仙人。第二天，他早早地待在葫芦外。终于让他等着，壶公从葫芦中跳出来了，便上前叩拜求师。壶公把费长房带进他那葫芦，“入后不复是壶，唯见仙宫世界，楼观重门阁道。公左右侍者数十人，公语房曰：我仙人也，昔处天曹，以公事不勤见责，因谪人间耳”。小小葫芦，犹如洞天，别有天地。和桔的世界一般，这葫芦世界里，也一样洋溢着仙灵自然的气氛；也一样透着非凡的想象力；葫芦里的生活，同样是一种超越自然界的生活。倘若神仙们在思维上不打破凡人的桎梏，谁又能想象得到在一个小小葫芦里，竟另有一番世界，另有一种生活

① 见《太平广记》卷十二。

哩！^①

此外，还有《潇湘录》中益州老父的葫（壶），《续仙传》中卖药翁的壶，都是仙人以悬壶卖药为名，混迹人间的痕迹。相传，由于神仙们的推广，治病救人的中医铺面，都以“悬壶”为志，医家所谓“悬壶济世”便来源于此。值得注意的是，神仙家们用“壶”（葫）来创造超越的生活意境，和我们凡人的古代文化是有密切关联的，这种关联就在于“壶”。

“壶”即壶庐，也即葫芦。《诗》曰：“七月食瓜，八月断壶”^①。又与瓠通，“幡幡瓠叶，采之享之”，^②“魏王贻我大瓠之种”^③。又通“匏”，“匏瓜”即“葫芦”，“吾岂匏瓜也哉，焉能系而不食”^④。王粲曰：“惧匏瓜之徒悬兮，畏井渫之莫食”^⑤。可见，在古代，“壶”“匏”“瓠”三字相通，都表示葫芦。这个东西与道家的关系极其密切。最早的证据是有关壶丘子的记载。在道家重要典籍《列子》一书中，几次讲到壶子。《仲尼篇》说：“列子师壶丘子林”，“壶丘子”在《列子》中有时又叫“壶子”。应是一人无疑。壶子和列子的谈话，被记载在《庄子·应帝王》中。《吕氏春秋·下贤》说：“子产相郑，往见壶丘子林”，可见，他曾做过春秋时子产的师傅。后来，据《史记·孔子世家》言孔子曾分别向当时的老子、子产问学。由此可见，壶子至少与老子是同辈，有很大可能“是老子的

① 见《诗·豳风·七月》。

② 见《诗·小雅·瓠叶》。

③ 见《庄子·逍遥游》。

④ 见《论语·阳货》。

⑤ 见《文选》王粲《登楼赋》。

先辈”^①。无独有偶，到唐代，段成式写《酉阳杂俎》，把专门记录黄老道家学说的一章列名为“壶史”。又有《天府广记》记载，明代刘静修在北京“长春宫”的“瓠瓜亭”上题道诗一首，诗曰：“瓠瓜陨自天，中涵太虚气；造物全其真，世人苦其味。虽得终天年，惜坐无用器。伊谁穷混沌，太仆分为二”。

名虽为诗，不如说是一篇诗化的道家思想论文。其中“瓠瓜”即“葫芦”，被看作是“中涵太虚气”的道家容器。自天降下。然后，又讲到，“葫芦”实是一“太极”，“世人苦其味”，是说凡人们的眼光短浅，只晓得葫芦味苦，而不视葫芦中所涵藏的宇宙大道。后来，道家神仙家便约定俗成，形成了许多代表仙人生活的词语；如道教神仙家常用“壶天”一词代表仙境。唐张峤《古观》诗曰：“洞水流花草，壶天闭雪春”^②。白居易在《酬吴七见寄》诗中也说：“谁知市南地，转作壶中天”。^③《云笈七签》卷二八二十八记载：“〈施存〉学大丹之道，……后遇张申为云台治官，常悬一壶如五升器大，变化为天地，中有日月，如世间。夜宿其内，自号‘壶天’。”而“壶公”则为神仙的泛称^④，“壶中日月”则被广泛用来指道家和神仙们的生活。李白在《下途归石门旧居》诗中说：“何当脱屣谢时去，壶中别有日月天”^⑤。李中在《赠重安寂道

① 见《中国文明源头新探》105页。

② 见《文苑英华》卷227。

③ 见《白氏长庆集》卷六。

④ 见《辞源》卷一土部。

⑤ 见《李太白诗》卷二二。

者》诗中说：“壶中日月存心近，岛外烟霞入梦清”^① 可见“葫芦”（壶）和道家；道教神仙的哲理及生活的联系是多么紧密。那么，道家、神仙们的“壶”及其传说故事，源头又在哪里？唐代人段成式在评述阳羨鹅笼故事时引释氏“《譬喻经》云，昔梵志作术，吐出一壶，中有女子与屏，处作家室。梵志少息，女复作术，吐出一壶，中有男子，复与共卧。梵志觉，次第互吞之，柱杖而去”。^② 这是说，传说故事中壶的思想，出于天竺，即印度。鲁迅先生似乎也同意其看法^③。这本该没有错。《续齐谐记》中记载的有关阳羨鹅笼互吐的法术故事，应该说是源于古印度的佛经。但是，传说故事中的“壶”却并非源于天竺。据刘尧汉先生的研究成果，“壶”的传说和哲理，是中华民族源头里的一个重要的信息。他说，“世界上凡是远古曾生长葫芦的地方，那里的原始先民，在使用陶容器之前，曾先使用天然容器——葫芦。而葫芦也就是陶器的一种天然模型”。非但如此，在有些地方，还盛产特大葫芦。《蛮书》载：唐代滇西尚产：“瓠长丈余，高三尺余”^④的大葫芦。《诗经》中也说：“匏有苦叶，济有深涉”^⑤《国语》也说“夫苦匏不材，于人共济而已”^⑥可见这种葫芦还是最早的轮舟，用以济水捕鱼或载人。葫芦与人类早期的生活是多么密切。

① 见李中《碧云集》。

② 《酉阳杂俎·贬误》。

③ 见《中国小说史略》卷五

④ 见《蛮书》卷二

⑤ 见《诗·匏有苦叶》。

⑥ 见《国语·鲁语》。

正因为这样,《诗·大雅·绵》说:“绵绵瓜瓞,民之初生”,这里的“瓜瓞”就是葫芦。就是说,作为万物之灵的人类,就是从这种“瓜瓞”中发生的。这样,“葫芦”成了人类的摇篮,人类诞生在葫芦中,听起来是荒谬的。但经过史学家们的辛勤考证之后,你就会觉得言之成理了。据闻一多先生考证,象征着我国民族的祖先的伏羲与女娲和“葫芦”就有关系^①。刘尧汉先生进一步考证说,“伏羲又写成‘包羲’,女娲又写作‘姁媧’”。^②“‘包’,‘姁’义为匏或瓠(均读葫),义为葫芦。‘媧’的音义均为‘瓜’即葫芦;羲为戏,包戏为匏瓠;伏羲和女娲就是葫芦,即:汉族认葫芦为伏羲、女娲的本身’。换句话说葫芦是伏羲和女娲之共同体,或说伏羲和女娲就是葫芦的化身;由‘葫芦’又转为‘槃瓠’,‘槃瓠’又是葫芦之别称。槃转为盘,瓠转为古;由‘槃瓠’转为盘古”^③,如此一来,所谓“盘古开天地”,实则就是讲的“葫芦开天地”,也就是《诗经》上说的“绵绵瓜瓞,民之初生”了。这个观点,有充分的民族学材料为证。李子贤同志说:“苗、瑶、壮、彝、傣、白、哈尼、傈僳、拉祜、佤等族的神话,都有人从葫芦出的说法。这种说法在云南少数民族神话中最为普遍”。^④这样一来,“葫芦”与中华民族历史文化的关系也就非同小可了。可以说,小小葫芦成了中华民族各族共同源头。这意义又岂是壶中倒出仙丹或壶中别有天地所

① 见《闻一多全集》第一册。

② 见《《中国古文明源头新探》引《路史·后记·太吴》注)。

③ 《中国文明源头新探》。

④ 《民族文化》1980年第1期。

能比拟的。因此，人类由葫芦而出。道家又很喜爱葫芦。而神仙之说，最早出自道家思潮，它们是一脉相承的。可见，神仙说中的“壶”，其含义还真不简单。在人类文明史上，“壶”是人类产生的源头；在中国文明史上，“壶”是各民族共同的祖灵；在道家学说里，“壶”就是涵藏太虚自然之气的“太仆”、“太极”；在神仙学说中，“壶”便成了一种神仙幻境的代称，也即是神仙的人生意境，与什么天竺是挂不上钩的。有同志说：“壶公本人和赖以栖身的那个神秘的壶，极有可能也是受到佛经故事的启发而创造出来的”^①。此论恐怕有玄谈之虚，无法服人。

一句话，桔与壶的神仙故事，含有丰富的文化内容和民族哲理，是神仙超越自我和自然的学说的产物，桔与壶的意境，就是神仙们的生活意境，就是尚虚静，外生死，不为物累，超越自然的人生意境，统可名之曰：葫芦境界。

^① 见龚斌《鬼神世界》。

第二章 浪漫的遐思

一、民俗·道家·道教

——古代中国神仙思想历程和实质

（一）神仙与文化精神

神仙思想是普遍存在的。

不论是西方，还是东方，抑或是南方次大陆，一切文明的民族，都存在着丰富多彩的神仙思想。尽管在有的民族神仙思想中民俗和宗教的成分并不一样，但它们的实质都一样。都是一群超越生命。都代表了人类的超越思想。希腊的瓶画、埃及的墓壁画、印度的古庙宇塑画、中国的民俗传说都保存着大量神仙传说信息。广而言之，神仙思想和人类历史相并始。它和人类同年，它比文字，比文明要早得多。只要有人群的存在，就一定不乏神仙的传说。在任何时候，在任何地

点，它都是一种超文化、超历史、超人类的存在。

但是，神是人造的。神虽然拥有自己的超自然的神格，但它也必须通过人的经验的感觉才能成为神。正是在这种人的感受中，神才相应地被赋以人格。这样，拥有普遍性神格的神仙，也就被打上了人的烙印。也就出现了神仙的个别性。这种神仙的个别性，自然来源于它的“人格”。在这个过程中，神仙们便无形中受到人的主观的限制，诸如民族的、历史的、地理的、文化心理结构等因素，也就和神仙结合在一块。也就是说，神仙们的身上，除了拥有一般的、普遍的超自然、超意识的特性外，还各自拥有了民族和历史文化的特征。一言以蔽之，就是不同民族有不同的神仙，不同的文化有不同的神仙。反过来说，神仙具有了民族性，神仙表现了不同的文化内涵，体现了不同的文化精神面貌。拿古希腊的神仙来说，他们都集中住在众神之山——奥林匹斯山上。他们的相貌，完全就是活生生的古希腊人。只不过特别有力度和特别美感。他们独立生活在神山之上，有自己的神王，有自己的神俗和神境，他们和地面上凡人们的联系非常频繁。他们经常和凡人生活在一起，他们拥有和凡人一样的人性弱点。经常为一点小事争风吃醋、残酷无情。有时，更是大打出手，或者挑拨凡人们去远征、打仗，弄得凡界一点也不安宁。残酷持久的特洛伊战争，就是几位女神赌气、挑拨的结果。神仙们的这种世俗人格化，当然反映了当时古希腊人的文化精神，古希腊人的哲学精神，也就是人性自然的精神。爱要爱得狂，爱得大胆，爱得深沉；恨要恨得疯，恨得勇敢，恨得无情。正是这种人性裸露，勇于进取的古希腊自由、竞争的文化精神，塑造了这么一群人格化程度很大的神仙。它们和凡人的区别，

似乎仅仅表现在他们拥有超自然的能力和神通。至于古埃及的神仙则带有农业民族的神秘特性。除了自然神的崇拜外，还创造了一批人、兽混合的神仙，作为拥有神秘力量的代表。如狮身人面像即是最为典型的例子。这种狮身人面怪神，在其他民族和地区是不会存在的。它只能存在于埃及。它作为人类诞生的旅程中所必须的超自然力量，在埃及的存在形式。由于打上了埃及民族的文化精神的烙印，使它成为世上独一无二的神像。这种人兽综合神，显露着古埃及的独特的文化内涵。至于古印度，这个位于南亚次大陆上的文明古国，由于境内山奇、水奥，处处透着人们所不能理解的强大神秘力量。因之，印度的神仙主要是自然力的象征。或主创造，如毗湿奴；或主破坏毁灭，如湿婆（毁灭之神）；另有一种代表抽象力量的神叫做梵天，它有如哲学家笔下的绝对存在物或世界灵魂。它的影响较小。据说，它被具体化为一个能在一片小小莲叶上安坐不动、明心静思的微小形象。按国外一些专家的研究，这个小小梵天，竟启发了后人，促成了后来佛教的神秘的禅定功夫的形成。^①这三大神，是印度历史上最早出现的统一神。都来源于自然力及其崇拜。形象狰狞可怖，或三头六臂，或怒目圆睁，目眦尽裂，怪眼森森，威风凛凛，令人一望而心寒。充分体现了古印度人民对恶劣的自然环境的畏惧和勇于挑战的精神。这就是古印度人的文化精神。它在神的身上，得到了充分的显示。至于我们中国的神仙，也同样体现了我们中华民族的文化精神。广义地说，中华民族是个农业民族，他们对泥土和水的感情相当深厚。他们创造出

① 《世界文明史》第一卷。

来的神仙，除了具备神仙的普通特性——拥有超自然力量外，还充分体现了在中国特殊环境下农业民族重视血缘家族的祖先崇拜，对现实世界的乡土式留恋之情绪和追求自由民主的永恒生活的仁智风度等等。广义的民俗学意义上的中国的神仙，是一支队伍相当庞大的超越世界的生命大军。在这里面，既有原始的自然崇拜和祖灵崇拜的痕迹；又有忠臣孝子，节义烈妇的风采；还有英雄豪杰、仁人智士们的不朽。总之，在中华民族的眼里，只要有功于历史、有功於人民、有功於天地，无不列为神仙。王母娘娘是神仙，黄帝是神仙，鬼谷子、张良是神仙，孙思邈、妈祖也是神仙……不一而足。虽然他们在神仙世界里地位不同，派系有别，但在人们的观念里，终究还是高于凡人的神、受到景仰的神。这支庞大的神仙队伍，不论是自然神或是文明神，他们都是中国人最受尊礼的一群，是最能代表中国人文化精神的一群；是古代中国人独特的价值观所认同的“最高价值群”。写到这里，我想下面的话，还是台湾的高大鹏先生说得绝，他说：“一个文化的本质，一个民族的前途，可以由一个最简单的地方看出来，那就是看他最后想变成什么！这一念决定整个民族文化的格调和方向；就像这一念决定一个人的一生是一样的。中国人最后想的是封神成仙，是不朽。而英雄豪杰，群子圣贤，还不过是其条件和过程而已。神仙对一般人而言也许是难以实现的梦，但它是民族的大梦。这个梦三千年来一直支持了我们，安慰了我们，激励了我们！歌德说：‘我闭上眼睛就做梦，我睁开眼睛就看见责任’。对中国人而言，责任就是儒家；梦就是道家和神仙吧！如果我们要用一个字来总结我们的责任和梦想，那最好的说法就是志吧！‘诗言志’如诗一般的神仙故事，不正

是中国人之志的最佳写照吗？神仙的意义正要从这个‘志’字上去了解与体认。西方有一种说法：‘认为人吃什么就是什么’（Man is what he eat）亦‘即’食物造就一个人’。对于这种唯物的偏见，我们要把它改过来说：‘人想什么就是什么’（Man is what he will）亦即‘志向造就一个人’。如果这个说法幸而成立的话，神仙的意义就可以一言以蔽之了！那就是它表现了中国人的志；表现了中华民族最深和最高的志。^①

这种“最深和最高的志”就是伟大的民族文化精神。

那么，作为文化意义上的神仙，它的源头在什么地方？

（二）神仙思想的源头

作为中国古代的神仙思想，它的主要内容无非是追求长生不死。这是一种夹混着浪漫的想象与超越自然的精神的奇特思想境界。它凝着我们中华民族独特农业文化的文化精神。因此，它的来源非常古老，也非常广泛。古代原始宗教范畴内的内容，几乎都与神仙思想有密切的关系。现在我们就分几个方面进行介绍，目的只在索源，不在创造。

（1）自然崇拜

这是一种最原始的自然宗教形式，它把自然物和自然力视作具有生命、意志以及伟大能力的对象而加以崇拜。这表明原始人的思维已经进步到开始具有把自然物和自然力超自然化的倾向。但是，当时的原始人还没有形成明确的超自然体观念，超自然化的完成是在神仙思想里。

这种原始的自然崇拜，按照其内容来讲，又分为二个部分，一是天上自然物和自然力的神化，二是地上自然物和自

① 引自《造化的钥匙·神仙传》

然力的神化。

天上自然物和自然力的神化，被崇拜，首先是日、月、星辰等天体。中国是个古老的农业民族，他们最注重实践，他们不习惯幻想，他们只注意哪些能看得见，并且能亲自感觉到它们的作用和影响的事物。正因为如此，在我们中国，自然在最古的时代，并不是崇拜虚无的天空，没有神格的自然天神崇拜。但是像日月、星辰等天体，时时刻刻都闪着耀眼的光芒天循地转，永远伴随着人们的生活劳作，并且人们能时时刻刻感觉到这些星球的运行和变化带来的各方面的巨大影响。因此，自然就萌发了崇拜观念。在所有的星辰中，最先受到崇拜的当然是对人们生活影响最大的太阳。关于对太阳的自然崇拜，最先透露出信息的只怕要算有关“十日并出”和“后羿射日”的传说。这些传说记载在《山海经》和《淮南子》中。“帝俊之妻，生十日”^①。“汤谷上有扶木，一日方至一日方出”^②。这表明产生这种传说的部族，可能已认为自己部族和太阳之间有某种血缘关系，因而出现对太阳的原始信仰，在这里，太阳神是善良的神，它很诚实，“一日方至，一日方出”，用自己的光芒，有条不紊地造福于人类。但是，《淮南子》中的“后羿射日”的传说却表明：有的部族把太阳神视为恶神。按《淮南子》中的记载：“日出于暘谷，浴于咸池，拂于扶桑，是谓晨明。登于扶桑，爰始将行”。“至于悲泉，爰止其女，爰息其马，是谓县车”^③。可见，太阳神到了

① 见《山海经·大荒南经》。

② 见《山海经·大荒东经》。

③ 见《淮南子·天文训》。

后来，便十足拟人化了。又根据发掘出的殷墟卜辞，经研究，有的先生便断定殷人有朝夕迎送太阳神的礼拜仪式。^① 并且基本上断定是古来习惯的沿用。直到周朝，由于创立了“天帝”这一最高人格神，日神的灵光便被剥夺了。日神降到了其他大神的配祀地位。但仍然受到低程度的重视。也因为这样，在以后的神仙世界里，日神作为大明之神，位列三四阶层，已经没有什么特殊地位。其次关于月亮的自然崇拜。目前，还只能说，在古代中国是存在的。它起源于对月亮盈亏现象的迷惘和月球表面的黑斑的神秘猜测。屈原就问道：“夜光何德，死而又育？厥利维何，而顾菟在腹？”^② 以后，又兴起了有关白兔、蟾蜍和吴刚、嫦娥等复杂而美丽的神话传说。但这都不能说是对月亮的自然崇拜。事实上，由于在自然界的 变化中，月亮的影响远比太阳来得小，而且，它的运行规律不是一下子就可以掌握的。因此，在世界各国的自然崇拜中，它的神格一直不高。《尚书》记载“肆类于上帝，禋于六宗，望于山川，遍于群神”^③。其中“六宗”之中，月神只是其中之一，没有什么特别。在大多数场合，它是日神的配角。“郊之祭，大极天而主日，配以月”^④，在以后的神仙世界里，月神作为“夜明之神”被吸引进神仙世界，但神格一样不高。关于对星辰的自然崇拜，在古代中国人的宗教思想中，占有较为重要的地位。《尚书·洪范》中就说：“庶民惟星，星有

① 见郭沫若《殷契粹编》。

② 见《楚辞·天问》。

③ 见《尚书·舜典》。

④ 见《礼记·祭义》。

好风，星有好雨，”把星辰明显地神化了。到后来，这些星辰崇拜，开始完全人格化。《史记·天官书》中，就把星辰和人间祸福连在一块，把星辰和人间秩序纠在一起。把中宫太极星视为最高神“太一”，然后“旁三星是三分”，其他各星辰均配有职守。到神仙学说大兴起来后，这些星辰崇拜又都被吸收进来，成为天神中的成员。重要一点的有“五星”神和“二十八宿”神。

此外，有关天上自然力的崇拜，主要是气象诸神，包括风神、雨神、雷电神、云神等。风雨雷电云等，是属于天的自然力现象，对人们的生活劳作，产生很大的影响。因此，它们也成为人类首先崇拜的神明。这其中，最先和最盛地受到崇拜的是雨。因为，雨对农业太重要了。对农业的影响也太重要了。人们对雨的依赖，就是雨神的权威和神性。古人对雨神的崇拜活动主要是久旱求雨，久雨求晴。“汤之时，七年旱，以身祷于桑林之际，而四海之云奏，千里之雨至”^①。这表明，雨神信仰在殷人那里，占有重要地位。再翻开殷商的卜辞，随处可见求雨，祈雨的内容。甚至，发现专门求雨的“炆”祭法。即为了求雨、把活生生的人放在火上烧祭。这充分说明殷人重视“雨神”。到周朝时，雨神祭拜，没有减温。雨神也开始有了人格化的名称。《韩非子》上称雨神为“雨师”《周礼·春官》上说，雨师叫毕宿，《天问》说：“汧号起雨，何以兴之？”是把雨神叫汧。汧即屏、王逸注曰：即屏翳。《山海经·大荒东经》则把应龙看作雨师。可见，雨师的信仰，还带有地区和时代的差异。不过，把龙和雨水连在一块的信

^① 见《淮南子·主术训》。

仰，在以后的民俗中，获得了很大的发展。直到解放前，有些落后的地方还存在龙王庙，享受香火。不过，话得说回来，所谓原始宗教范围内的雨神崇拜，是不见于古籍的。我这里所引用的古籍材料，不过是上古雨神自然崇拜的缩影罢了。接着说风：由于风对农业文明来说，总不是件好事。因此，先民信仰的风神，一般都是凶恶之神。并且，从现有材料看，风神信仰存在着地区性和多元性。《山海经》载：“东方曰折，来风曰俊”^①，“南方曰因乎，夸风曰乎民”^②，“北方曰毳，来之风曰狽”^③，“有人名曰石夷，来风曰韦”^④，“北望鸡号之山，其风如飏”^⑤，这里透露了风神信仰和地方神信仰有密切关系的信息。以故，有的地方，谓风源于鸟，或谓风源于山谷、洞穴等。但主要的是南、北系统的区别。南方，以飞廉为风神，北方则以风伯为风神。到后来，注释家才把南、北风神在注文中进行统一。再就是雷电的崇拜，由于雷声轰响，电光掣闪，令天地变色，令人心惊肉跳，因此，农业文明状态下的农民们，心中对雷电存在着畏惧。幻想它成为惩恶扬善的神秘力量，由此而兴起的雷电信仰，形象虽然狰狞可怖，但却代表人间的正义和善良。《山海经》说它：“龙身而人头，鼓其腹，在吴西。”^⑥已吐露人格化的信息。到汉代王充时雷神已被形容为一个大力士，手里拿着鼓，殷殷雷声就是他在敲

① 见《山海经·大荒东经》。

② 见《山海经·大荒南经》。

③ 见《山海经·大荒东经》。

④ 见《山海经·大荒西经》。

⑤ 见《山海经·北次三经》。

⑥ 见《山海经·海内东经》。

鼓。被人认为是天神属下的行刑神。在神仙世界里，雷神具体化为得道的轩辕氏，称为“九天应元雷声普化天尊”。至于云、虹、雪等自然力现象，也是自然崇拜的对象。它们的发展，也对后来神仙思想产生了影响。

其次是地面上自然物和自然力的崇拜。

地面上的自然物包括土地、江河、山川以及生活其中的各种动植物。这些自然物，在远古时代，都与人的生活存在着密切的联系，并对人的生存造成种种影响。因此，它们也自然地成为人类神化的对象。一般地说，这些自然物神化后，受到崇拜信仰的程度，与它们对人的功用和人们对它们依赖的程度而定。按照这个原则，土地神的崇拜就最为广泛。在中国古代土地神的崇拜，有的同志认为，大体可分为三个阶段：第一阶段，把土地当作自然神，直接献祭、礼拜，这一阶段主要是崇拜土地的自然性质和自然作用，所谓：“地载万物者，释地所以得神之由也”^①；第二阶段，是崇拜拟人化的土地神，包括信仰土地的自然力及其社会影响力；第三阶段，崇拜人格化的土地公神，内容不再是土地自然力本身，而是一定范围内土地的掌管权威。殷商以后，土地神崇拜更加复杂化，是大小并存，方位并存，出现五方神系谱。甚至把传说中的人物和历史功臣，封为土地神的现象也出现了。从“今夫穷鄙之社也，叩盆拊瓠，相和而歌，自以为乐矣”^②的论述看，充分说明了民间土地神信仰的兴盛。但是，在神仙世界里，土地神是地位最低级的神，有时，连自己的夫人都保不住，以

① 见《白虎通义》。

② 见《淮南子·精神训》。

致被别的大神抢走^③，但是，它却是信仰最普通的神。然后，就是对山岳的崇拜。在上古时代，山岳高峻，云绕雾笼，壁峭峻险，奇禽猛兽，凡人罕至。因此，产生种种有关的崇拜。《礼记》中说：“山林川谷丘陵，能出云、为风雨、见怪物、皆曰神”^④。山神的崇拜，《山海经》的记载最为明白，它简直就是一部活山神辞典了。它在每一篇的末尾，都指明山神的名称或形状。到秦汉时，最受人们崇拜的是五岳山神，首先就是泰山。“古者封泰山禅梁父者七十二家”^⑤。受到历代帝王的尊崇；其次是中岳嵩山和其他三岳，都受到不同程度的崇拜。山神崇拜的一个特征是始终保持它的独立性和个别性，始终没有产生统一的山神。即使在以后的神仙谱系里，山神也只是一方山岳神祇。再就是对川水的崇拜。其中，主要是对黄河的崇拜。河神被称作河伯，秦以后，到处都设有河神庙，享受生人的祭祀。从“河伯娶妇”^⑥的传说，可以想见，战国时河神就已经被十足人格化了。这种人格化的河神信仰，一样透着神秘和复杂性、地方性。除此以外，还有动、植物崇拜，如农神崇拜、树神崇拜，龙、凤、龟、麟，鹿等崇拜。农神崇拜是农业文化的普遍神，代表可食类植物的自然力及社会因素。在古代中国，先是稷神、后是神农。树神崇拜主要是大树公、树神等形象。龙、凤、龟、麟、鹿，鹤等动物崇拜，主要在于它们对人的威摄或有用，或神秘少见。其中，最

③ 见闾丘《驹阴冗记》“土地夫人”条。

④ 见《礼记·祭法》。

⑤ 见《史记·封禅书》。

⑥ 见《史记·滑稽列传》。

神秘的龙成了中华民族的图腾，文化精神的象征。凤则是神鸟。《山海经》说：“凤鸟首文曰德，翼文曰顺，膺文曰仁，背文曰义，见则天下和”^①。成为民族文化中柔顺仁义的象征。麟也是一种神兽，是祥瑞应的象征。龟是最早被神化的动物，原因就在于它具有顽强的生命力。它被作为长寿难老的象征。长寿难老，则知世故；知世故，则可判断吉凶。《史记》说：“龟甚神灵，降于上天。”“龟者是天下之宝也”。“安平静止，动不用力，寿敬天地，莫知其极，与物变化，四时变色”^②。可见，龟被认为具有灵性而受到崇拜。在这些动物中，只有龟是实在的，而龙、凤、麟却是伪造的。对其崇拜是动物崇拜的一种变态。龟崇拜对神仙学说来说，影响是非常之大的。在后世仙家的重要仙术中，其中有一种行气导引的功夫，就叫做龟息功。而存思守一，安神静心的功夫，似乎也与龟灵崇拜有着密切的关系。

（2）鬼魂崇拜

鬼魂崇拜是原始社会中普遍存在的宗教迷信。按有关专家的研究结果，从理论上来说，它包含三项内容：“一、相信人死以后，灵魂不灭”，产生这种观念的主要原因是不懂得人的精神活动和人们的肌体活动不可分离的道理。这样，自然也就产生灵魂不灭的崇拜。恩格斯说得最透，他说：“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，并且受梦中景象的影响于是就产生一种观念，他们的思维和感觉，不是他们的身体的活动，而是一种独特的，寓于这个身体之中而在人

① 见《海内经》。

② 见《史记·龟策列传》。

死之时就离开身体的灵魂的活动，从这个时候起，人们不得不思考这种灵魂和外部世界关系。既然灵魂在人死时离开肉体而继续活着，那么就没有任何理由去设想它本身还会死亡，这样就产生了灵魂不死的观念”^①。这种灵魂不死观念，在我们的古人那里，首先是活人的灵魂和死人灵魂有区别，后者被叫做鬼。“人死曰鬼”，^②鬼就是人死后继续生存的不死灵魂。其次，活人的灵魂和这种鬼是什么关系？古人的认识还不太一致。一般的说法是把活人的灵魂分解为魂和魄。人死后，魄跟着死，而魂则生存为鬼。魂是附在人的精神上的，魄则附在人的肉体上。因此，肉体死，则魄死，而魂随精神不死。同时，古人还认为活人生活在凡界，而鬼则生活在冥间。古人仅仅崇拜这种死人的鬼魂，而不崇拜活人的灵魂。因为只有这种死人的灵魂才会对别人有影响。“二、迷信灵魂有超人的能力，活人畏惧它或想依赖它”。活人一旦死去，灵魂即变为鬼，也就拥有了超自然的能力，能对其他人发生好或坏的作用，并且，这种作用是在暗中进行的。于是，人们便把好事说成是鬼魂的庇护，坏事则说成是鬼魂的戕害。这种道理，以《墨子·明鬼》说得最清楚。“三是把人的生活和社会关系附加给幻想的鬼神世界。”鬼神崇拜的重要内容，或者说终极目的，还是要和人及其社会关系发生联系，也就是说，鬼魂崇拜体现了人的社会关系。因此，早期的鬼神崇拜带有氏族社会团结协作的社会关系的痕迹。许多传说中的历史人物，如伏羲、神农、尧、舜、禹、祝融、共工、黄帝等，实际上

① 见《马恩选集》卷四第219—220页。

② 见《礼记·祭法》。

就是这种早期鬼魂崇拜的重要产物。他们开始只是有生有死的人，受到歌颂的只是他们的鬼魂，到神仙谱系形成时又变而为堂而皇之的神。当然，鬼魂也有品性，它们的品性是和生前的品性一般的，生前为恶多端，死后也就变为恶鬼。人们就要用各种祭祀仪式来取悦它们，安抚它们，遏止它们的恶性。各式各样的祭祀仪式也就纷纷出笼。对于善鬼，人们当然倍加崇仰，无时不祀，所行的仪式，都是带颂歌式的肃穆献祭，表达人们的善敬之心。这种远古时代人们的灵魂不死观念，灵魂崇拜，以及与此相随的种种仪式，都对以后的神仙思想有莫大的关联和影响。

(3) 祖先崇拜

祖先崇拜是鬼魂崇拜的产物。同时，也是鬼魂崇拜的一种形式。因为就其本质讲，祖先崇拜，其实也就是鬼魂崇拜。但它不是一种盲目崇拜，被崇拜的鬼魂与崇拜者之间有深刻的血缘关系。崇拜者对其有祭祀义务，并被视为本家族的保护力量。这种受崇拜的鬼魂是固定的，有一定的规定的祭祀义务。最原始的祖先崇拜是图腾崇拜，但图腾崇拜本身所体现的祖先观念，却还只是一种自然崇拜的范畴，和由鬼魂观念发展而来的祖先崇拜还是有区别的。图腾崇拜是崇拜鬼魂的神秘力量，而祖先崇拜则是崇拜某个死人的灵魂。在古代，又并非是每个族人死了，就有资格列为祖先崇拜的。只有那些酋长，对族类集团有特殊贡献的人，死了之后其鬼魂才被奉为祖先而崇拜。原因很简单，鬼魂的力量是和他生前的力量成正比的。生前是强有力的，死后的鬼魂自然也是强有力的。也只有这样的鬼魂，才有能力和资格作家族的保护魂。《礼记》中就说：“夫圣王之制祀也，法施于民则祀之，以死

勤事则祀之，以劳定国则祀之，能御大菑则祀之，能捍大患则祀之。”^①可以看出，凡是对家族有功劳或者是生前强有力，作出了轰轰烈烈的大事的人，死后都被列为祖先崇拜中的一员。《礼记》中还说：“有虞氏禘黄帝而郊喾，祖顓頊而崇尧；夏后氏亦禘黄帝而郊鲧，祖顓頊而崇禹；殷人禘喾而郊冥，祖契而宗汤；周人禘喾而郊稷，祖文王而宗武王。”^②其中所祖所宗的人物，像黄帝、顓頊、鲧、稷、冥等，都是传说中的强有力者，并非一定实有其人，故被奉为祖灵受拜。至于武王、文王、禹则是本氏族的开国元勋，自然就被奉为祖先而崇拜。所谓“祖者，祖有功；宗者，宗有德。其庙世世不毁也”。^③事实上，在部族相互融合的过程中，这种祖先崇拜的观念起了相当重要的正作用。殷、周本是不同血缘关系的部族，他们为何都以帝喾为祖先呢？这无疑是后人的造假，目的自然是为了殷、周的血缘关系的更融洽，有利于部族之间的融合。

这种祖先崇拜除了氏族或部落的祖先崇拜外，稍后一点，又产生了一个或数个家庭联合的祖先崇拜。这在维持近亲血缘关系和古代私有财产继承方面，起了重要的作用。到阶级社会后，这种祖先崇拜就仅仅局限在统治阶级内部，作为被统治阶级则被剥夺了祖先崇拜的权力，甚至连士、庶人的祖先崇拜的权力也受到限制，“不过其祖”，不允许“追元尊先”。像周朝，关于祭祖的制度有一系列的规定：“天子七庙，

① 见《礼记·祭法》。

② 见《礼记·祭法》。

③ 见《礼记·祭法》赵匡注。

三昭三穆、与大祖之庙而七；诸侯五庙，二昭二穆、与大祖之庙而五；大夫三庙，一昭一穆、与大祖之庙而三；士一庙，庶人祭于寝。”这里的庙，就是祖庙，是祭祀祖先灵魂的地方。

现在令我们重视的问题是，被当作祖先崇拜的对象中，有一部分后来转化为超越宗教界限的一般神灵，变成了民间崇拜的普通神。造成这种转变的原因，一方面是政治和巫的宣传，二方面是受崇拜的祖灵自身的扩张。例如后稷，就成了农神；苗族的盘古，就成了开天辟地的神；姜戎的西王母也成了普通神；夏族的大禹，也成了民间神。这些带有祖先崇拜痕迹的神灵后来都被神仙学说所吸收。

（4）天帝崇拜

天帝崇拜产生较晚。原始中国人，对虚渺的天空没有产生崇拜。据有的专家考证，直到殷商时代，才有“天帝”崇拜观的痕迹。“天帝”崇拜是一种具有支配其他天上自然神的大神崇拜，脱胎于自然崇拜。这种天帝崇拜观念的出现，表明古代中国的宗教已由多神崇拜向一神崇拜的过渡。古殷商时期出现这种统一神“帝”的崇拜，完全是出于政治统一的要求，同时也是神道宗教观念发展的自身逻辑所导向。因为神学要对信仰进行一个自然的解释，就有必要创造一个主宰神。殷人的“天神”的神性主要表现在两个方面。首先，“天神”支配气象，以影响人间祸福。其次，天神还支配社会现象和社会统治者。“这方面的作用，实则是鬼魂崇拜和祖先崇拜的综合和升华。”^①周人的天神崇拜，在殷人的基础上获得了更巨大的发展。天神有种种神称，天神神威更加扩大，出

^① 详见《中国古代宗教初探》。

现了体系化的天命观。按朱天顺同志的研究，周代的天神的神性，主要表现在：首先，天神具有支配周王的权威。周朝的国王，被看做是天神的儿子，叫“天子”。他是代表天神统治凡间的，他的权威就是天神的权威。”时迈其邦昊天其子之，实右序有周。”^①其实是在神化自己的权力，以利于维持统治。违背天子的权威就是违抗了天神，谁敢焉？其次，周代天神的神性与社会道德和制度结合更紧、更系统化。在此基础上，中国古代社会各阶层都兴起了有关天命的迷信。早期的思想流派如儒家、道家、墨家，都从各自的角度阐释自己的天命迷信。反之，从这些材料中，又可以捕捉古代天神信仰的信息。“死生有命，富贵在天”，“获罪于天，无所祷也”，“君子有三畏：畏天命、畏大人、畏圣人之言。”^②是儒家的天命观；“观其行，顺天之意谓之善意行；反天之意谓之不善意行。”^③“天子为善，天能赏之，天子为暴，天能罚之。”^④这是墨子的天命观；是约束了天神此一部分神性，而让人更加信任其彼一部分神性。“天有六极五常，帝王顺之则治，逆之则凶”^⑤。“无以人灭天、无以故灭命”^⑥这是道家的天命观；是顺天命而无为，和墨子的顺天命而有为不同。

由于天神崇拜的影响，使祭天一直成为历代统治者们的
一件大事。古代天子祭天的形式一般有三种：一是郊祭，二

① 见《诗·时迈》。

② 见《论语》。

③ 见《墨子·天志中》。

④ 见《墨子·天志上》。

⑤ 见《庄子·天运》。

⑥ 见《庄子·秋水》。

是庙祭，三是封禅大典。郊祭就是每年春冬两次例祭；庙祭就是天子亲到供奉上帝的庙里祭祀；封禅大典就是帝王继位为天子必须到泰山举行的封禅祭礼，以祀天神。史载秦始皇和汉武帝东封泰山的事迹，便脍炙人口。由此也使天神崇拜观念更加深入人心，深入文化精神。以致后来神仙世界里的主宰玉皇大帝、王皇上帝或昊天金阙玉皇大帝，就是由古代所崇拜的天神脱胎而来的。

(5) 卜与巫、祝

卜就是占卜，是原始宗教范围内的内容。它是由更古的征兆迷信发展而来的。在古代，这种征兆迷信非常发达。它是早期人类认识自然的方法，特别注意事物发展过程中的前期现象——前兆，以求预知将来可能发生的事情，并预料自己将来行动的后果。这样形成的一套认识事物的方法就叫做征兆迷信。《尚书·洪范》记载：“庶征，曰雨，曰肠，曰燠、曰寒，曰风，曰时。……曰休征：曰肃，时雨若；曰×，时肠若；曰哲，时燠若；曰谋，时寒若；曰圣，时风若；曰咎征：曰狂，恒雨若；曰僭，恒肠若……”这里所谓“庶征”就是征兆。“休征”就是吉兆，“咎征”就是凶兆。可见，作为征兆的自然现象包罗万象，风、雨、晴、阴、寒、热都被当作征兆。人们行为的善、恶都由这些自然现象表现出来。后世所谓“甘露者，美露也，降则无物不盛”，“甘露者，味清而甘，降则草木畅茂，食之令人寿”^①的说法，以及二十四史里的所谓祥瑞、符瑞都是这种征兆迷信的滥觞。由征兆迷信到卜，中间经历了漫长的时期。在这个过程中，首先是以生物

① 《太平御览·休征》。

为征兆，这些生物要么是伪造的，要么是稀见的，总之是神秘兮兮的。形状怪异，拥有超自然的力量。如《山海经》中的人、兽综合怪物，多手、多足、多眼的怪物。其中大多数都是预示咎征的生物；也有少数是预示大穰、安宁的吉征的生物，如凤凰、鸾鸟、文鳐鱼、蛟等。对后世影响最大的是有关鸟占的征兆。到商朝时，就明显地以鸟为兆，判断吉凶。《尚书·高宗彤日》曰，“高宗彤日，越有够雉。”是以稚鸡为兆鸟。《尚书·牧誓》也说：“牝鸡无晨，惟家之索。”禹伐三苗时，“有神、人面鸟身，奉珪以待”^①被认为是伐苗的象征。此外，用于征兆的生物还有龙、犬、蛇、牛等；像牛、龟等动物的骨头，也被用作兆物；植物和蓍草、竹、樗蒲等也被当作兆物；除此之外，人的一些生理现象，如梦等，人们无法理解，也当作征兆物；再就是天文、气象、山川的变化为征兆物，如日食、月食、地震、山崩、海啸以及其它一些异常天气变化现象。古人认为，它们都预示着人间的祸福、人类的吉凶。“昔者，三苗大乱……地坼，及泉”^②，“正月有偃月，国必有喜”^③，昭公二十一年：“秋，七月，壬午朔，日有食之”，“八月，叔辄卒”^④，“幽王二年，西周三川皆震。伯阳父曰：周将亡矣……”^⑤都是这类型征兆迷信观念的流毒。这种征兆迷信本就是互不相干的事物硬莫名其妙地连在一块，根本就无法找出其中的客观依据。正如费尔巴哈说的：

① 见《墨子·非攻》。

② 见《墨子·非攻》。

③ 见《太平御览》卷八七二。

④ 见《左传·昭公二十一年》。

⑤ 见《国语·周语上》。

“例如，一只鸟飞过，我跟着它来到一个美妙的水源，这样，这只鸟便宣示了幸运。”“宗教迷信之领域，根本就是无边际的和无穷尽的。因为，它的因果联系乃是纯粹的偶然的。所以，一个动物或别的某个自然实体，也能够成为宗教信仰或宗教迷信的对象，不一定要具备某种客观依据或者能够指得出某种客观依据。”^①而正是这种无任何客观依据的征兆迷信观念产生了原始的占卜术。这种原始的占卜术中的兆象是人为制造出来的，而不再是自然现象。并且，占卜术还可以根据人们想预知的项，祈求神鬼发出相应的兆象来求得吉凶祸福的答案。占卜术的发生表明人的主观能动性得到了充分的发挥。人开始可以通过占卜这方式，直接测知鬼神的意思，以指导自己的行为，趋吉避凶。这也表明，人类征服自然、控制自然的能力在增强。一般地说，并不是所有原始征兆迷信内容都可以转化为占卜，这主要决定于部族生活的环境和生活方式。在草原游牧部族地区，因养的、食的、猎的都离不开牛、羊，因此，一般就演变为骨卜。如蒙古族习惯用艾灼羊胛骨进行占卜。“卜有四一曰勃焦，以艾灼羊胛骨”^②。这“勃焦”就是他们的骨卜。东方农耕部族则牛多，故多用牛骨卜。古代东夷就“杀牛以蹄占吉凶”^③。古代日本多鹿，故用鹿骨卜。“倭人…灼骨而卜”^④。较为普通的占卜工具是某些植物。到占卜较为成熟的时期，值得注意、影响很大的植物占

① 见《费尔巴哈哲学著作选集》卷下。

② 见《辽史·西夏》。

③ 见《后汉书·东夷传》。

④ 见《魏书·东夷传》。

就是我国的筮占。这是用蓍草或蓍竹进行占卜。利用数的奇偶，或草的长短来判断吉凶。这种古老的蓍占到周代便发展为很复杂、很系统的易占。至于为什么要用蓍占，古人也做了明白的解释，所谓“蓍千岁而三百茎，用本以老，故知吉凶”^①。还是离不开蓍草本身带有特异性的神秘功能，这是古人信仰蓍草的认识基础。

在古代，掌管这些征兆和占卜事务的是巫覡。古代的人们认为灵魂不死，并且具有超自然的力量，人们暗中受它的制约。为了预知神灵之意，于是就有占卜预测术。而掌管这些事务的人，后来便演变为常务专职人员。这些人不但可以和神灵直接打交道，而且他们本身还具有超自然的能力。当然，最初的巫师的职能和性质稍有不同。最初的巫师是力图控制被神化的客体，还不存在神灵观念。到神灵观念产生后，巫师便成了迎神的特权者，掌管和神灵打交道的一切事务。覡则是男性巫，而祝则是专为神灵唱赞歌、送厚礼的，是送神的特权者。这些巫、覡、祝等类似于人类学上的“灵媒”的职能。他们掌握着人与超自然生命——神灵之间的联络的权力。开始虽然很朴素平凡，到后来就拥有特权，变成了高高在上的神秘贵人。由于他们的沟通，使人们普遍地信仰在凡界之外还有个超自然的生命世界。这个神秘的生命世界，拥有超自然的意志和力量，时刻在影响着凡界。这个神秘世界的所在，各民族有不同的看法。在古希腊则是奥林匹亚山，在古印度是梵天，在古中国则是西昆仑山，而且还初步弄清这个超然世界里的某些重要的超自然生命。在中国，如西王母、赤松子等，都是超自然生

^① 见《太平御览》卷七二八。

命世界中显要的神灵。古人晓得这些还得直接或间接地归功于原始的巫、祝、觋。而且，他们所掌管的占卜、预测等原始迷信，也是日后神仙方术的根源。

综上所述，我们对种种原始宗教迷信进行了一番考察。证实这些原始的宗教迷信和后来的神仙思想有深不可解的渊源关系。用研究魏晋时著名的神仙学理论家葛洪的学说而驰名学界的专家胡孚琛同志的话来总结，就是“那时的神仙，也遗留着古代先民敬天崇祖的原始宗教遗迹，如黄帝、玄女、西王母、东王公、赤松子、彭祖、王子乔、广成子、火神祝融、雷公、雨师乃至天、地、水三官等，大都是汉民族的祖先神、原始宗教祭祀和崇拜对象、古代巫史或传说中人物”。^①

（三）神仙思想的发端

弄清了源头，那么，古代中国的神仙思想究竟是如何发端的呢？一般地讲，从思想上说，“神仙之说，出自道家。”^②因为，最早对“真人”、“圣人”之类的神仙进行论述的著作，是道家的《庄子》。其中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷吸风餐露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”^③接着论证的是《列子》，也是道家。其中，还吐露了神人、仙人的不同之处。这在前面已说过了。另外，从地域上讲：“神仙之说，大抵先出于西北山岳与东南滨海地带。”^④现在的问题是，这两种说法都显得含糊其词。究

① 见《魏晋神仙道教》第125页。

② 《中国文化大博览》卷中。

③ 《庄子·逍遥游》。

④ 李养正《道教概论》。

竟神仙说和道家思想、道家精神有什么因果关系，和西北山岳及东南海滨又如何发生关系？我们现在就来讨论一下：

(1) 不死观念

众所周知，神仙的根源就在于长生久视和永远不死、寿与天齐。《释名》说：“老而不死曰仙。”都说明神仙是老而不死的。这是一种超自然的观念，正是在这种不死观念的基础上，神仙学说和道家思想、道家精神相互根连起来。

道家思想尚清静，尚无为，崇拜天“道”。渊深似海，人不可测。但它的源头，经闻一多先生的推论，实在也显得非常简单。“道家的全部思想是从灵魂不死的观念推衍出来的”。闻先生把《庄子·逍遥游》中有关描述“真人”、“神人”、“至人”的话罗列出来，加以分析，认为只有：“记得灵魂不死的信念是宗教的一个最基本的出发点，对庄子的这套思想便不觉得离奇了。”然后说庄子所谓“圣人”、“神人”、“真人”“实即人格化了的灵魂”。还说：“所谓道或天实即灵魂的代替字。灵魂是不生不灭的，是生命的本体，所以是真的。因之，反过来这肉体的存在便是假的。真的是天，假的是人。全套的庄子思想可说从这点出发，其它多多少少与庄子接近的，以贵己重生为宗旨的道家中各支派，又可说是从庄子推衍下来的情绪。把这些支派次第地排列下来，我们可以发现，神秘色彩愈浅愈切近实际，陈义也愈低，低到一个极端，便是神仙家。”这其中有的观点虽不敢苟同，但闻先生关于道家思想、道家精神注重永生的灵魂，轻视将死的肉体为其根本的说法，实在令我感动。这看法太高远了，闻先生是把道家看透了。由《庄子》自然就想到老子，老子说“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门是谓天地之根”，“吾所以有大患者，为吾

有身，及吾无身，吾有何患？”^①这不就是闻先生所揭示出来的道理么。灵魂不死观本来是属于古代宗教的一项重要内容。《庄子》素称神秘，自然和宗教神秘主义走得近。从他的著作看出，道家的精神根底全在这点，也无可厚非。闻先生还举出《庄子》反对厚葬的材料，恰好证明了道家的精神就在于灵魂不死。重灵魂、轻肉体，它对人们的启迪，也就在于告诉人们：“活时生命暂寓于形骸之中，一旦形骸死去，灵魂便被解放出来，而得到这种绝对自由的存在，那才是真的生命。”^②正因为这样，《中国文化大博览》的作者才说：“神仙之说，出自道家。”它们之间的桥梁就是“不死观念”。但是“不死观念”是个复杂的问题。古往今来，几乎很少有学者注意到这个问题的复杂性，只有聪明睿智，“千古文章未尽才”的闻一多先生率先注意并进行了正确的揭示。古代中国的不死观念，实则包括二部分不同的内容。

①古代西羌人的不死观念

这属于原始宗教的范围。古代西羌人注重和信仰“灵魂不死”的观念。《墨子》中说：“秦之西有仪渠之国者，其亲戚死，聚柴薪而焚之，熏之，谓之登遐。”^③仪渠在秦国之西，当在陕甘一带，那正是古羌族活动的地方。《吕氏春秋》也说：“氏羌之民，其虏也，不扰其系累，而忧其死而不焚也”^④。这都在讲羌族的火葬习俗。火葬的含义是什么？“是灵魂因乘火上

① 见《老子新译》。

② 见《闻一多全集》卷一。

③ 见《墨子·节葬下》。

④ 见《吕氏春秋·义赏》。

天而得永生。”正因为如此，他们认为解脱灵魂，早点让灵魂获得永恒的自由，是生命的终极意义，因而产生了焚坏尸体而解脱灵魂的火葬。由此还产生了“以战死为吉利，病终为不祥”^①的习俗。其内在含义无非还是早点毁坏肉体，让灵魂升天，获得永恒的生命。这种观念的影响是很大的，是原始宗教的遗存。在南方楚人的风俗中，也可以看到它的痕迹。《楚辞·远游》中说：“载营魄而登霞兮，掩浮云而上征。”这里，“营魄”就是灵魂。“登霞”和前文的“登遐”含义是一致的，就是让灵魂乘着霞光而升天。霞光即赤光，也就是火光。稍后，《列仙传》中就记载了好几位神仙都是乘着这种赤光而升天为仙的。如啸父，把“作火法”传给梁母后，就“临上三亮山，与梁母别，列数十火而升”，师门“亦能使火”，后“一旦风雨迎之，讫则山木皆焚”，赤松子“能入水不濡，入火勿烧，至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下，炎帝少女迫之，亦得仙去。”也有火化的痕迹。又《搜神记》里面记述：“宁封子者，黄帝时人也。世传为黄帝陶正，有异人过之，为其掌火，能出五色烟，久则以教宁封子，封子积火自烧，而随烟气上下，视其灰烬，犹有其骨。时人共葬于宁北山中，故谓之宁封子焉。”这就明显地是火葬了。由此联想到《史记·封禅书》中，记载有关燕人宋无忌等“方仙道，形解消化，依于鬼神之子”材料，《史记·索隐》曰：“火之精曰宋无忌，盖其人火仙也。”这就把火葬和神仙直接连结起来了。可知，后来仙法中“尸解”一法，其内容便包括火化在内。这都在讲灵魂不死，消灭肉体以解脱灵魂，让

^① 见《后汉书·西羌传》。

灵魂获得永恒的观念。但是到后来，这种“灵魂不死”的不死观，在古羌人那里也发生了系列本质的变化。这种变化就是“不死民”、“不死树”、“不死之野”、“不死药”、“不死山”等新的不死观念出现。这种神奇的变化，都记在《山海经》这部奇书的里面。《山海经》虽然成书很晚，但其中的传说故事，却一定非常久远。它所记载的所谓“不死之山”在“流沙之东，黑水之间”^①，位在西方，“不死之药”在昆仑山西王母处，也在西方；“不死民”就在西方流沙之东，亦位在西部，“不死树”在昆仑山开明以北地区，也位在西方等等。这所谓西方主要指陕、甘、新疆一带地区。而这些地区，正是古羌人活跃的地方。因此，它们也应该就是古西羌人的观念，而这种“不死观念”和开始的“灵魂不死”观念却有了大大的不同。这种后起的“不死观念”是灵魂和肉体同时永生，同时获得不死，比“灵魂不死”观念来得更加潇洒，更加痴想，更加奢望，更加浪漫。应该说，这种“不死观念”才是后来神仙学说的核心观念。

②古代齐国人的不死观念

古代的齐国，大致包括现在山东一带地区，是西周的功臣姜尚太师的封国。当时，春秋时代的一般人对生命的看法，大致都秉承儒家的那一套观念，就是只求缓死，死得其所，死得其福，并没有任何非分的想法。《尚书·洪范》曰：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命。”五福之首就叫做“寿”第五是“考终命”，意思就是古骊辞中的“噩终”，《诗经·大雅·既醉》中的“令终”。而只有古代齐

^① 见《山海经·海内经》。

国地方却独独提出异议，就是“难老”的要求。《齐留盘》上说：“以旂眉寿，盘命难老”，《齐叔夷搏》所载亦同。《父季良父壶》上说：“用旂丐眉寿，其万年，噩终，难老”，《诗·鲁颂·泮水》说：“永锡难老”。“难老”的要求比起“寿”和“考终命”来，就要非分得多了。但毕竟离“不死”还远。接着：“齐侯（景公）至自田晏子侍于遄台……饮酒乐。公曰：古而无死，其乐若何？”^①“用旂寿老毋死”^②终于正式提出了“不死”的要求。闻先生总结说：“齐人所谓不死，当然是纯粹的肉体不死。灵魂的死不死，甚至灵魂的有无诸问题，他们似乎不曾注意。”然后，闻先生又运用大量材料，论证东方齐国地方的统治者姜太师的氏族，就是古代西羌部族中的一支汉化较深的羌人。他们和西周的统治者是姻亲关系。他们的一族在姜太师的领导下，东助周人灭殷商立下了汗马功劳。虽是异姓，但受封在齐地，为一方诸侯。既然他们的祖源是古西羌民族，那么古西羌民族的“不死观念”当然也就带到了东方齐地。但齐人的“不死观念”和古羌人的“不死观念”有很大的不同，这是文化传播迁徙过程中的谬误。闻先生用了一个“相近”的词来表示其中的联系，真是恰当不过。闻先生说：“齐人与其老家的西方人（西羌）比较的是相近。同是奢望，同是痴想，是浪漫的人性不甘屈服于现实的表示。”不同的是，古西羌人最初的“不死观念”主要指灵魂不死，要消解肉体，解放灵魂。稍后又演化为灵魂与肉体，共同永生不死。而齐人的“不死观念”却是指肉体不死，二者又有很

① 见《左传·昭公二十年》。

② 见《齐素命搏》。

大的不同。事实上，齐人的“不死观念”和神仙思想是很难挂上钩的，或者说，齐人的“不死观念”不可能导致神仙学说的产生。而历史的纪录，却恰恰证明战国时代，在燕齐一带地方，突然出现宣扬神仙长生不死学说的人，突然出现了神仙传说。所谓神仙者，实即“因灵魂不死观念逐渐具体化而产生出来的想象或半想象的人物”。这如何解释呢？

(2) 山岳·大海·山岳

这确实是个非常伤脑筋的问题。博学多智的闻先生，用他的睿智，作了异乎寻常的分析，至今仍有价值。既然齐人的本土没有产生神仙学说的思想基础，而西方的古羌人却正好奉行神仙学说。这样，要解释东方的中原齐地为什么突然出现神仙传说的问题，答案只有一个：就是这时的神仙传说，是从西羌地区重新传入的，是西羌文化的第二次远徙东方，倘若有证据，那么，问题就迎刃而解了。有证据么？回答是肯定的。这里只稍稍作个说明：《史记·封禅书》上记载汉武帝喜求神仙，屡见巨人迹。公孙卿“言夜见大人，长数丈，就之则不见。见其迹甚大，类禽兽云，群臣有言，见一老父牵狗，言：吾欲见巨公，已忽不见。上既见大人迹，未信，及群臣有言老父，则大以为仙人也”。而《汉书·五行志》也载：“秦始皇帝二十六年，有大人长五丈，履六尺，皆夷狄服，凡十二人见于临洮……始皇……喜以为瑞，销天下兵器，作金人十二以象之”。由此推之，秦时“十二”大人，也和汉武帝时的“大人”一样，就是仙人。难怪唐李贺作《金铜仙人辞汉歌》，把秦时的大人，说成是汉武帝时的大人。由《汉书》的记载，可知十二仙人“皆夷狄服”，不是指古西羌地方的人是谁！又由此推之，古西羌神仙文化的向东的第二次播迁，自

战国以降，一直在继续。又《淮南子·道应篇》记载：仙人庐敖漫游的故事。说“庐敖游乎北海，经乎太阴，入乎玄阙，至于蒙谷之上，见一士焉。深目而玄鬓，渠头而鸢肩，丰上而杀下；轩轩然方迎风而舞……”庐敖遇见的这个人，能“举臂而竦身，遂入云中”。肯定是个仙人。而所述相貌，又不类中原人。再证以他对庐敖所说的话“嘻，子，中州之民宁肯而远至此……”基本上可以断定，这位若士也就是个西域人。更何况是在蒙谷地方遇见的。蒙谷就是日入之处，正好也在西方。这充分说明：古代西羌神仙学说实在是发达。从中也可以看出西羌神学东传的痕迹。然后，我们再看看有关反映战国时代燕齐地方出现神仙传说的所有史料。闻先生说：“六国秦时传播神仙学说，及主持求仙运动的方士，据现在可考，赵、魏、韩各一人，燕六人、齐二人。这不是分明指出了神仙学说东渐的路线吗？那时，方士们的先头部队刚到齐，大队人马则在燕，到汉武帝时，全体到达齐了。”^①又由于齐人是古羌人的后裔，因此，古羌人的第二次东传的神仙文化，也理所当然地容易在齐地扎根传播，掀起翻天的波浪来。这一下，有关齐地出现神仙传说的真相，也就算是大白天下了。

这样一来，有关神仙学说产生于齐国本土的所有理由，便都算是破产了。事实上，也是这样，有的先生说神仙学说硬是产生在齐国本地。理由通常有二：首先是社会原因，因生产发展，人们开始想对深山及大海进行探险活动。在为开拓新的生活区域的探险活动中，“于是蒙有浪漫色彩或宗教幻想

① 参见《闻一多全集》第一卷。

色彩的神仙之说便产生了”^①。其次是自然原因，因为西北多山，含着自然神秘因子，东南沿海，特别是山东沿海一带，经常出现诸如海市蜃楼的奇异的自然现象，人们难于理解，“人们把幻奇之境当作天地之间的另一世界，于是神话也便油然而生。”^②对此，我们不得不说，李先生的看法还没有接近到真实，还差那么一步。当然像山高洞奇，海市蜃楼等自然的神秘现象，不能说它们不有助于神仙学说的传布。但若说它们能产生神仙学说，那就无法说清其中的矛盾之处了。神仙学说，对大海并没有什么特别的情感，他们不崇拜大海，他们最终的归属还是山。何谓仙？就是迁入山里的老而不死的人。可见，仙是由山产生的，这里指西北诸山，处于古羌人生活的地区里。这些产生于西北山上的神仙，经过千里迢迢，长途跋涉到了他们的族人的后代——齐人生活的山东地区。首次看到了海，也看到了海市蜃楼的奇绝景观，充满了神秘，因而，他们就幻想在茫茫大海中，浮着几座神山。山上居住着神仙，有的说是三座神山：如“自威宣、燕昭，使人入海求蓬莱、方丈、瀛州。此三神山者，其传在渤海之中，去人不远；患且至，则船风引而去。盖尝有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金白银为宫阙。未至，望之如云，及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至云”^③，还有的说不止三座，一共有五座，见于《列子·汤问》，其中说，渤海以东很远的地方有一大壑，名曰：“归墟”，

① 见李养正《道教概论》。

② 见李养正《道教概论》。

③ 《史记·封禅书》。

里面就有五座神山：一曰岱舆，二曰员峤，三曰方壶，四曰瀛州，五曰蓬莱。不论是三神山说，或是五神山说，我们不管。从这里，我们只是想得出一个结论，即神仙传说的运播轨迹，是从山岳（——西北诸山岳）到大海，再回归到山岳（——海中仙山）。

（四）神仙思想的发展衰落

上文已经说过，神仙说是战国时突然出现在燕齐一带地方的。当时的神仙传说者，主要是以方士的面貌出现，我们把他们叫做“方仙道”。按有关专家的研究，战国时的方士来源于上古时候的巫觋。这个信息是《史记·封禅书》上透露出来的，其中说：“是时，苋弘以方事周灵王，诸侯莫朝周，周力少，苋弘乃明鬼神事，设射狸首。狸首者，诸侯之不来者，依物怪欲以致诸侯。诸侯不从，而晋人执杀苋弘。周人之言方怪者自苋弘。”李养正先生说，这个会厌胜术的人苋弘就是古籍记载所见的最早的方士^①。他惯用厌胜巫术，就明显地带有古代巫觋的痕迹。之后，到战国时代，“方仙道”便勃然而兴。所谓“方仙道”是兜售神仙术的方士，糅合邹衍的阴阳五行说而形成的。刚开始的时候，早期的神仙方士，鼓吹“不死之药”的存在，同时还宣扬神仙的种种骇人听闻的神通及快乐生活境界，以图吸引人们盲信。但由于没有什么有体系的理论，因而，信仰的人不多。到后来，出了个叫邹衍的有名方士，他掌握了一套阴阳五行理论。他把阴阳五行学说和相生相克的原理与社会朝代的兴衰更替相结合，更推而论社会事物的变化，受到各方诸侯的礼遇。在他的启发下，

^① 见《道教概论》。。

那些纯粹经营神仙的方术的方士们，虽然不懂得邹衍理论的精髓，但也纷纷附合。《史记·封禅书》上说：“自齐威、宣王之时，邹子之徒论著终始五德之运，及秦帝而齐人奏之，故始皇采用之，而宋无忌、宋伯侨、充尚、蒺门高最后皆燕人，为方仙道，形解销化依于鬼神之事，邹衍以阴阳主运显于诸侯，而燕齐海上之方士传其术不能通，然则怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也。”从这里，我们可以看出，在当时人的眼里，邹衍的阴阳五行理论与神仙理论是不同的，它们不是一回事，是神仙方士们依托、借助于阴阳五行理论来推行他们的神仙学说。这个时期神仙学说的中心内容就是寻找“不死之药”，服饵成仙，永恒不死。这个梦想得到了狂妄的秦始皇的赞助。由此，方士们便由民间走上了朝堂，由台下走到了台上，开始上演一曲曲啼笑皆非的滑稽千古的求仙剧。

秦始皇第一个宠信的方士是徐市，“齐人徐市等上书，言海上有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛州。仙人居之，请得斋戒，与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人”^①，秦始皇很信任徐市的胡说，给了他所需的任何物资，人力财力，不知浪费了多少。但是，求了数年，仍然没有看到“不死之药”的影子。最后，徐市也觉得骗过了分，心里害怕秦始皇的酷刑，便带了数千童男女乘船出海跑了。从此再也没有得到过徐市的消息。之后，又有燕人卢生和韩佟、侯公、石生等方士受宠于始皇。结果，“不死之药”没有得到，却让方士们访得了一句民间流行的谶语：“亡秦者胡也”，假托为仙人的赐与献给秦始皇。始皇非常重视仙人的话，以为

^① 见《史记·始皇本纪》。

“胡”就是指当时对秦境时有侵犯的北狄匈奴，于是便发兵三十万，派大将蒙恬镇守边地，掠取河南地。但是，秦始皇不满足于获得这么一句令人晦气的谶语。他要的是“不死之药”，可是，世上哪里又真的有不死之药呢？于是卢生骗了一大把钱财又逃跑了。这引起了秦始皇的震怒，于是：“……悉召文学方术之士甚众，欲以兴太平，方士欲以求奇药。今闻韩众去不报，徐市等费以巨万计，终不得药，徒奸利相告日闻，卢生等吾尊赐之甚厚，今乃诽谤我，以重吾不德也。诸生在咸阳者，吾使人廉问，或为妖言，以乱黔首^①。”就这样，在咸阳挖了个大坑，把当时在咸阳的方士、儒生四百六十多人全部活埋坑杀了。扶苏看不忍心，便犯颜直谏说秦始皇没区分方士和儒生，滥杀无辜。气得始皇说不出话来，遂把扶苏贬调到北地去做蒙恬的监军。这就决定了以后秦王朝的历史命运。随着公元前210年秦始皇病死沙丘，天下大乱。在这种非常时期，方士们的神仙说便暂时偃旗息鼓了。

方仙道的第二个黄金时代是西汉武帝时代。汉武帝雄才大略，欲望特强，一心想长生不老永固富贵，特别迷信求仙。这样，寂静的方仙道便又复活了。这时的方仙道的主要内容除了服饵“不死之药”外，更显得重要的是炼修和炼金术等数十种方术。此时最受宠信的方士有李少君、栾大、公孙卿等。李少君是第一个受宠的方士，据《史记·孝武本纪》记载李少君最得意的方术是祠灶、谷道、却老方。他就以这些新方术作为进身之阶，对武帝说：“祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成为饮器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者可

^① 见《史记·始皇本纪》。

见，见之以封禅则不死，黄帝是也，臣尝游海上，见安期生，食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。”^①汉武帝对李少君的方术很迷信。后来，李少君死了，汉武帝居然认为他不是死了，而是“化去”，也就是变化成仙了。继少君之后，影响较大的方士是少翁，用方术夜致武帝已亡的王夫人以及灶鬼的形貌，得拜为文成将军，受赏巨财。但后来，伪造牛腹天书，被武帝识破遭到诛杀。之后，又有胶东人栾大，来到汉宫阔言自己时时都往来于神仙之都，天天与仙人安期生、羡门高见面，说黄金可成，不死之药可得，仙人可致。被汉武帝拜为五利将军，身配六印，贵振天下。后来，由于所讲方术屡屡无验，也被汉武帝诛杀了。方士公孙卿说，仙人喜欢楼居。汉武帝听信了，便在宫中大兴土木。命造蜚廉桂观，甘泉作益延寿观，以等待天上的神人光顾。但也一直没有动静。经武帝一代，前后派出求仙药的方士竟达数千人，派遣入海找神山的方士也差不多有数千人，但全无音信。汉武帝失望透了。到他六十八岁时不得不对群臣检讨说：“向时愚惑，为方士所欺，天下岂有仙人，尽妖妄耳，节食服药，差可少病而已”！^②其时，他已求仙四十五载了。

汉武帝的幡然悔悟，等于宣告方仙道已经正式破产了。那些宣扬神仙学说的方士们，不得不改弦更张，另扯旗号了。这就是随后兴起的黄老道。

黄老道，是神仙学说借助于黄帝、老子学说形成的仙道。他们之间的关系也是一种貌合神离、名合而实不合的关系。神

① 见《史记·武帝本纪》。

② 见《资治通鉴》卷二十二。

仙学说在性质和内容上与早在两汉初早就兴起的以治国之术为基本内容的黄老学说是不同的。但它们双方却都有一个共同点，就是神秘主义成分较浓。正因为这样，依附阴阳五行说已破产了的神仙学说方仙道，便仿照儒家“祖述尧舜，宪章文武”的搞法，附上了当时很有市场的黄老无为治国的学问，借以自神自文。这时期，神仙家主要是神化、仙化黄帝、老子。黄帝的被神化，按日本学者山田利明先生的考证，认为从《庄子》就开始了。他对《庄子》中有关描述黄帝的话进行了研究之后，就说黄帝在《庄子》那里，“一方面被描述为道家之祖，也被刻画为仙人之祖”，黄帝成为实践道家养生法一派的依托，他也被尊为仙人之祖。汉代的神仙方士热心地举起黄帝的旗帜，就是基于这种思想。结果，神仙说经过描述黄帝的方士们之手，融合了各种各样的思想和信仰”^①，山田利明先生的看法极为精辟。黄帝被神仙家所正式神化是在元鼎四年。元鼎四年，神仙方士汾阴“巫人”于土中掘得宝鼎，贡献给汉武帝。这本是件平凡的贡献出土文物的事。但是，被当时正得宠的方士公孙卿抓住，遂把此事与神仙学说连起来，大做文章。他对汉武帝说：“今年得宝鼎，其冬辛巳朔旦冬至，与黄帝时等”。他怕汉武帝不重视，又特地形诸文字，上书说：“黄帝得宝鼎，是岁己酉朔旦冬至，凡三百八十年，黄帝仙登于天”，汉武帝一看，把自己和古代黄帝相比，真太高兴了。便把公孙卿特意召到内庭，询问黄帝得宝鼎升天为仙的详细情况。公孙卿抑制心中狂喜，小心地托言一个叫申公的无名老人说：“汉兴复当黄帝之时，汉之圣者，在高

① 见《道教》第288~289页。

祖之孙，且曾孙也。宝鼎出而与神通，黄帝接万灵明庭，明庭者，甘泉也。黄帝采首山铜，铸鼎于荆山之下。鼎既成，有龙胡髯下迎黄帝，黄帝上骑龙，与群臣后宫七十余人俱登天。”一席话，听得汉武帝心花怒放。黄帝得鼎，不久成仙，我得鼎，不是也将成仙么。高兴起来，不禁昏了头，混帐话脱口而出“嗟乎，诚得如黄帝，吾视去妻如脱履耳”^①。这是黄帝的正式仙人化。按传统的说法，西汉时，老子还没有被神化。老子仍属道家，而不属神仙家。《汉书·艺文志》在神仙家类下面，就只有黄帝而无老子。但是，日本的山田利明先生研究了《淮南子》后，提出了他的看法。《淮南子》是西汉淮南王刘安组织方士和儒生编写的一部奇书：“淮南王安，招致宾客方术之士数千余人，作《内书》二十一篇，《外书》甚众，又有《中篇》八卷，言神仙黄白之术，亦二十余万言”，山田利明等日本学者们都认为，淮南神仙说和在汉宫庭活动的方士神仙说有不同的地方。他们用“齐方士神仙说”和“淮南神仙说”两个词来表明它们之间的差别。“齐方士神仙说”代表中原地区的神仙说，“淮南神仙说”由于受到楚文化和道家文化的深刻影响，代表南方人的神仙思想。他们所歌颂的古神仙内容不同。淮南人不知道羡门高、安期生，他们只知道王子乔、赤松子，“今夫王乔、赤松子，吹呕呼吸，吐故纳新，遗形去智抱素反真，以游玄渺，上通云天。今欲学其道不得其养气处神，而放其一吐一收，时诎时伸。其不能乘云升遐亦明矣^②。”可见，淮南的成仙观念，不是依靠什么神药，而

① 见《资治通鉴》二十一。

② 见《淮南子·齐俗训》。

是靠气功修炼来成仙。这和后代神仙家的行气、内观等仙法，如出一辙。充分说明，当时比较正宗的神仙思想恐怕不是被官方重视的齐方士神仙道，而是淮南神仙道。淮南神仙道，也可叫做是民间神仙道，因为淮南王虽然是汉武帝的叔父，但他一直不见重于汉宫，淮南王本人也最终被汉宫诛杀。又据日本专家的考证，在《淮南子》里没有仙化皇帝的倾向，但却有仙化老子的倾向。而且《淮南子》中一直围绕西方昆仑山来讲神仙，这也和齐神仙专讲海中三神山说不同。结合我们前面的结论，神仙的故乡在西北山岳地区，可以得出，当时北方的依托黄老的齐神仙说，决不是正宗的神仙说，正宗的是民间的淮南神仙说。他们信仰西方的昆仑山，崇拜老子，主张用人自己的力量，通过气功修炼，来达到长生久视，升仙不死的目的。这一切都表明，东汉以前，神仙说的主流还在民间，属于民俗学的范畴。至于与道家的关系，仅仅限于双方的神秘主义倾向。在学问思想上，没有什么因果关系，到东汉明帝时，老子才开始被神化，道家的清静思想和无为思想，才正式为神仙思想所混合。

到东汉末年，道教形成，吸收了神仙思想和方术，在道教的推动下，神仙思想进入了发达时期。道教是我国土生土长的大一统宗教。它从一开始，就和神仙思想分不开。张陵在四川创“五斗米道”，他的道书：“上云羽化飞天，次称消灾灭祸”^①。没有离开神仙信仰。张陵本人，后来也成为民间的神仙信仰中重要的一员，叫做张天师。与此同时，还有于吉张角等太平道集团和把《周易》学说与炼丹相结合的金丹

① 见《魏书·释老志》。

道集团。这其中，张陵的五斗米教和张角的太平道，政治色彩浓厚，他们的目的应该说不止是通过修炼、升登超自然生命世界了，而是要用武力在现实世界里建立起一个平等的太平天国。只有以阴长生、魏伯阳为中心的金丹道，结合《周易》学说，专言金丹致仙的神仙说。因此，魏伯阳的金丹道，应该是当时神仙说的主流。但魏伯阳也还没有建立完整的神仙理论体系，直到晋时的葛洪，才初步形成体系。葛洪也是金丹成仙理论的崇信者。他已经初步总结了有关神仙的种种传说和其中所体现的基本思想和脉络，并且综述了魏晋时各种形形色色的神仙方术，充分论证了金丹成仙的理论体系，逐步使神仙思想的性质由民俗转向了宗教。之后，又经过寇谦之的整顿，陆修静的综合，到陶弘景时，便完成了中国古代神仙理论体系的构筑。陶弘景是个集神仙理论之大成的大家。他融合儒、道、佛三家理论，创立茅山宗；撰写《真灵位业图》，把古今神仙排列成系谱，层次分明，职掌清楚，品秩有差，名号澄析，结束了神仙世界的混乱。以凡人的手段，构筑了一个完整的、有秩序的仙人世界；同时，他还撰写了《登真隐诀》和《养性延命录》，采集了古今神仙诸真传诀与养生理论及方术，进行综合分析。是神仙世界第一部系统的、综合的修真养性著作。为神仙与道教的修真养性理论作了贡献，他的思想继往开来，完成了一个重要的历史使命。

这个理论体系直到隋唐才开始有了点新的变更。在陶弘景的时代是金丹术流行的时代。许多人为炼丹而发疯，许多人为此中毒而死，因此他创立的神仙理论，其中心内容自然是炼金丹以致神仙。到了唐代，由于好几位帝王吃了金丹都无缘无故地猝死，人们对外丹术的信仰才开始动摇了。而隋

代苏元朗所提倡的内丹术便乘机流行起来。从唐代开始，神仙理论便以内丹术为中心了。内丹术的重要著作，除了魏伯阳的《周易参同契》外，主要还有司马承贞的《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《修身养气诀》、《服气精义论》；杜兴庭的《常清静经》、《神仙感遇记》；吴筠的《玄纲论》；崔希范《入药镜》；钟离权《灵宝毕法》；吕洞宾《沁园春》、《霜天晓角》；施肩吾《钟吕传道集》；彭晓《还丹内象金钥匙》；陈抟《无极图》等。到唐代《开元道藏》编订，依托于道教的神仙学说，随着道教的旺盛，也发展到了顶端。宋元时期道教分南、北二宗，南宗的张伯端著有《悟真篇》，薛道光的《丹髓歌》，陈楠《翠虚篇》，白玉蟾《金丹捷经》；北宋全真派王重阳有《重阳全真集》，元朝莹蟾子李道纯，则综合二派理论创立中派，构成了明清时期神仙超越理论的主要内容。他著有《莹蟾子语录》、《三天易髓》、《中和集》等，著述特丰；接下来，有明代尹真人高弟，写有《性命圭旨》一书；清代黄元吉写《乐育堂语录》，发展了中派道教理论。这些派别的理论，到清代便均趋末流，如算正宗仅有丘处机全真派传下的龙门派。该派人才辈出，主要代表有伍冲虚和柳华阳。伍冲虚、柳华阳他们流传下来的著作主要有《天仙正理》、《金仙证论》、《仙佛合宗》等。另外值得注意的就是张三丰，他写有《无根树词》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《道言浅近》等著作，对道教思想和神仙学说的发展起了很大作用。到清代末年，一方面西洋文化科学技术潮水般地冲击，基督教等西方洋宗教，伴随着政治、经济的势力，源源传入中国；另一方面，由于道教受到统治者的压制，因此，日趋衰微。主要表现在教义没有什么大发展，停滞不前；同时，其宗教集

团势力也大大减少。道教衰落了。一直依托道教的神仙思想，自然也衰落下来。二千年来，神仙思想的核心，一直是道教徒追求的宗教目标。神仙思想因道教徒的探索而发展，道教徒亦依赖神仙信仰来维持自己的宗教团体。神仙思想和道教有千丝万缕的联系。可以说神仙信仰在长时间内采取了道教的形式，但是，我们不能忽视，在道教发展的时候，神仙信仰的民俗性，还没有丧失。在与上层神仙道教发展的同时，还存在许多民间道派和民俗意义的神仙信仰，这在每个时代都存在，从没有间断过。陈抟和朱熹的《太极图》，就是从四川民间搜购到的。土地、关公、蚕神、玉皇大帝、文昌帝君、雷公、月老、南极仙翁等神祇一直就是在民间流传，被崇拜的。

现在，我们可以来下结论了，在道教产生以前，神仙思想出自道家，借托道家幌子而发展，其主流是民俗信仰。“从道教成立以后，神仙思想便以道教为主流而发展出一定的方法传承。”^①但同时，神仙思想在民间，仍作为一种民俗而存在。因此，神仙思想不等于道教而是包含道教，并因道教的产生而获得较系统的发展。道教前的神仙学说，基本内容是由神而人；道教产生以后，基本内容是由人而仙。既是两个阶段，也是两个不同的系统。前者民俗成分多一些，后者宗教成分多一些。

^① 见《造化的钥匙—神仙传》。

二、融合·冲突·独立

——神仙思想与儒、佛的关系

中国古代的神仙思想，是中国古代文化精神的体现；它和道家、道教之间的关系，在本书第一个问题中，已经述及。道教产生以后，神仙思想就依托道教，不断地发展，道教成了中国古代神仙思想的主流。因此，我们说神仙思想与儒家、佛家的关系，也主要体现在道教与儒家、佛家的关系上。

（一）仙家与儒家

一直到秦代，鼓吹神仙说的方士与儒生，人们还分不太清楚。当秦始皇被方士的欺骗行为惹得恼羞成怒时，在咸阳坑杀了“诸生与方士”共四百六十多人。他的贤长子扶苏便犯颜直谏说：“天下初定，远方黔首未集，方士皆重法绳之，臣恐天下不安，唯上察之。”^①扶苏的谏语，吐露了这样一个信息，就是秦始皇诛杀的四百六十多位方士中，至少有一部分是儒生。这就怪了，惹怒秦始皇的明明是鼓吹神仙说的方士，为什么他却连儒生一起杀呢？原因是明摆着的，那就是秦始皇根本就分不清何为方士，何为儒生。在他眼里，方士、儒生都是一伙的，是一回事的。我们想想，神仙说是战国末年才突然在燕齐一带地方出现的，根本没有自己的体系，只能依托阴阳五行家或道家，混口饭吃。而儒家则不同，他们自孔子创立学派，中经孟子、曾子、荀子等大家巨子的完善

^① 见《史记·秦始皇本纪》。

和发展，到战国末年，早已形成自己的独立的思想体系。应该说是很有特色的学派。一眼就能鉴别它与其他学派的区别。但事实却不然。连身为最高统治者的秦始皇都分不清，原因何在？我想，不出三个方面。首先，秦自古为西方诸侯，长期和羌戎打交道，甚至它自身都很有可能出自羌人族系，远离中原文化。孔子周游列国，压根就不曾到过秦国。而古羌人却正好是神仙说的渊薮。秦人对神仙学说的熟悉和对中原孔子儒家文化思想的无知，正是导致悲剧的原因之一；其次秦始皇虽有一个杂家亚文，但文信侯自己并不是儒家，没有给始皇以儒家影响，相反，始皇要完成统一大业，就必须任用法家。李斯、韩非都是代表人物。法家和儒家是不同的。他们用法治国，儒家用仁德治国，二者立场不同。秦国则是法家之国，统一后的秦王朝，仍然一味重视法家，对儒家一点也不重视。非但不重视，还特别予以打击，焚毁了所有的儒家典籍。秦始皇只认得法家，不晓得儒家。除了法家外，其他千家、万家，都是一个样。其三，当时的儒家和神仙家一样，都是在野派，都在利用一切机会和手段往上爬。神仙家的方士则利用“不死药”来引诱秦始皇，借以荣华富贵；而儒生们则以复古为资本，说服秦始皇实行孔子所尊崇的那一套西周分封之制。倘若被采纳岂不是飞黄腾达。仆射周青臣，当面阿谀秦始皇，博士淳于越则赤裸裸地要求秦始皇“师古”，让众儒生来治国，被法家李斯斥为“腐儒”。焚书便开始了，由于政治上的欲望一样，仙家和儒家也就难免分不清了。

此后，一直到汉代，儒家才稍稍喘过一口气来。西汉时，神仙方士和有可能宗教化的儒家，曾有合流的趋向。但当儒

家宗教化倾向破灭后，神仙家才开始独立起来。直到东汉，仙家和儒家才又开始相互联系、相互融合和影响。

先谈谈儒家对仙家的影响：

(1)《老子河上公章句》与《老子想尔注》。

《老子河上公章句》是东汉有名神仙家河上公写的一本仙家理论著作。是仙家借托道家以理论来建设神仙说的要作。河上公自己就是一个有名的神仙，他很有神通。至尊的皇帝要召他去觐见，他毫不理睬。皇帝只好亲自去见他。见面时，又要求河上公以臣民身份行叩礼，谁知河上公哈哈一笑。笑声中只轻轻一耸，就冉冉地升到了半空中，说：“余上不至天，中不累人，下不居地，何民臣之有？”吓得皇帝面如土色，只得放下臭架子，虚心问道^①。河上公还是一位了不起的《老子》专家。相传《老子河上公章句》就是他的杰作。该书提出“元气生万物而不有”^②，“道”有“经术政教之道”和“自然长生之道”，还认为“道常谦逊不盈满”^③，表明受到儒家的道论和西汉元气论的影响。特别是在讲仙家伦理道德修养时，把儒家的善孝范畴引入了仙家。他说：“人能强立行善，则为有志于道，道亦有志于人”^④，“为人子孙……祭祀先祖宗庙无绝时”，“修道于家，父慈子孝，兄友悌顺，夫信妻止”^⑤，把儒家的孝、悌、忠、信道德信条能作为修仙的一个前提，这显然表明，仙家已在和儒家相互融合。到稍后的张陵，作

① 见《神仙传》。

② 《老子河上公章句》卷一。

③ 《老子河上公章句》卷一。

④ 《老子河上公章句》卷二。

⑤ 《老子河上公章句》卷三。

《老子想尔注》也深受儒家忠孝观念的影响，他说。“道用时，家家慈孝”，“今道不用，人不慈孝”。^①

(2)《周易参同契》与《抱朴子》

《周易参同契》是东汉神仙魏伯阳写的书。专门借外丹术语，以论内丹的要理。这本书对神仙理论有重要的贡献。他写这部书，完全是受《周易》的影响。而《周易》到汉代，早已公认为儒家的首要经典。因此，他受到儒家的影响，便是从这里开始的。纵观《周易参同契》一书，满纸都是《周易》的原文。《周易》的许多概念，都被用来象征内丹术。他对儒典《周易》非常信仰，他对儒家的圣人，也都倍加赞赏。他在书中写到：“若夫至圣，不过伏羲画八卦，效天图，文王帝之宗，结体演爻辞，夫子庶圣雄，十翼以辅之”，“歌叙大易，三圣遗言，察其所趣，一统共伦，务在顺理，宜耀精神，神化流通，四海和平”^②。并且，当时发达的汉易学的许多成果都被他吸收用来阐述神仙内丹理论。具体来说，有纳甲说。相传是汉代京房的发明。系以月亮盈亏晦朔来象征八卦，又把十天干分纳于八卦，以十干之首“甲”来命名，以概其余，因名曰：“纳甲”。这种学说，在《周易参同契》里，完全被引用。书中所说：“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”。“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。

① 《老子想尔注》卷十八。

② 见《周易参同契》。

壬癸配甲乙，乾坤括始终。”^①这不是“纳甲”学说是什么？其次就是卦气说。也是汉易学的重要成果。其要点是以八卦和一年的季节相联系，也就是把象征宇宙能量的八卦直接与宇宙能量的季节变化联系在一起。具体地说，是以震卦主春，离卦主夏，兑卦主秋，坎卦主冬；又有每卦六爻四卦一共二十四爻，分别象征一年二十四季气。还用其他六十卦的每爻，主一年的总日数，每爻主六又八十分之七日。又《周易参同契》主要讲人的自身能量与宇宙能量的转换交换，因此，便充分利用了卦气说原理。如：“青龙处房六兮，春华震东卯；白虎在昴七兮，秋芒兑西酉；朱雀在离二兮，正阳离南午”。这是以卦配季气。“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运谷正轴，牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道，犹之御者准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里，朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序”。这岂不是以卦爻配日数么。此外，从《周易参同契》中，可以看出还受到了诸如爻辰说，十二消息说，六虚说等汉易学成果的影响。魏伯阳受了这些影响，便他的神仙理论比前贤们终于前进了一大步。李养正先生说“迈出了炼丹术，炼形术，向义理化发展的重要的一步”^②。

与魏伯阳关系密切，同属金丹成仙派的大神仙家葛洪，也是个了不起的人物。他写有《抱朴子》一书。《抱朴子》分内、外篇，对于内外篇的性质，他在《自序》中说：“《内篇》言

① 见《周易参同契》。

② 见《道教概论》。

神仙方药，鬼怪变化，养生延年，攘邪却祸，属道家；《外篇》言人间得失，世事藏否，属儒家。”其中所谓“道家”，即指他的神仙理论体系。所谓“儒家”，即指葛洪受了儒家的影响。这种影响用刘国梁先生的话来说，具体表现在葛洪的神仙思想“援儒”和“外儒”。^①

所谓“援儒”就是把儒家某些思想，援引入神仙学说中来。所谓“外儒”，就是相对“内道”来说的。葛洪主张用神仙学说来说修身炼仙，而用儒家学说来说经世致用，经邦治国。具体来说，儒家在纲常名教方面以及治国治民的政治伦理方面对葛洪的神仙思想产生影响。从葛洪的《抱朴子》中，我们可以看到这种影响的结果。他坚持主张，凡人欲想成为一个真正的仙人，他除了法术到家外，在仙家伦理道德方面，也必须优人一等。具体表现在外积善功，内修忠孝，以积善忠孝为仙家之一根本。他屡次申明，他并不反对儒家，他说：“儒士卒览吾此节者，必谓吾非毁圣人，吾岂然哉？吾欲尽物理耳，理尽事穷则似于滂仙周孔矣”^②。他还主张儒道兼修，他说：“内宝养身之道，外则和光于世”，“以六经训俗士，以方士授知音”^③，但他终归是个神仙理论家，不是道家，也不是儒家。因此，他在主张“儒道兼修”时，同时又说：“道者，儒之本；儒者，道之末也。”^④即“道本儒末”的关系。毕竟仙家跟道家的关系要深切得多，这种“援儒之道”，“儒道兼

① 见《道教精粹》。

② 见《抱朴子·辨问》。

③ 见《抱朴子·释滞》。

④ 见《抱朴子·明本》。

修”的观点，到北魏寇谦之还在继续，寇谦之曾说过：“吾为兼修儒教，辅助太平真君”，^①而杜光庭用儒家君君臣臣、父子子一套忠孝伦理去注解《道德经》，也还是这种思想的继续。

(3) 援“理”入道

这里的“理”，指宋代的“理学”。宋代的理学和仙学互相关联，理学对仙学造成了很大的影响。具体表现在三个方面：首先，是本体论方面的影响。“三教合一”的理学家的本体论思想一向贫乏，一般都以“太极”“理”“太虚”为其宇宙本体。“太极”“太虚”“理”究竟是什么，理学家自己也不太清。而仙家的“道”，说了二千年，同样“仁者见仁，智者见智”，说不清楚。理学的宇宙本体论抛出之后，仙家的学者们，便用理学的宇宙本体来说自己的宇宙本体“道”。宋代著名道士、仙家陈景元就说：“道存乎于太极之先”^②，“夫大人以太虚为空谷，以造化为至神，空谷而神，乃道之体用”。^③其次，人性论方面，受到理学家“存天理，灭人欲”的思想的影响。宋代道士俞琰就明确地说：“人欲炽则天理灭”。^④其三，是理学家那套经邦治国的忠孝思想的影响。这个影响的具体后果是净明忠孝神仙道的产生。这一派神仙，注重理学家所宣扬的封建伦理道德，以忠孝伦理为本，符篆禁咒法术为辅，轻视神仙家一贯重视的丹道炼养术，鼓吹“大忠者一

① 见《北史·崔浩传》。

② 见《道德真经藏室纂微篇》卷二。

③ 见《道德真经藏室纂微篇》卷一。

④ 见《黄帝阴符经注》。

物不欺，大孝者一体皆受”，“净明大教是正心修身之学，非区区世俗所谓修炼精气之说也。正心修身是教世人整理性天心地功夫”^①，相传净明神仙道是何真公创立的。刘玉在评论时也说：“先生之学，本于正心诚意，而见于真诚实履，不矫亢以为高，不跪随以为顺，不妄语，不多言，言必关于天理世教”。^②从这些证据看，真很难令人相信，这净明道还属仙家。依我看，说他们是本质上的理学家，毫不为过。

宋代的理学家，本质上就是儒、释、道三教合一的产物。它对于中国古代文化的影响是初步奠定了中国文化的基本格局。无论是王重阳，还是赵宜真、张宁初、陆西星、伍冲虚，他们的中心思想，便都体现了“三教合一”或“三教同一”的格局和精神。综括起来，儒家主要在三个方面对仙家产生影响。

①哲学思想方面的影响。如前所说的，本体论人性论等方面的影响，其中元气论和先秦儒家的道论也包括在内。

②伦理纲常和经邦治国的入世思想的影响。具体表现为，仙家以积善为功，忠孝为本的神仙观。

③修养方法的影响，主要表现在心性训练等方面。

其次，再来谈谈仙家对儒家的影响。

(4)《颜氏家训》

颜之推，生于531年，山东琅琊人。早年在南梁做官。西魏破梁后，随即逃到北齐。为北齐大臣祖珽信用，参与北齐机要，权重一时。隋朝建立后，又入隋为官，卒年不知。颜之

① 见《明净忠孝全书》卷三。

② 见《西山隐士玉真刘先生传》。

推是个典型的儒家家族主。他以儒术为内容，严饬子弟，谆谆习儒，以造家风。他专门写了本家训，就是历史上有名的《颜氏家训》。台湾学者著有《一位父亲的叮咛——颜氏家训》一书，很有看头，大家可以去参考。我在这里提到《颜氏家训》是因为这本儒家著作中，包含了许多仙家的精神。体现了儒家对仙家的吸收情况。颜之推在他的书中写道：“神仙之事，未可全诬”，开宗明义，并不否认神仙的存在；接着说：“但性命在天，或难钟植，人生居世，触途牵萦，幼少之日，既有供养之勤；成立之年，便增妻孥之累。衣食资须，公私驱役，而望遁迹山林，超然尘泽，千万不遇一尔。加以金玉之费，炉器所须，益非贫士所办，学如牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可逆之理……不原汝等专精于此”。可见，他虽反对自己的子弟学仙，但所陈述的几条理由，却没有否定神仙的。其中心意思是成仙困难，把仙业看作是一般凡人高不可攀的事业。他以为在神仙学说中，尤其值得儒家借鉴学习的是其养生学说。他讲论神仙养生学说：“若其爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。诸药饵法，不废世务也。庾肩吾常服槐实，年七十余，目看细字，鬓发犹黑。邺中朝士，有单服杏仁、枸杞、黄精、术、车前得益者甚多，不能一一说尔。吾尝患齿，摇动欲落，饮食冷热，皆苦疼痛，见《抱朴子》牵齿之法，早朝叩齿三百下为良，行之数日，便即平愈，今恒持之。此辈小术，无损于事，亦可修也。凡欲饵药，陶隐居《太清方》中，总录甚备，但须精审，不可轻

服。”^①他这样认真告诫子弟，要吸收神仙养生学说，充分表明那个时代的儒家也在受神仙家的影响。

(5) 援道入理

宋明理学，是在融合了道教、佛教因素背景下产生的。从宋明理学的开山祖周敦颐、邵雍开始，中经程朱理学，张载的气学，到明代的陆王心学，无不受到神仙家思想的深刻影响。综合一些专家的研究成果，这些影响，主要包括三个方面：

首先，哲学思维的影响。主要指在哲学范畴和哲学命题方面。宋明理学从神仙学说中，大量吸取了养分，譬如“道”与“器”这对范畴。理论上，原则上首先出现在《周易·系辞》里面，但关于它们之间的关系的阐述，却还算唐代仙家陆希声与杜光庭说得最清。陆希声说：“形而上者之谓道，通乎形外者也；形而下者谓之器，正其形内者也。”^②他把“道”看作有形之物以外的存在；“器”则看作有形之物，是道的著作，还真有点玄。南宋诗人陆游有一句诗：“汝果欲学诗，功夫在诗外”^③。以此诗来喻道、器，似乎也还说得通。杜光庭则用“体”“用”说“道”“器”。他说：“体”即“道”；“用”即“器”，关系是“体道器用”。但二者又有本末之分；“形而上者道之本，清虚无为，故处乎上也；形而下者道之用，稟质流形，故处乎下也。”“先道而后形，道在形之上，形在道之下，故自形而上谓之道，自形而下谓之器，形虽处道器

① 见《颜氏家训》卷五《养生》。

② 见陈景元《道德真经藏室纂微篇》卷六。

③ 见《剑南诗稿》。

两畔之际，形在器上，不在道也。既有形质，可为器用。故云形而下者谓之器，夫道，无也。形者，有也”^①。这个思想与程朱理学是一致的。二程有言：“形而上为道，形而下为器，须著如此说。器亦道，道亦器，但得道在，不系今与后，己与人”^②，何为“道”，何为“器”，概念上和仙家一致。况且，理学也认为道比器重要，“道”是永存的，是独立于“器”以外的一种存在。理学家中的这种思想，与仙家思想有密切联系。其实“理”与“道”这两个范畴，在程朱理学中，“理”是最高的哲学范畴，是化生万物的宇宙本体，那么，这个“理”和“道”是什么关系？原来，程朱理学中的“理”，就是由仙家的道本体论中的“道”演变而来的。他们说：“道则自然生生不息”^③，又说“又问天道如何？曰，只是理。理便是天道也”^④。朱熹则明确地说“道即理之谓”^⑤，还说：“太极只是一个理字”^⑥。这样，他们你一言，我一语便把仙家道本体论中的“道”，理学家的本体论的“理”和“太极”这个理学家手中的宇宙万物的生成的本体，联系在一块，从而使儒学稍稍具有了某种思辨性。其三是又与“道”这两个范畴。在陆王心学中“心”既是世界万物的本体，“心”是其最高的哲学范畴。那么，“心”和“道”又是何种关系呢？非常巧妙，陆王心学家，利用“心即理”的命题，通过“理”和仙家的

① 《道德真经广圣义》卷十一。

② 见《遗书》卷一。

③ 见《遗书》卷十五。

④ 见《遗书》卷二十二上。

⑤ 见《周濂溪先生全集》卷五。

⑥ 《朱子语类·理气上》。

“道”本体联系在一块，从而直接提出“心即道”的命题。陆象山说：“道未有外乎其心者，自可欲之善至于大而化之之圣，圣而不可知之神，皆吾心也”^①。此即说：“道即心”，王阳明也说：“这心体既所谓道，心体明既是道明，更无二”，“心即道，道即天，知心则知道，知天”^②，因此，我们完全可以说，理学家、心学家的“理”或“心”范畴，如果不借助仙家的“道”，本体论是无法提高到宇宙本体论高度的。但是，我们同时又不得不承认，无论是理学家的“理”，还是心学家的“心”，是宇宙之外的一种存在，是虚无虑绝的东西。而理学家的“理”；心学家的“心”，都包含有实在的内容。就是儒家那套伦理纲常道德。事实上，理学家心学家之所以借用仙家的“道”，目的无非就在于把儒家的伦理纲常观念提高到本体论的高度。

其二，在宇宙生成论方面，仙家对理学家的影响也很大。首先是以周敦颐为首的《太极图说》宇宙生成论体系。周敦颐在《太极图说》中，用阴阳二气与五行化生万物的原理，阐明宇宙的生成，并把其过程绘成一图。其《太极图说》首句即说：“无极而为太极”，是说 无极产生太极。这与唐代仙家“无者气也”^③，即无极是气的观点，如出一辙。“太极”然后化生万物。属于同一派系的李觏，在他的代表作《删定易图序论》中说：“夫天一至地十，乃天地之气降出之次第耳，厥初太极之分，天以阳高于上，地以阴卑于下。天地之气，各

① 见《陆九渊集·敬斋记》。

② 见《传习录》卷上。

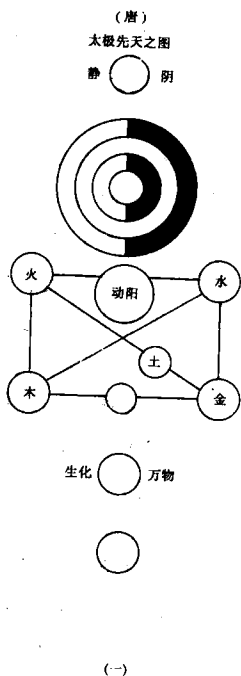
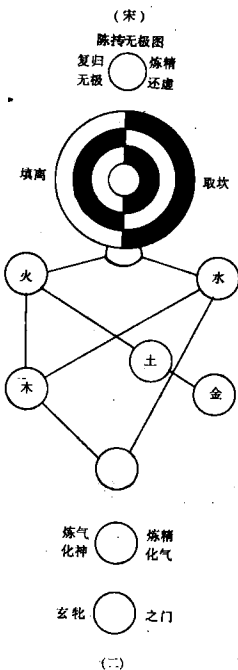
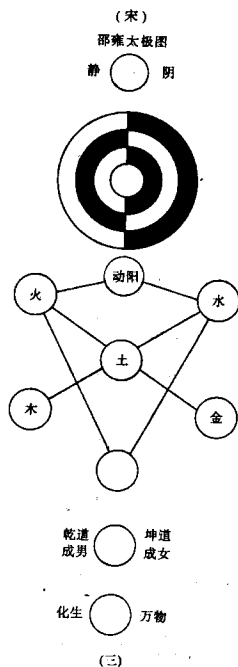
③ 见《老君太上虚无自然本起经》。

无所处，则五行万物何从而生？”“夫物以阴阳二气之会而后有象，象而后有形。象者，胚胎是也，形者，耳、目、口、鼻、手、足是也。”观点很明显。他认为，阴阳二气相交，生数（一、二、三、四、五）与成数（六、七、八、九、十）相配，万物才得以生化。张载也提出“坎离合而后万物生，”实则也是阴阳二气交感化生万物说。现在的问题是周敦颐他们的宇宙生成论观点与仙家有无关系？回答是肯定的。可以说，周敦颐的《太极图说》（见图三）模式，实际上和自唐代以来的仙家宇宙生成模式一脉相承。早在唐代，仙家就流传《太极先天之图》的宇宙生成模式（见图一）；到宋初，仙家陈抟又有《无极图》（见图二）；周敦颐的《太极图说》就是禀承陈抟的《无极图》而来的。这点，黄宗炎早在《太极图辨》中就指出过：“周子得此图，而颠倒其序，更易其名，附于《大易》，以为儒者之秘传。”^①

至于另外以邵雍、二程为代表的宇宙生成论稍有不同。他们运用十二辟卦与四季相配，说明万物的生存变化。其实，按有关专家的论述，邵雍的宇宙生成论，也源于陈抟的《无极图》，实际上也还是在陈抟的“无极→太极→四象→八卦→六十四卦→万物”的宇宙图式里转。二程则提出“气化流行”的宇宙生成观，在论证过程中，提出了一个新概念，“真元之气”，认为它是一切俗气所由生的气，“真元之气，气之所由生”^②，类似于仙家胎息中的精气。这我就不多说了。总之，宋明理学中的宇宙生成论和仙家脱不了干系。

① 见《宋元学案》卷十二。

② 《遗书》卷十五。



此外，仙家的人性论思想，也对宋明理学产生影响。这主要是受仙人张伯端的影响。张伯端是宋初人，号紫阳真人，他提出的“心”为人的“性”、“情”的主宰。并说：“元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气稟之性也，”“气质之性虽定，先天之性则无有。”^① 提出，人之性品，分为“先天之

^① 见《神室图论》。

性”与“后天之性”。先天之性是受胎所禀，“后天之性”即“气质之性”，是出生后受环境影响而成。张载便由此出发，也提出“气性二元论”的命题。他把人所禀承的“天性”称为“天地之性”，把后天形成的本性称之为“气质之性”。他说：“形而后有气质之性，善反之，则天地之性存焉，故气质之性，君子有弗性者焉。”^①虽然有人说张载这是受了韩愈的性三品说影响而提出的观点，但我们可以看到，他不可能没有受同时代的名仙人们的思想影响。

（二）仙家与佛家

仙家，早在战国之际，就已纵横中原。而佛教直到两汉之际，方才传入中国。当其时，在一般中国人眼里，佛教和仙家，也根本没有什么两样。《后汉书》记楚王英，晚年“更喜黄老学为浮屠，斋戒祭祀”^②，稍后，汉明帝下诏书说“楚王诵黄老之微言，尚浮屠的仁祠，洁斋三月，与神为誓”^③。可见，在佛教刚刚传到中国时，中国人并不曾分辨其与神仙黄老之术的区别，而是等同相待，一并修习。但是，到魏晋南北朝，自葛洪之后，佛教获得了大发展。开始与仙家、儒家并驾齐驱，被当做一种新宗教，新学问而与仙家、儒家融合、冲突、相互影响。

现在我们先来谈谈佛家对仙家的影响。

（1）寇谦之与陆修静

寇谦之（公元365—448）北魏著名的仙家。他对以往天

① 见《张子正蒙注》王夫之。

② 见《后汉书·楚王英传》。

③ 同上书。

师道的弊端，早已深铭五内，立志革新。于是，诈称太上老君赋以神命，造出《云中音诵新科之诫》等书，受命改革天师道。他改革的一个重要内容，就是把佛家的科仪“斋”与“会”吸收进来。这在《魏书》中有记载：“坛位、礼拜、文冠、仪式，各有差品”，“又地上生民，末劫垂及，其中行教甚难，但令男女立坛宇，朝夕礼拜，若家有严君，功及上世”，“又称劫数，颇类佛经”^①。他在《老君音诵戒经》中说：“上斋七日，中斋三日，下斋先宿一日。斋法：素饭菜，一日食米三升，断房室，五辛，生菜，诸肉尽断。勤修善行，不出由行”，这是“斋”。所谓“会”，同书又说：“为亡人过度、没会功满三”，“为亡人设会烧香时，道官一人请坛中正东向，篆生及主人亦东向，各八拜九叩头，九搏颊，三满三过止……当时主人东向叩头，坐罢去时，客向靖八拜而归家焉。”这种为亡人超度的大规模，奇奇怪怪的“斋”“会”仪式是中国人原先所不知的，又恰恰和佛教仪式差不多。因此，可以说，应该是受了佛教的影响。与寇谦之差不多同时的陆修静（公元406—477）也是位仙家、改革家。他的主要思想，也是援佛入仙。首先是仿照佛教的科仪“广制斋仪”，新增了满月斋，涂炭斋，娶妇斋等许多斋会，便于仙家善行仙道；其次是引进佛教的戒律。佛教的沙门和尚是出家人，不能婚姻。仙家则可以有家庭，但陆修静改革，也提“委绝妻子”，“始断婚事”，使仙家逐渐向独身方向发展。他自己就抛弃了妻子女儿，入山悟道。虽然后世，并非所有仙家都如此，但至少说明仙家受到了佛家的影响。

^① 见《魏书·释老志》。

(2)《太上洞渊神咒经》与《灵宝度人经》

《太上洞渊神咒经》，按刘国梁先生的考证应当成书于晋末至北齐这一段时期内。这部经书是仙家道教的重要经书。从经书的内容看也充分体现了佛家对仙家的影响。首先是哲学的影响，其中又主要是受到佛教大乘般若学的“本元”论以及僧肇《不真空论》的影响。《太上洞渊神咒经》中说：“至真体本元，名号何曾有？宜物即成容，端严居众首。”^①这里“至真”就是佛家大乘系学说中的宇宙本体——“真如”；也就是般若学中的“本元”；其中又说“大道出虚无”^②，而僧肇也说“虚无”，僧肇说：“夫至虚无生者，盖是般若玄鉴之妙趣，有物之宗极者也”^③，他们都在讲现实世界虚无不真。仙家说“无无无不无、有有有不有”^④，佛家说：“万物非真，假号久矣，”“欲言其有，有非真生；欲言其无，事象既形，象形不即无，非真非实有”^⑤，其次，吸取了佛教生死轮回和来生学说。仙家此时，把人生的轮回和因果报应的时间分为先世、现世和未来世。仙家说：“营造古迹灵迹、圣治、仙居。并且崇建、现世获福，”^⑥又“有奉三洞者，后获大福，福延子孙”，^⑦先世作了坏事，死后必定“入火车八风地狱中，一日三死三生，七十万劫不复人身。脱得复人，有人之形，无

① 见《太上洞渊神咒经》卷十二。

② 见《太上洞渊神咒经》卷十五。

③ 见《不真空论》。

④ 见《太上洞渊神咒经》卷十一。

⑤ 见《不真空论》。

⑥ 见《太上洞渊神咒经》卷十七。

⑦ 见《太上洞渊神咒经》卷八。

人之情，聾唵暗症，为人形丑陋”^⑧，令人不寒而栗；这正是佛教的杰作。和寇谦之、陆修静一样，《太上洞渊神咒经》中，也在把佛教的科仪、斋会引入仙家苑囿。稍后的道教经典《灵宝度人经》中也受了佛教的影响。在此经中，将世间分为欲界、色界、无色界，还讲生死轮回，道场斋会并仿照佛教的斋会科仪，发展了仙家斋会，提出了“正月”“七月”“十月”举行的“长斋”制度。

到陶弘景时，倡导“三教合一”，使仙家道教开始全面受到佛家的影响，他不仅主张把佛教科仪引入仙家，还主张把佛教理论引入仙家。他以“援佛入道”而名显仙佛二领域。他自己是个神仙，但同时又是佛菩萨，“名为胜力菩萨、乃指酆县阿育王塔自誓受五大戒”^⑨。当然有融合，也有斗争、冲突。宋明帝泰始三年，仙家顾欢作《夷夏论》，首倡反佛。其后，张融又作《三破论》继续反佛。佛教也作《正诬论》，以示反驳。到后来，终于引起北魏太武帝和北周武帝的两次对佛教的沉重打击。但是，佛教仍然顽强地生存下来。唐代以后，又对仙家发生了影响。

（3）杜光庭与谭峭

杜光庭，大约生于唐末，是唐末五代时期很有名望的仙家。著述甚丰，大家都熟悉的就有《神仙感遇传》、《墉城集仙录》、《道德真经广圣义》、《玉函经》等。在他的系列著作中，从认识论的角度，明显地可以看出，他受到了当时禅宗的“三无”论的巨大影响。他说：“夫执者，着也。执有即斥

^⑧ 见《太上洞渊神咒经》卷二十。

^⑨ 见《梁书》卷五十一。

无，执无即斥有；执难即斥易，执易即斥难；执短即斥长，执长即斥短；执高即斥下，执下即斥高；执后即斥前；执前即斥后。有此执，故皆非究竟”^①，这是在反对对事物的认识。它使我们想起了禅宗的“三十六对”来。《坛经》记载，慧能把他的主要弟子都召集起来，向他们宣讲“三拜”“三十六对”等要义。其中所谓“三十六对”分为三类：一是“外境无情对，有五”；二是“语言法相对，有十二”；三是“自性居起用对，有十九”。然后说“此三十六对，解，用通一切经；出、入即离二边”。这“三十六对”究竟是什么玩艺呢？其实就是反映世间事物对立面的所谓“三十六对”逻辑范畴。其中许多“对”并没有构成逻辑范畴的资格。惠能要求他的弟子们“若人问法，出语尽双，皆取法对”^②，也就是为了防止杜光庭在《道德真经广圣义》中所列举的那种片面之道。如此瞧来，它们之间竟是“心有灵犀一点通”了。

谭峭，也是五代时有名的仙人。他的贡献就是写了一部有名的道书《化书》，专证仙法。他的思想主要受天台宗“无情有性”的泛神论的影响。“无情有性”的宗教世界观，是天台宗的湛然提出来的。集中体现在《金钢钺》中。“无情有性”，就是为了解决佛学界长期争论的“佛性”问题而提出的。其实质就是宣扬没有生命的东西，如草木砖石都有佛性，都可以进入天国。那么，一切有情的人，便当然有佛性，当然可以进入天国了。他说“故知经以正因结难，一切世间何所不摄，岂隔烦恼及二乘乎？虚空之言，何所不该？安弃墙壁

① 见《道德真经广圣义》。

② 引文均见《坛经附嘱品》第十。

瓦石等邪？”还认为：“若分大小，则随缘不变之说出自大教，木石无心之语生于小宗”，“故知一尘一心即一切生佛之心性”，“子信无情无佛性者，岂非万法无真如耶？故万法之称，宁隔于纤尘，真如之体，何专于彼我？”^①天台宗的这种思想被谭峭吸收。他在《化书》中写道：“老枫化为羽人，朽麦化为蝴蝶”，此乃“自无情而之有情也”。而“贤女化为贞石，山蚯化为百合”，此乃“自有情而知无情也。”“万物一物也，万神一神也”，^②这明明在讲“无情有性”。湛然的学说在前，谭峭在后，一定是佛学影响于仙学。

(4) 仙佛合宗

“仙佛合宗”这是仙家伍、柳派的理论体系。伍柳派是由明末名仙伍守阳和柳华阳二人创立。他们著有《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》等重要著作。从书名即可看出，该宗特点就是吸收佛家的某些理论，充实仙家，使仙佛合流。伍守阳认为，仙也好，佛也好，他们修炼的目的，都是为了超越人生和自然宇宙的法则。而其最高原则和根本大法，其实是一致的。都是“性命双修”。他说：“仙宗果位，了证长生；佛宗果位，了证无生。然而了证无生必以了证长生为宾指；了证长生必以了证无生为终始。所谓性命双修者也”^③，柳华阳也说：“修成性命，即道是佛也……即僧是仙也”^④，伍守阳主张，仙、佛修道，同功同效。认为“遇有仙可学，则学仙即

① 见《金钢钁》。

② 见《化书·老枫》。

③ 见《仙佛合宗》。

④ 见《金仙证论》。

佛也；遇有佛可入，则入佛即仙也”^⑤，他还认为，在修炼方法上，仙佛也可合一。炼丹的途径都无非是“炼心”“还虚”。什么含义？他说：“儒家有执中之心法，仙家有还虚之修持。盖中即虚空之性体，执中即还虚之功用也。惟仙佛种子始能还虚尽性，以纯于精一之诣”^⑥，原来所谓“还虚”，就是进入“万象空空，一念不起，六根大定，不染一尘”，^⑦“是我非我，是空不空”的境界，这既是仙家修炼的最高境界也是佛家修炼的最高境界。仙佛二宗在炼心学说上，终于达成了统一。

反过来，仙家对佛家也产生了很大的影响。唐以前，仙家影响佛家，基本上是外在的。自唐以后，佛家完全中国化，在中国文化构架中站稳了脚跟。这时期仙家对佛家的影响是内在的、思想的，当然也不排除仙学技术上的影响。

(5) 从安世高到慧思

佛教刚传到中国来，为了站稳脚跟，就努力去采用中国人信得过的宗教形式。具体来说，一方面，汉代人把佛和仙等同视之，把它们看作是没有区别的一群；另一方面，佛徒“也往往迎合当时社会上的神仙方术之士的传教手法”^⑧，他们把中国神仙的一些方术如占验、预测、治病救世等学到手，然后和神仙们一样，以取得信徒。如摄摩腾，就“善风仪，解大小乘”。^⑨安世高，另一个著名僧人，相传他：“博学多识，综贯神模、七正盈缩、风气吉凶、山崩地动、针脉诸术、观

⑤ 见《仙佛合宗》。

⑥ 见《金丹要诀·丹道九篇》。

⑦ 见《天仙正理浅说》。

⑧ 见《汉唐佛教思想论集》。

⑨ 见《高僧传》卷一。

色知病、鸟兽鸣啼、无音不照”^①，他还“通外国典籍及七曜五行，医方异术”，汉末三国时，名僧人康僧会：“明解三藏，博览六经，天文图纬，多所综涉”^②，又昙柯迦罗“善学四韦陀、风云星宿、图讖运变，莫不该综”。^③ 求那拔陀罗也是“天文书算，医方咒术，靡不该博”^④。北魏时，有位名僧叫昙鸾，曾专门拜陶弘景为师，学习“长生术”。特别是梁、陈时的慧思和尚，仙化程度特别深。他是天台宗二祖慧文的弟子，佛学成就相当高，被尊为天台宗三祖。他的著作大都是口述，由弟子收集整理而成的。他亲自写的一本著作叫《誓愿文》。在这部著作中，他发誓许愿，一定要炼成神仙，以便长生不死；并且还声明，他获得长生并不是终极目的，而是为了更有效地传播佛法。他说：“今故人入山，忏悔修禅，学五通仙，求无上道，愿先成就五通神仙，然后乃学第六神通，受持释迦十二部经及十方佛”。其目的是：“我今入山修习苦行，忏悔破戒障道重罪。今身及先身是罪恶忏悔。为护法故，求长寿命。不愿生天及余趣，愿诸贤圣，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。借外丹力修内丹，欲安众生先自安，己身有缚，能解他缚，无有是处”^⑤，毫无疑义，这是仙家影响了佛家。

① 见《出三藏记》卷六。

② 见《高僧传》卷一。

③ 见《高僧传》卷一。

④ 见《高僧传》卷三。

⑤ 见《誓愿文》。

(6) 佛中仙家

隋唐时代的道教和佛教，都几经兴衰。但是任何政治手段，都无法阻碍他们的发展。特别是佛学，随唐时代对它来说，可以说是空前的黄金时代，前所未有。因为在这个时代，印度佛教完全中国化，还形成了一系列可观的宗派，都拥有值得骄傲的大量经典和思想体系。这时它们的势力庞大，公开和儒道筑垒竞争。当然，有冲突，还会有融合。佛学在和儒、道的斗争中，什么时候都没有忘记兼收儒、道思想以充实自己。综括这一时期佛学的仙化色彩主要表现在如下几个方面：首先，佛学受到仙家自然主义传统的影响。早期的佛教，坚持佛性至高无上，世间只有少数人有佛性，能体悟佛的最高智慧，达到彼岸世界。这样一来，高雅够了，但令众生不存希望，不免曲高和寡。东晋时竺道生提出“涅槃佛性”，认为“一切众生皆有佛性，亦皆泥洹”^①，这样一来，信佛的范围扩大了。但他本人却遭到守旧派的围攻，受到不公正待遇。但他提出的“一阐提人皆得成佛”的口号，却被隋唐各佛教宗派所接受。禅宗六祖惠能，就常引《涅槃经》文说：“一切众生，本来涅槃无漏智性，本自具足”，这是用仙家的自然主义来解释佛性的开始。及后，菏泽大师神会说“僧唯独立因缘，不言自然者，僧之过”，“僧家自然者，众生本性也”，“众生有自然智，无师智，此是自然义”，“一切万法皆因佛性力故，所以一切万法皆属自然”。^②接着，在此基础上，更进一步提出“无情有性”的主张。首持此说的是湛

① 见《妙法莲花经疏》。

② 《菏泽神会禅师语录》。

然，前文已提过。另一大师吉藏也说过，佛性存在于我心中，瓦石之中，草木之中。^① 再进一步，禅宗的大师们，提出了悟佛的“顿悟说”，即“直指人心，见性成佛”。这样，佛教吸收仙家自然主义的思想，第一步把佛性由少数人，扩展到一切芸芸众生；第二步把佛性又由“一切有情物”推而广之，以及于“一切无情物”；第三步，悟佛的步骤由原来的繁琐和复杂，变而为世俗的、瞬间的、日常的“顿悟说”。这样，佛性也就由高高在上的灵光完全世俗化为日常生活中的自然之性了。当有人问慧海禅师，究竟如何修炼用功时，禅师睿智地回答说“饥来吃饭，困来既眠”^②，这就是所谓“平常心即道”了。

其次，佛学在修行方面，受到了仙家神秘主义和无为思想的影响。早先，佛学主要是修形炼身。隋以后，转而为“炼心”，变得难于把握。因此，只好吸收仙家的神秘主义。仙家所奉行的“道”，究竟是什么？古往今来，说它的文字，加起来至少也有地球那么重，但就是谁也说不清。说不清的东西，就透着神秘怪异。就是聪明一世的老子，对这个“道”，也只有发出“视之不见”“听之不闻”“博之不得”的感叹。“道”无所不在，无时不在，似是似非，似虚似实，非虚非实，实在神秘。而佛教的“佛性”，作为其万法本源和修行的最终目标，也和“道”一样，不好描述。于是佛家学者们便采用仙家对“道”的描述手法，认为“佛性”也是神秘莫测的，

① 《三论玄义》。

② 见《五灯会元》。

“一心共思议，亦复不能知，岂声、闻、缘、觉所能知？”^① 是众生无法凭智和觉来认识的，是虚有的本体。这对禅宗后期那种种令人目瞪口呆的所谓“玄案”“机锋”的形成，有直接影响。对于这个说不清的“佛性”的认识，禅宗认为，只有凭一时的莫名其妙的灵感，在一瞬间来彻底领悟“佛性”的深刻的内含。那么，又如何创造这种瞬间的灵悟？神会大师提出了“无念禅”，何为“无念”，即是“不作念”，“但莫作念，心自无物。即无物心，自性空寂……但莫作意，自当悟入”^②，可见，“无念”就是“绝念弃思”，“顺其自然”，这就是仙家的所谓“无为”思想。真谛是做一个无思无欲无虑无念无意无心无物的自然的人。与此同时，佛教在宣扬功德圆满，成佛状况上，也吸收了仙家成仙学说。李师政曾说成佛之人是“天与我皆虚，我与万物为一”^③。湛然也言“丹道”，他说：“金丹者圆法也，初发心时成佛大仙，准龙树法飞金为丹，故曰金丹”，“太阳之草名曰黄精食可长生，太阴之精名曰钩吻入口则死”^④，这都是受仙家影响的结果。慧海禅师在解释得道成佛后所拥有的“神通”一词时说：“神性灵通，遍周法界，山河不壁，去来无碍，刹那万里，往返无迹，火不能烧，水不能溺”^⑤。这究竟是“佛”还是“仙”？真叫人分不清。不过，应该是“佛”。

① 见《菏泽神会禅师语录》。

② 见《菏泽神会禅师语录》。

③ 见《内德篇》。

④ 见《止观辅行传弘诀》卷十二。

⑤ 见《大灵珠禅师语录》。

三、贵生·超越·自由

——独特的人生意境

中国的神仙，是中华民族“最高价值群”，充分体现了中华民族神与物游，巧夺天工的智慧。也体现了中华民族超脱拔俗的民族文化精神面貌。神仙文化深入人心，它影响到了我们中国人的“志”。古往今来，人人都在拼命地劳作，忘我地追求，但他们最后的目标，仍然是变成浪漫潇洒，超尘拔俗，清雅飘逸，永恒自由的神仙。他们最高的生活境界，就是神仙境界。刘向《邛疏》里说：“八珍促寿，五百延生，邛疏得之炼髓弭精，人以百年，我享千龄，寝息中岳，游步仙庭”，^①其中“寝息中岳，游步仙庭”就是神仙的生活境界。漫吟此诗，神飞冥冥，仿佛听到了仙人的袅袅笑声，和飘飘太素，神清气爽的笙歌。大名士嵇康是个求仙迷，他很仰慕神仙，他一生都汲汲于求见神仙，希望能与神仙一游。他在一首《游仙诗》中说：“遥望山上松，隆谷郁青葱，自遇一何高，独立边无双，愿想游其下，蹊绝路不通，王乔弃我去，乘云驾六龙，飘飘戏元圃，黄老路相逢，授我自然道，旷若发童蒙，采药钟山隅，服食改姿容，蝉脱弃秽累，结友家板桐，临觞奏九韶，雅歌何邕邕；长与俗人别，谁能睹其踪”^②，虽然不为仙人所衷爱，似曾遭到冷落，但诗人的仙情仙感，仍然

① 见《神怪大典》下卷。

② 见《嵇康集》。

无一丝减损，反而更加仰慕，更想追求。以便最终：“长与俗人别”，成仙远飏。可见，神仙思想对中国人的生活情怀，生活境界影响是多么巨大。

我们一般人总是认为，神仙是虚无飘渺的，是高不可攀，只能慕而不可求的。倘若真是这样，那为什么神仙思想深入人心呢？为什么神仙思想成为古代中国人所追求、所梦想的，最高生活境界呢？毫无疑义，神仙思想、神仙的生活境界、神仙的生命哲学，肯定有它的独到之处。这种独到之处，独特的人生意境，就在于把现世和仙境紧密地联系在一起。神仙的生活意境是现世俗人心理和仙界的仙人心境的统一体。从现世的俗人心理出发，最后，归属到神仙太虚超越意境。是一种起点其低，归属其高；起点其俗，归属其雅的人生哲学。现在我们分三个方面进行简单介绍：

（一）贵生重己——民族的生命基调。

重视自己的生命，“生命诚可贵”的观念，并非神仙所特有，而是芸芸众生一个最起码的欲望和要求。中国的古人，从《尚书》开始，就祈求长寿，“五福”之首就是一个“寿”。如果说，儒家不潇洒，把“寿”看得重，那么，潇洒的道家又如何呢？老子说：“贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下”，又说所谓“圣人”，乃“后其身而身先，外其身而身存”，这不是在抒发贵己重生的道家情感么。庄子继其后，进一步阐扬了老子的观点。他斥责那些“丧己于物、失性于俗者”，为“倒置之民”，^①说：“今世俗君子，多危身寄生，以殉物，岂不悲哉？”“今世之人，居高官爵者，皆重失

^① 见《庄子·滕性》。

之，见利轻其身，岂不惑哉。”^① 在老子、庄子看来，人生在世，首要的问题是如何维护自己的生存。至于什么官啊，爵啊，金钱啊，都是身外之物。要达生、要长寿，就得重身轻物，就要贵己重身。倘若汲汲于富贵，戚戚于贫贱，必为外物俗物所累；其生活也就必不能完美和潇洒。因此，老子极其痛恨扰乱人性，危殆人身的外物。他满怀悲愤地说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨”，“是以圣人为腹不为目，故去彼取此”，“为腹”者即“重生”也。王弼也说：“夫安身莫若不竟，修己莫若自保，守道则福至，求禄则辱来”^②，可见，在“爱身”这一点上，无论是儒还是道，认识都基本一致。只是在“身”与“物”的关系上，他们之间的认识发生偏差。以老、庄为代表的道家，如前所说，主张弃物安身，摒物保身，是贵生轻物观。而儒家则不同，他们一方面要求“难老”和“寿考”；另一方面又强调人生在世，应当拥有种种欲望，应当充分享受外物的乐趣。王充就说过：“人多情欲，寿至于白”^③，晁错更是大言不惭地说：“计安天下，莫不本于人情，人情莫不欲寿，三王生而不伤也；人情莫不欲富，三王厚而不困也；人情莫不欲安，三王扶而不危也……情之所恶，不以疆人，情之所欲，不以禁民”^④，这和道家的：“无视无听，把神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精”，

① 见《庄子·让王》。

② 见王弼《周易注》。

③ 见《论衡·道虚》。

④ 见《汉书》卷四十九。

“目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神守形”，^①和“心不存于矜尚”，“情不系于所欲”，“越名教而任自然”，“审贵贱而通物情”的^②“贵生轻物”观又是多么地不同。导源于道家的仙家，奉老子为最高神，奉庄子为“南华真人”，其内含也就在于体道重生。仙家的贵己重生观念和道家的如出一辙。“夫寿命，天之重宝也”^③，“夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者贵于生”^④，“人本生时乃名神也，乃与天地分权分体分形分神分精分气，分事分业分居，故为三处，一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物，是故尊天重地贵人也”^⑤。仙家认为，人是宇宙之灵，是宇宙的精华，是上体天心，下循地道，是万物之最灵。“夫人者，乃天地之神统也，灭者，名为断绝天地神统，有可伤败于天地之体，其受害甚深”^⑥。人生一世，辛苦劳作，为外物所累，一旦歿逝，凡人便以眼泪与号泣来祭奠，而仙家则谴责，人死是对不起天地，对不起造物主，是对天地宇宙的一种犯罪。他们称人死为“断绝天地的神统”，真是罪莫大焉。而且宣称，凡人如果不想法保护自己，贵生轻物，反为世俗所累，形神俱灭，就要遭到天地的惩罚。生命就好像一个肥皂泡，一旦消失，便不再复现。因此，要特别珍重。“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也”^⑦，

① 见《庄子·在宥》。

② 见《嵇康集》卷中。

③ 见《太平经合校》卷十八。

④ 见《养性延命录》。

⑤ 见《太平经合校》卷154。

⑥ 见《太平经合校》卷40。

⑦ 见《太平经合校》卷40。

仙家把老、庄的崇生、重生的情感全盘接受过来了。“道生一，一生二，二生三，三生万物”的伟大造物崇生精神，被仙家接受，变成了民族的共同生命基调和共同的生命之音。它一直回响在中华民族的耳边，成为每个中国人最基本又是最起码的信仰。每当人们发出：“薤上露，何易晞，露晞明朝更复落，人死一去何时归”？“对酒当歌，人生几何”的感叹时，由于共同的生命基调，使他们想到仙家，仰慕长生不死，优游四际之外的神仙便成了淡化他们心中对“人生途短”的悲哀的一曲清歌，一轮明月。神仙最基本的追求，就是长生不死，超越生命的有限，实现永恒的无限，拥有永恒的自由。而一般中国人的最基本的愿望就是珍惜自己的生命，追求超乎一般凡人的寿考，获得有限的永恒。这是一种永远停留在基调的保守境界。仙家则与此不同，它的出发点是凡人的贵生重己，但它却由此而追求一种超乎基调之上的更广阔，更浩渺，更神乎的人生境界，就是“精思得一，而无死入圣”的境界^①，也是：“仁爱清静，积而修习，渐致长生，自然神化，或白日登天，与道合体”^②的境界。这种“无死入圣”，“自然神化”，“与道合体”的境界，就是长生不死永恒自由。但是，现实地说，长生可以做到，但不死却是无论如何也做不到的。仙家为了解决这个矛盾，便有了“尸解仙”的说法。“尸解仙”就是形死而魂灵获得永恒的神仙，是一种级别很低的神仙。其实，“尸解仙”的本质还是“生”，只不过不是原生，而是“重生”。“尸解仙”的意义，就是重新获得永生。《集仙录》中

① 见《弘明集》卷八。

② 见《隋书·经籍志》。

说：“形如生人者，尸解也。足不青，皮不皱者，尸解也；目光不落，无异生人者，尸解也。有死而更生者，有未斂而失尸者，有发脱而形飞者，皆尸解也”，《太平经》也说：尸解是“骨体以分，尸在一身，精神为人尸，使人见之，皆言已死”^①。明明是死了，还要想尽办法，把它说成是“生”，可见，仙家的贵生重己观是何等彻底，何等奇妙。完全可以说，这既是民族的生命哲学基调，更是仙家的生命哲学的基调。

（二）超越——诗化的人生追求。

众所周知，仙家的核心命题是“证悟无限，超越人生，达于永恒”，归属是长生不死，升天成仙。这和一般凡人的想法，完全背道而驰。在一般凡人眼里，人总是要死的，形亡即神灭。人死了，就什么也没有了，只剩一堆黄土，说与秋风萧萧，任凭雨打风吹。而把仙家所谓长生不死，看作是虚无飘渺的神话传说。只有在做梦的时候，才抽闲享受一下神仙的永恒。仙家的超越理论却别开生面，提出了神仙的现世性问题。他们认为，神仙是完全可以人为的，钟离权说：“人中修取仙”，吕洞宾说“造化功夫只在人”，“我命由己不由天”，这些观点充分表明了仙家“人定胜天”的伟大情怀。就这样，经过这些仙家们的辛勤探索，终于构筑起了一座超越理论的大厦，充分体现了中国人的神与物游的智慧。使中国人生追求，涂上了一道智慧的灵光。

中国古代仙家的超越思想体系，是由理论和方法共同构成的，是理论和方法的统一体。理论上第一个对超越思想有贡献的仙家是魏伯阳。他本人的情况和他的不朽著作《周易

^① 见《太平经合校》卷一一一。

参同契》我们前面都已做了介绍，这里只谈谈他对仙家超越理论的贡献。《周易参同契》，一言以蔽之，讲的是如何通过内丹修炼，超越人的生命获得长生和永恒的自由。周士一和魏阳明两位先生说：“《参同契》的特别突出的功绩，而且前无古人的地方，正在于将象数运用到这一可知而不可见，‘可爱而不可传’的领域，使之成为可以量度和可以控制的东西，给人身内部能量流的运行，提供了一个准确的计算机模式。”^①要超越有限的生命，就要靠入自身的能量。但人的先天能量有限，这就是需要后天的修炼。其中恐怕最大的问题，就在于如何量度和控制体内运转的能量，把握修炼的火候，这是获得永恒和长生不死的关键。魏伯阳则运用传统方术中的象数观，完成这一使命，解决了这一难题。魏伯阳借用外丹术中的药物“铅”“汞”来代表人体内的精、气、神，书中所出现的坎、离、日、月、龙虎、魂魄，都表示相同的意思；用春夏秋冬四时代序，日月运转，晦朔弦望的月亮盈亏现象；黄钟、大吕的十二律制，以及十二地支、十天干的干支变化等要素，来标识和计量人体能量流周天升降进退的外在刻度。魏氏还强调，火候运用和掌握是活的，不是死的，一切都要具体而宜，要遵循人身体的自然节律，肾气不动，元精不盈的时候，不可妄自开炼。同时，在修炼时，一定要把握升降进退的规律，只升不降，只降不升，都是片面的。再者，魏伯阳还根据日、月、昼夜的自然变化，提出修炼的根本法则在于“交媾”，即使体内神炁精相感，金火相构，所谓“举东以合西，魂魄自相构”。并且还根据天文现象与外丹冶炼，提出

^① 见《周易参同契》新探。

一套修炼内丹的程序即“辨药，养己，内照，周运，炼丹”，最后达到三种境界，一层比一层高，即“临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初，其逐不入，火二与之俱；三物相含受，变化状若神；下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉”，内丹已成，生命便被超越，人就能返老还童，青春重现。所谓：“静室寝以润，骨节亦坚强。排却众阴邪，然后立正阳。”同时，还能激发人类潜能，获得永恒，所谓“伏食三载，轻举远游，入火不焦，入水不濡；能存能亡，长乐无忧”。到此时：“道成德就，潜俟时，太己乃召移居中洲，功满上升，膺篆受图”，^①完成了超越工程。正如吕洞宾所说：“九年火候俱经过，忽而天门顶中破；真人出现大神通，从此天仙可相贺。”

超越的含义，就是由凡人变成仙人，由生变成永生，由有限变成无限，是一种超时空的人生追求。魏伯阳之后，就是以钟离权和吕洞宾为代表的钟吕道派。他们的超越理论主要在于：“指天地阴阳之升降为范模，将日月精化之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之模式。”^②即把仙家的宇宙生成论，引入人的超越理论体系，用宇宙生成之理来阐述内丹大道，超越大法。他们把一个人的一生和宇宙生成的各个时代相联系；以“太初”表示男女阴阳二气未合的阶段；“太质”表示精血相合而为胞胎的阶段；“太素”表示胎儿长成生下的阶段；“童身”表示男子十五（十六）岁以前，女子十三（十四）岁之前的阶段；“童身以后”指男子十五（十六）岁以后，

① 见《周易参同契》。

② 见《钟吕传道集》。

女子十三（十四）岁以后的生涯。这以后的生涯，是不长久的。钟、吕就针对这点，提出无限延长“童身”以后的生涯，提倡修炼大道，化成仙人，变无限为有限，把“无可奈何花落去”的自然规律征服。对此，吕洞宾豪心大发，壮志凌云，他在一首诗中说：

悬精息气养精神，精养丹田气养身，
有人学得这般术，便是长生不死人，
水火自然成既济，阴阳和合自相符，
炉中炉出延年药，溟渤从教变复枯。

这不是人对人的征服，而是人对宇宙大自然的征服。这不是诗，而是气势恢宏的诗化哲学。

围绕“超越”，钟离权、吕洞宾认为，关键仍然是一个修炼“内丹”的问题。如何修炼内丹，钟吕提出了自己的看法，并亲自进行了实践。他们的丹法，从修炼功用上看，分为小乘安乐延年，中乘长生不死，大乘超凡入圣三个阶段。第一阶段目的是“辨水火真源，察抽察大理，审铅汞非是，达到五行颠倒，龙虎交媾的境界”，第二阶段的目的是“三田反复，玉液还丹，玉液炼形，金液还丹，金液炼形”，第三阶段就“五气朝元，三阳聚顶，合就阳神，超脱分形”，达到最高境界^①，这个境界就是永恒自由的境界。正如王船山在一首词中说的：

“世上仙人千万位，唯除强把皮囊闭，识得离钩真震兑，随缘值，耶娘粥饭寻常味。

我即与天分伯季，问谁愁老谁愁稚；才觉骷髅非异

^① 见《道教与超越》。

类，酣娇媚，懵腾日月花前醉。”

随后，是大放异彩的金真派超越学说。这派学说的创始人是王重阳，他的超越学说的特点是大量吸收佛教，主要是禅宗的智慧，从而提出新的最高人生境界，就是“性命双修”之后的境界，名曰：“离凡世”，和以前的白日飞升是不同的。王重阳曾对之作过解释，他说：“离凡世者，非身离也，言心地也，身如藕根，心似莲花，根在源而花在虚空矣，得道之人身在凡在心在圣境矣，今之人欲求不死而离凡世者，大愚不达道理也”^①，可见，这时的仙家超越学说，发生了一些变化，比前人更进了一步，它不仅讲究灵魂躯体的长生不死，而且更讲究心地的静洁，逍遥和不染不着。这一点，吕洞宾早已提出：“只修性不修命，此是修行第一病”，“寿同天地一愚夫，权握家财无主柄”^②，但是，真正解决性命双修一些关键问题的还是王重阳及其全真七子。他们这一派学说主张先修性，然后达命。马钰重在“务清静”而炼心，他说：“道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清静为基”，“久久精专，神凝气冲，表里清静，绵绵固定不动，三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏上丹结，是名三丹圆满，九转功成”^③，丘处机则重在修性如何达命。此后，还有张伯端的“先命后性”说，一直到明清时的伍柳派“仙佛合宗”说，虽然门派不同，理论优劣不同，但都是在探索如何实现超越这一主题，都是对人生最高境界的追求。但是“路漫漫其修远

① 见《重阳立教十五论》。

② 见《敲爻歌》。

③ 见《丹阳真人语录》。

兮”，要超越自然，要追求人生的最高境界，又岂是喝一碗汤圆那么容易，追求的路实在太长了；超越自然也实在太难了。古代的仙家，为了追求这种人生的高雅境界，付出了多少辛劳，又牺牲了多少世俗之乐。颜之推就说过：“华山之下，白骨如莽”^①，可见，追求的旅程是多么地艰辛和可怕，随时都有可能把生命献出，变成白骨一堆。他们是为追求长生而丧生的，是为了追求全人类的最高生活境界而丧生的。在古代人的圈子里，这不也是一种“重如泰山”的献身吗？北宋著名仙家张伯端，自幼入山求仙，埋头证悟了几十年，到他八十几岁时，还没有悟道成仙。此时，早已皓发萧然，两鬓斑白，他的一生也就是这样，贡献给了伟大的追求。到八十二岁时，一个偶然的机会，使他终于明白了丹道秘窍，证道成仙，他后来满怀辛酸泪水，写道：

饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜；

只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。

可见修道成仙不是件易事，超凡入圣之路惟辛惟艰，要具有坚忍不拔的毅力，方可走到尽头，升入仙境，完成人生境界的超越追求。此路虽遥但仍然像诗一样动听，像诗一样充分表达了中国人的精神内质和人生观。

（三）清雅飘逸——自然的人生情趣。

魏晋时的文学家们，经常聚在一块，各抒己见，讨论“圣人”究竟是何种样的人。也就是说在凡人眼中的具有完美人格的圣人，是否具有一般凡人的喜怒哀乐的情趣。何晏以为圣人无喜怒哀乐，“何晏以为圣人无喜怒哀乐之情，其论甚

^① 见《颜氏家训》卷五。

精，钟会等述之”，但他所谓“无”，并不是说圣人完全不具有喜怒哀乐的情趣，而是他们能控制这种情趣，使之不乖于理。他曾说“凡人任情，喜怒违理，颜回任道，怒不过兮。”^①。至于王弼，则公然肯定圣人的情趣。他说：“圣人茂于人者神明也，同于人者五情也；神明妙故能体冲和以通无；五情同，故不能无哀乐以应物，然则圣人之情应物而无累于物者也。今以其无累，便谓不应复物，失之多矣”^②，这是说，圣人是有情的。但是圣人有超人的智慧，能应物而无累，有情而不会沉溺其中，不可拔脱。可见，圣人和凡人一样有情，但凡人无大智慧，容易自溺其中，乐而忘返；圣人则始终心中自持一点光明，能随时超凡入圣。那么，仙人有没有凡人的七情六欲？在凡人眼里，仙人甚而比圣人更超凡，更要脱俗。按照这个逻辑，仙人还真应该是无情的。我们认为，这样来看待仙人，是有违天理的。是的，许多记载都告诉我们“凡人”必须断绝凡欲凡情，才能得道成仙。《神仙传》记载黄帝问道于广成子，广成子说：“至道之精，杳杳冥冥。无视无听，抱神以静，形将自正，必净必清。无劳尔形，无摇尔精，乃可长生”^③，《真诰》中也记载女仙萼绿华对羊权说：“修道之士，视锦绣如过客，视金石如砾石，无思无虑，无事无为，行人所不能行，学人所不能学，勤人所不能勤，得人所不能得，何者？世人行嗜欲，我行独介；世人行俗务，我学恬淡；世

① 见何晏《论语注》，转引自《道家思想史纲》。

② 见何邵《王弼传》。

③ 见《太平广记》卷一。

人勤声利，我勤内行；世人得老死，我得长生。”^①这就是“无情”的仙人吗？不是这样的。我们说，这些仙人所讲的“无情”，乃是指没有凡人的情。凡是凡人所喜欢的，仙人就一点也没有兴趣。凡人喜欢做官，光宗耀祖，仙人就不喜欢；凡人喜欢有钱，仙人就对金钱视同粪土；仙人和凡人的情感完全不同。仙人的情趣，是另一个境界里的情趣，这个境界就是自然。仙人在这个自然境界里，优游自在地生活，追求；也有喜、也有哀、也有乐，有时甚至发怒；但无论是怒，还是哀，还是喜、乐，都和自然之理妙合。仙人的情趣，就是自然的情趣。这种自然的情趣，没有凡人的烦恼，没有凡人的执著，甚至没有圣人们的理智，自由自在，自然天趣，无拘无束，清雅飘逸；“旷然无忧虑，寂然无思虑，”然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦”，“无为自得，体妙心弦；忘欢而后乐足，遗生而后身存”^②，“其寐不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”^③，“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”^④，这是一种多么清洁而不染一尘，宽容而涵包万物的博大情趣。同时又是一种超凡的风度，一种为大自然的美所充实的意境。在这样的意境里，到处都是：“高峰入云，清流见底，两岸石壁，五色交晖。青林翠竹，四时俱备，晓雾将歇，猿鸟乱鸣。夕日欲颓，沉鳞竞跃”^⑤的自然情景，绝对没有雕饰，也没有人的意志的改造。这是一个天然然而

① 见《太平广记》卷五十七。

② 见《嵇康集》。

③ 见《庄子·大宗师》。

④ 见《庄子·天下》。

⑤ 见陶弘景《答谢仲书书》。

的境界。就像鱼游于水，鸟飞于天一样，自然而含有无穷的活力。陶渊明体会到了这种自然情趣，因此，他“不为五斗米而折腰”，抛弃一切凡间的俗情俗趣，回到大自然的怀抱。他的一首诗说：“秋菊有佳色，裛露掇其英；泛此忘忧物，远我遗世情；一觴虽独进，杯尽壶自倾；日入群动息，归鸟趋林鸣，啸傲东轩下，聊复得此生”^①，掇秋菊，喝独酒，观鸟宿，这也是一种高雅的生命情趣。但由于有酒，要借酒忘忧，所以，他不是仙人。他离仙人的自然生命意境还有一段距离。他仅仅停留在对田园风光的感受，对自然世界的留恋，他没有去超越自然，没有完全把自己变成自然，他成功地从尘世中逃出来，但是没能成功地融进大自然。仙人不同，他们已完全融进了大自然，他们自己就是自然，他们的生命是得到了永恒升华的生命，是能够静心寂虑“独与天地精神往来而不敖倪”^②的生命。正是在这点上，仙人之情远比圣人之情高远。曹植有一首写仙人的诗说：“仙人揽六著，对博泰山隅。湘娥抚琴瑟，秦女吹笙竽。玉樽盈桂酒，河伯献神鱼，四海一何局，九州安所如；韩终与王乔，要我于天衢。万里不足步，轻举凌太虚；飞腾逾景云，高风吹我躯；回驾观紫微，与帝合灵符；阊阖正嵯峨，双阙万丈余。玉树扶道生，白虎夹门枢；驱风游四海，东过已母庐；俯观五岳间，人生如寄居。潜光养羽翼，进趣且徐徐；不见昔轩辕，升龙出鼎湖；徘徊九天下，与尔长相须”^③，曹植不是仙人，他写仙人，只是写

① 见《陶渊明集》卷三。

② 见《庄子·天下》。

③ 见《乐府诗集》卷六十四。

自己的理解，写自己的生活情趣，他不理解他诗中的仙人生活究竟是什么样子。在他看来，仙人的生活就是无所不有。世间万物，招之即来，挥之即去，骑鸾跨凤，驭虎牵狮，威风凛凛。这且不成了老子说的“天地不仁以万物为刍狗”了么！其实，这都是凡人的误解。仙人的生活，唯恐不清，唯恐不静，他们“不累于俗，不饰于物，不苟于人，不忤于众”^①，他们讲究用清静的心去体会玄妙的自然意境，并从中获得永恒。这是静的永恒，清的永恒。说到底，也就是自然的永恒。人的生活意境美，只能用清静无尘的心去理解，去超越，才能够永恒地真切地把握它。没有超越和升华，就不能达到真正的仙人境界。仙人所体现的真切自然的生命情趣，是外在的风仪；而这种外在风仪所赖以存在的心理境界，其特点就是清静虚明，无思无虑，无念无意。外在风仪“身似菩提树”，内在心里“心如明镜台”；它们二者结合在一块，就是仙人的风度，自然的风度。这样，自然不朽，仙人不朽。苏轼说：“雾鬓风鬟木叶衣，山川良是昔人非；只应闲过商颜老，独自吹箫月下归。”^②郑思肖也有诗说：“跣足蓬头炯碧瞳，划然长啸响天风；千崖万壑无人迹，独自飞行明月中”^③。应该说苏郑二人的诗，稍稍写出了点仙意。明月当空，独自飞行，独自吹笙，是静中的生命，生命中的静；天地最清的时候，也就是天地之情最浓的时候；此时，上体天心，下循地道，体合自然，情系宇宙，自有回味无穷的妙趣。这就是神仙生命

① 见《庄子·天下》。

② 见《神怪大典》卷二百六十五。

③ 见《神怪大典》卷二百六十七。

情趣。因此，神仙不是无情，是无情而有情，萼绿华说的：“行人之所不能行，学人之所不能学，勤人之所不能勤，得人之所不能得”。并非“不行”、“不勤”、“不得”。仙人的情，是超越了凡人俗情的无情。仙人的生命情趣，无思无虑世俗之名，无事无为世俗之利。清雅飘逸，道合自然。一身轻清，一个自然，一个平常。陶渊明说：“此中有真意，欲辨已忘言”^①，大概他来不及说的，就是这些吧！

^① 见《陶渊明集》卷三。

第三章 化腐朽为神奇 ——神仙法术大观

桓谭写有“新论”一书，其中说：“天下神人五。一曰神仙，二曰隐沦，三曰使鬼物，四曰先知，五曰铸疑。”可见，非但在民间把神仙看成不同凡响的神人，就是在士大夫思想家看来，当时的中国社会上，确实存在一种与众不同的神仙。这些神仙究竟在哪些表征上显示出与众不同的生命力的呢？其中最主要的一点，就是这些神仙，大都拥有一些奇诡莫测的变化法术。最早言神仙的《庄子》中，就明确地说到了这个问题：庄子说，古代的神仙“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘风气，御飞龙，而游乎四海之外”^①，还说：“古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士……若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热……古之真人，其寝不梦，其觉无扰，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众之息以喉……”

^① 见《庄子·逍遥游》。

倏然而往，倏然而来而已矣。”^① 列子也说：古之神仙“吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女，不偃不爱，仙圣为之臣。”^② 这里，庄子、列子们所记叙的情况，就是仙人法术的概貌。所谓“吸风饮露，不食五谷”和后世仙人的辟谷服气差不多。“入水不濡，入火不热”也就是后世仙人的“不避水火”法术，而“乘云气，御飞龙”则与后世仙人的“乘蹻”飞行术差不多……仙人们的法术，充满着神奇和不可思议。这是一座具有丰富想象力和超越精神的神秘殿堂。我们现在来剖析它，揭开它身上的神秘的面纱，不但有助于对神仙世界进一步的了解，而且，还可以从中挖掘出珍珠和黄金来。在下面的分析中，诸位就会看到，被一些人目之为“迷信与欺骗”的神仙法术，不仅具有思想史的价值，体现了古代中国人控制自然，征服自然，超越自然的精神，而且从中还能发现许多科学的成分。

一 隐形术

隐形术是古代神仙的重要法术。古代的仙人们认为，经过某种特殊的修炼，便能使人随时随地把身形隐藏不见。有时明明站在你面前，可是，眨眼一下，偌大一个人就消失得无影无踪。这在那些愚昧的凡人看来，自然是觉得神妙无比，

① 《庄子·大宗师》。

② 《列子·黄帝》。

加以崇信，导致仙说滥熒；至于那些士大夫知识分子，则恪守“子不语、怪、力、乱、神”的训条，斥为虚妄，加以鞭笞。而我们则应该采取科学的态度来分析它，既不盲目崇信，也不盲目批驳，先弄清它再说。

葛洪说：“郑君云，服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉飴丸涂人身中；或以蛇足散；或怀离母之草；或折青龙之草，以伏六丁之下；或入竹田之中，而执天枢之壤；或造河龙石室，而隐云盖之阴；或伏清冷之渊，以过幽阙之径”^①在这里，葛洪认为，要达到隐形的目的，主要方法在于服食或佩戴某些外药或符。这“十隐符”是何玩艺儿至今不可考，大概指的一种服下可以使人隐形的符篆，焚化吞服后，某种特异性能就在人身上发生作用，使人具有隐形功能。至于玉飴丸、离母草、青龙草究竟是什么东西，是否具有这些功能，恐怕是无法考证了。葛洪在这里所说的隐形，并没有改变人的结构，只是借助药物和符力，易地而处而已。人已经站到别处去了，或竹田，或石室，或幽径，或深渊，当然在你看来，就失去踪影了。古代的仙人们，在隐形这一点上，下了很多功夫，据称有八种方法可以达到隐形的目的，又叫“八变玉符”、“隐地八化玄真之术”。凭存思、咽气、服符、念咒等方法修炼。《杂秘要诀法》说“太上丹景道精隐地八术”^②：“隐地八化玄真之术，一曰藏形匿影；二曰乘虚御空；三曰隐沦飞霄；四曰出有入无；五曰飞灵八方；六曰解形遁变；七曰回晨转玄；八曰隐景舞天，此乃上清金台玉室秘房

① 见《抱朴子·杂应》。

② 原注：又名紫霄飞灵八变玉符。

妙术。”^①

所谓“藏形匿影”术，是隐形八术之首。主要用存思、叩齿、念咒、服符等法修炼，以便在危急时使用。《杂秘要诀法》说：“藏形匿影术”：“修之一年，形常隐空。有难之日，立艮宫之上，取本命上土撮以自障，思之气自复，人不见焉。”^②“艮宫”，位在东北方向，“取本命之土”大概就是把本命中的五行土用存思的办法，意念控制，土能生金埋金，故达到隐形匿影。这种方法，是一种较稳妥的方法，成功与否，全在于平日是否坚持修炼，需要人的耐力。

所谓“乘虚御空”术，居隐形八术之二，也是通过叩齿、存思、念咒、服符等方法修炼而成，有逃难避灾的功用。《杂秘要诀法》曰：“乘虚御空术……修之二年，乘虚驾空。有难之日，立于震宫上，取行年上土撮以自障，思气自复，人视如气。”^③“震宫”位于正东方向，《推八节以主卦为初直》章说：“春分三宫震”，^④这是说，这种隐形方法，也是通过奇门遁甲方式进行的。在遁甲学中，非独“春分之日祝”可以隐形，清明节，谷雨节也可以照行。这种方法，之所以叫“乘空御行术”，大约指通过升到空中“御行”，人化为影，化为气，达到隐形目的。这种方法，还稍难修一点，需要二年。

“三曰隐沦飞霄术”，也是通过飞行，达到隐形目的的一种法术，修炼方法是一样的，也是用于危难时期。《杂秘要诀法》说：“隐沦飞行术……修之三年，隐沦飞霄，有难之日立

① 见《云笈七签》卷五三。

② ③同上。

④ 见《遁甲符应经》卷上。

于巽宫左，取十四气以自复，则与气同行。”^①《推八节以主卦为初直》章说：“立夏四宫巽”。^②遁甲学中，巽宫位居东南，括立夏，小满，芒种三个节气。学习掌握了这种方法，可在这段时间内任用隐形。主要是使自己化为一股气，依托在宇宙时间的能量场上，随气流遁，以达到隐形的目的。

“四曰出入有无术”，修炼方法差不多，还是离不开八个字：存思、叩齿、念咒、服符。具体做法是：“修之四年，能出入无穷，有难之日立于离宫左，取九气毕，便开目服符，又九咽气止。撮取月建上土以自障，思赤所自复，则身为火光。”^③《推八节以主卦为初直》曰：“夏至九宫离。”遁甲学中，离九宫位居正南丙丁火地，遁甲中居第九宫，括夏至、小暑、大暑三个节气。这是说通过某种特殊方法，把南方火性能量借来掩盖自身，从而达到隐身目的。南方性火，火是南方能量的表现形式，一旦借来，身形便被火所掩，在别人瞧来，仅是一团火光，而不见身形了。

“五曰飞灵八方术”，修炼方法是一样的。具体说：“飞灵八方之术……修之五年，能升八方。有难之日，立于坤宫上，仰咽三十六气，左取今日辰上土以自障，思白气以自复，则身化为雾露，人不见也。”^④“立秋二坤宫”^⑤指遁甲学里坤二宫，括立秋、处暑、白露三个节气，位在西南方向，修炼者借西南坤二宫的宇宙能量化自身为雾露，达到隐身的目的。

① 见《云笈七签》卷五三。

② 见《遁甲符应经》卷上。

③ 见《云笈七签》卷五三。

④ 见《云笈七签》卷五三。

⑤ 见《遁甲符应经》卷上。

“六曰解形遁变术”，修炼方法一样，但具体符咒不同。具体说：“修六年，形化影变，纵横八方，任意所之。有难之日，当立兑宫之中，思火气来烧我身，仰咽气九过，取丙上土以身障，视如上法，则人莫之见也。”^①“秋分七宫兑”，^②遁甲学里，兑卦主七宫，括秋分、寒露、霜降三个节气，位在正西方，修炼者通过一些秘诀，能把西方的宇宙能量，借为己身之用，如此，则身体可以随意变化，达到隐形的目的。

“七曰回晨转玄术”，修炼方法同。具体说：“修之七年，能回转五星，出入无间。有难之日，当立乾宫之中，思黑云来复我身，仰咽三十五气，取天门上土以自障其身，祝如立冬之日，则人不见之。”^③可见，“回晨”是指“回转五星”，“转玄”乃扭转北斗玄枢，所谓斗转星移变换空间位置是也。“立冬六宫乾”^④，遁甲学中，乾六宫居西北方向，括立冬、小雪、大雪三个节气，修炼者行此法时，站立西北乾宫之中，存思黑云涌起，启动西北宇宙能量，回转星辰斗枢，以致隐身不见。

“八曰隐景舞天术”，修炼方法相同，具体说：“修之八年，则登玉清宫。有难之日，立在坎宫之上，思黑云覆身，仰咽三十五气，取地户上土以自障，祝如冬至之文，则人不见逃也。”^⑤这是隐形八术之尾，最是很难修，炼成了就能登玉清仙

① 见《云笈七签》卷五三。

② 见《遁甲符应经》卷上。

③ 见《云笈七签》卷五三。

④ 见《遁甲符应经》卷上。

⑤ 见《云笈七签》卷五三。

境，成为天仙。“冬至一宫坎”，^①遁甲学中，坎一宫，居北方，括冬至、小寒、大寒三个节气，此期若有难，则可凭功夫摄起北方坎宫宇宙能量采为己用，达到隐形的目的。

以上是古代神仙隐形术的八种方式，古籍中仅仅记载法术的基本内容，但没有说明具体修炼秘诀，因为是天机，不可泄露，只有拜师，才能由师傅口耳相传，譬如什么法术，按照什么符咒，如何修持等，都只能由师傅传授。正因为如此，古代的神仙方术许多都没有传下来。一般凡人，也只是听说而已。隐形的法术，按葛洪的说法，可服饵，可修炼，只要行之得法，都可成功。他说：“往山林之中，当以左手取青龙上草，折半置逢星下，历明堂入太阴中，禹步而行，三咒曰：‘诺皋太阴，将军独闻；曾孙王甲，勿开外人；使人见甲者，以为束薪；不见甲者，以为非人。’则折所持之草置地上，左手取土以付鼻人中，右手持草自蔽，左手著前，禹步而行，到六癸下，闭气而住，人鬼不能见也。凡六甲为青龙，六乙为逢星，六丙为明堂，六丁为阳中也。”^②葛洪认为，大自然中，有一种草^③是隐形草，有助于帮助人隐形。然后配之以特殊修炼，利用奇门遁甲原理，咒语一念，便能达到隐形目的。基本上和《云笈七签》卷五三里所讲的隐遁八术的原理相同。一是修持方法差不多，都不外是存思、叩齿、念咒、服符或持草几个字；二是都要利用奇门遁甲原理；三是一定要经过特殊修炼方法的训练，主要是口耳相传，现身指导。无文字依

① 见《遁甲符应经》卷上。

② 见《抱朴子·登涉》。

③ 此指青龙草。

据。这些在我们看来，虽不免带有迷信的成分，但是，拨开迷雾，我们还是可以从中找出科学的东西来的。譬如“奇门遁甲”，经过一些专家的研究，其中就有些合理成分。按冯精志同志的研究，认为“奇门遁甲”学有三条共同规则。一是三才之道必立：三才即天、地、人之道；遁甲盘亦分为三层，即上层为天盘，列九星；下层为地盘，列八卦；中层为人盘，开八门；二是虚数为法。《易·系辞》曰：“大衍之数五十，其用四十有九。”此为虚数一之法；杨雄撰《太玄经》，发明虚数三之法；奇门遁甲则把虚一、虚三结合起来。虚一者，遁甲也；虚三者，乙、丙、丁，三奇星也。也即“甲子常同六戊，甲戌常同六巳，甲申常同六庚，甲午常同六辛，甲辰常同六壬，甲寅常同六癸；甲虽不用，而六甲为天乙之贵神，常隐于六仪之下为直符，其发用实在此，故谓之遁。此大衍虚一，《太玄》虚三之义也。”^①三是洛书之数必从。与河图相对，有洛书之数，口诀为“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中宫。中宫者土、火之子，金之田，寄理于西南坤之位。”^②遁甲学则据此，用此洛书数，配上地盘八卦，故坎为一宫，居北方；乾为六宫，居西北；艮为八宫，居东北；震为三宫，居东方；巽为四宫，居东南；离为九宫，居南方；坤为二宫（兼五宫土），居西南方；兑为七宫，居正西；然后，冯精志同志就论述道：

“以上三条乃遁甲学的共同之规则。它们乍看像是硬性规定的，无依据可言，实则是阐发长期实践中总结出的宇宙背

① 见《遁甲演义》卷三。

② 见《太上老君中经》。

景能量在一定时空中的分布规律问题。遁甲之学，所谓‘遁’，是指人在特定空间出没；所谓‘甲’，则代表了能量在时间流逝过程中依某种节律的循环现象。”^①

这话很有道理，所谓洛书之数，遁甲之理，所表明的是宇宙能量在不同时间和空间，本身分布发生了强弱和性质的变化的基本情况。如果是这样，那么，人和宇宙能量发生相互作用，发生转换变化，人的形式化成了看不见，摸不着的宇宙能量，当然也就隐了形。葛洪说，“或可为草，或可为木，或可为六兽，或依木成木，或作石成石，依水成水，依火成火。此所谓移形易貌，不能都隐者也。”^② 这是说，用变形为他物的方法来隐身的法术，似乎没有前面所讲的隐形术高明。外国也有隐形术，印度就专门拍过一个电影，那是一只特殊手表，人一带上它，就能使人隐形，但红外线一照，又能现形，也不太高明。

二 分形术

隐身指隐住身形，不为别人所看见；分形则是一个人，分出同样的数个，数十个甚至数百个人，能分别在同一时间内在不同地方出现，风貌依旧，故人不觉得有异。葛洪说：“守玄一，并思其身，分为三人；三人已见，又轻益之，可至数

① 见冯精志《实用易经预测方法》第212~213页。

② 见《抱朴子·杂应》。

十人，皆如己身；隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。”^①可见。欲炼此道，首先当“守玄一，并思其身。”即存思安神，不为外务所惊，心静如水，性虚如空；其次，当口诵秘密口诀，这口诀如何，葛洪没有讲，大概只有他的徒弟晓得罢。他又说：“欲得通神，当金水分形，形分则自见其身中之三魂七魄，而天灵七祇，皆可接见；山川之神，皆可役使也。”^②说明这分形术是神仙家的高明道术，学成了，就可以役鬼神，见天仙，进入超自然生命世界了。葛洪在《抱朴子·遐览》中还著录有《明镜经》、《日月临镜经》两部道经，这大概是更高一层次的分形秘经。“师言守一兼修明镜，其镜道成则能分形为数十人，衣服面貌，皆如一也。”^③可见，只要将存思守一，并思其身，与《明镜经》结合起来修炼，分形效果会更好。所谓《明镜经》，有的同志说，就是修炼者借用明镜进行修炼，久而久之，把镜中的人像和生活中的自身模糊起来，发生分形的幻觉。但我认为分形作为一种神仙法术，要为凡人所崇信，恐怕不是镜子所能愚弄的。如果周围摆上镜子，利用特殊的灯光处理，确实能产生分形效果，这在电视、电影制作中；是经常的事。但是，从有关分形的故事传说来看，似乎也不应是这样子。那就是采用灯光、镜子的方法，并不易行，而且不能分形到几个地方去，只能在原地分形。如葛洪说：“左君，及苏子训，葛仙公所以能一日至数十处，既有客坐上，有一主人与客语，门中又有一主人迎客，而水侧又有

① 见《抱朴子·地真》。

② 同上。

③ 同上。

一主人投钓，宾不能别何者为真主人也。”^①“左君”，就是讲左慈，他是东汉末时人，是传说中有名的神仙。他喜欢和曹操作对，引得曹操对他很恼火，多次派人加以追捕。一次，好不容易抓住了左慈，关押牢中，正准备处刑时；“狱吏欲考掠之，户中有一慈，户外亦有一慈，不知孰是，公闻而愈恶之。使引公市杀之，须臾，忽失慈所在，乃闭市而索，或不识慈者，问其状。言眇一目，著葛巾，青衣，见此人便收之。及尔，一市中人皆眇目，著葛巾青衣，卒不能分。”曹操听了，怒不可遏，命令凡像左慈的人，通通杀掉，结果，一刀斩下，“乃一束茅耳”。^②苏子训也是个会分形仙术的仙家，听说他有神术，与他相对一坐，便返老还童，须鬓变黑。使得京师显贵争相延请。有一天，二十三家显贵同时送来请帖，苏子训便都答应，准时赴访。“至时，子训果来，凡二十三家，各有一子训。诸朝士各谓子训先到其家。明日至朝，各问子训何时到室，二十三人所见皆同时，所服饰颜貌无异，唯所言语，随主人意答，乃不同也，京师大震异。”^③南朝时，有僧人宝志能“一日中分身易所，远近惊赴。”^④说明佛教和尚也有这种法术。《七真传》也说，全真派祖师王重阳会分身术，他度化孙不二，就是用的这个方法。另外，唐朝苏鹗的《杜阳杂编》中也说：“罗浮先生轩辕集，年岁百岁而颜色不老。或晏然居家，人有具斋邀之，则虽一日百处，无不分身而至。”可

① 见《抱朴子·地真》。

② 《后汉书·方技传》。

③ 见《神仙传》。

④ 见《南史·隐逸传下·释宝志》。

见，在古人的记载里，有许多仙人都会分形术，而且很是神奇。尤其苏子训，分形者，还有思维，能不同问答，决不是借助几块镜子能幻化得了的。

三 变化术

指古代道书所记载或传说的一种仙术，通过服药或用符，使人或物发生各种变化。据葛洪《抱朴子·内篇·遐览》所记载，这是古代仙术的一种。其中还讲到，他本人不赞成时常使用。因为用了，会引起世俗惊骇，“则致诡怪之声，不足安行。”只能用来避灾保身。按他的记载，古代变化术，有如下几种：

“其变化之术，大者唯有墨子五行记。本有五卷，昔刘君安，未仙去时，钞取其要，以为一卷；其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执杖即成林木，种物即生瓜果可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也；其次，有玉女隐微一卷，亦化形为飞禽走兽，及金木玉石，兴雨至云方百里，雪亦如之，渡大水不用舟楫，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极及地下之物，放光万丈，冥室自明，亦大术也……又有白虎七变法，取三月三日所杀白虎头皮，生骠白虎血，紫绶履，徂流萍，以三月三日合种之，初生草似胡麻，有实即取，此食种之，一生辄一异，凡七种之，则用其实，合之，亦可以移形换貌。飞沈在意，与墨子

及玉女，隐微略同。”^① 葛洪在这段话里，总结了仙人们的变化之术，经典主要是三种，即《墨子五行经》《玉女隐微》及《白虎七变法》，把古代讲变化法术的内容基本上都囊括了。变化之术，主要讲的是生命形式的相互转化，这是超自然的。东汉曹操追杀左慈：“慈走入羊群中，而追者不分，乃数本羊，果余一口，乃知是慈化为羊也。”^② 皇初平，也是汉代有名仙人。学仙之前，只是一个牧童，仙术大成后，便经常把羊变为石头。后来，他老兄从家中跑来要羊，皇初平指着那满坡石头叱曰：“羊起。”于是“白石皆变为羊。”^③ 其他生命形式也可互变。又《续搜神记》记载：“寻阳县北山中蛮人有术，能使人化为虎，毛色牙爪悉其耳……”其术“唯于髻发中得一纸，画作大虎，边有符。”^④ 变化之术，奥秘瑰奇，凡人不可穷通。现代生物学的成果告诉我们，无论是何种生物，它们的最基本的构成，都是DNA分子，既然如此，各生物形式之间，是否可以发生互相转化的事？也不是没有可能。不过，皇初平能使羊、石互变，这就有点玄了。无机物和有机物互变，有什么合理的机制呢？其余如“刺地成井”、“画瓦作龟”、“画地成河”、“掷杖为林”（盘古时的夸父就有这法术）、“划地为火炕”等变化术，种类繁多，有许多东西都弄不清，姑记备考。

① 见《抱朴子·遐览》。

② 见《神仙传》。

③ 同上。

④ 见《太平御览》卷八九二。

四 乘蹻术

中国的神仙，一向偏爱天空。他们把仙家的最高归属就设在浩瀚无际的宇宙深处。自然而然，在他们所修炼和憧憬的法术中，也就少不了飞腾天空的仙术，乘蹻术就是有关仙人飞空腾化的法术。一旦拥有了这种法术，他在浩瀚的天空中就可以任意飞腾，可上可下，御风而行，“倏忽之来，倏忽之去”，自由自在，造成一种更大视野的生活境界。葛洪就说：“若能乘蹻者，可以周流天下，不拘山河。凡乘蹻，道有三法：一曰龙蹻，二曰虎蹻，三曰鹿卢蹻。或服符精思，若欲行千里，则以一时思之。若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里，亦不能过此，过此当更思之，如前法。或用枣心木为飞车，以牛革结环剑以引其机，或存念作五蛇六龙三牛交罡而乘之，上升四十里，名为太清；太清之中，其气甚刚，能胜人也。师言鸢飞转高，则但直舒两翅，了不复扇摇之而自进者，渐乘刚气故也。龙初升阶云，其上行至四十里，则自行矣。此言出于仙人，而流传于世俗耳，实非凡人所知也。”^①“蹻”，原义指草鞋，“羸滕履蹻”^②“蹻蹻檐簦，说赵孝成王”^③，都是说“草鞋”。但在仙家手里，借用为飞行物体，

① 见《抱朴子·杂应》。

② 见《战国策·秦策》。

③ 见《史记》卷七六。

经过存思冥想，特殊口诀的修炼，乘上趺，便能超越人类不能飞行的自然状态，而周行天下，可以无处不在。葛洪所言龙趺、虎趺、鹿卢趺，大致是不同的飞行器。龙趺，大约很长，像现代的波音飞机；虎趺则较短小，相当于现代各种小飞机；而鹿卢趺则形似鹿，头上有多叉之角，很像现代的直升飞机。当然，按我们的说法，古代是不可能拥有什么飞机的，最多也只能是某种存思幻想罢了。但如果按丰·丹·尼肯的说法^①，位于安第斯山脉，秘鲁的纳斯卡平原的横七竖八的道路网，是上古文明时代之前外星人降落的地方。说明史前地球上曾有过飞机的痕迹。那么这与我们中国古人的趺是否有某种干联呢？对葛洪的话，有的学者已经注意到了，并研究了它。譬如古工艺史专家王振铎先生，就专门翻检文典，对葛洪所提到的枣心木飞车，进行了深刻研究和考证，并把枣心木飞车给复原了，^②而且，所谓“以牛革结环剑以引其机”的想法，按胡孚琛同志的理解，是“透露了我国最早的关于飞机螺旋桨的原理”，^③王振铎先生仿制的枣心木飞车，还能飞行到故宫午门之高度。可见，古代仙家的所谓法术和法宝，我们是不能等闲视之的，甚而一概目之为虚无。古代的仙人，在追求超自然的斗争中，同时也提供了许多科学成就。

此外，还有所谓“飞登五星之术”，按理也应属于飞行术的类型。“奔辰飞登五星法，后圣李君奉受八素真经，奔辰隐

① 见《众神之车》。

② 见《中国历史博物馆刊》1984年第五期。

③ 见《魏晋神仙道教》。

书，施行其法，乃致太微天帝下迎，五星同輿，乘玄华三素，北登玉清，受书为上清金阙帝君。”^①这是仙家们向宇宙进军的一种特殊修炼方法。据仙人讲，只要通过存思，闭气、咽津、念咒等手段，进行勤苦修炼，便可令五星上的天神下降迎接，上升五星，永为天仙。具体地说，有五种情况：

首先，是飞登土星法：“……欲飞登之法，思见镇星。正心视星，以两手拊心，拊心毕，举左手以掩洞房上，乃四闭气，又叩齿二十七通，咽液九过，瞑闭两目，心呼镇星真皇君，君夫人讳字。三过毕，曰：愿得与中央太皇道君，君夫人共乘八景黄輿，上登上清宫。”^②土星是指五大行星之一的土星，中国古人的天文学很是发达，天文学知识很是普及。连神仙家们都利用天文学的成果来表达自己的对宇宙自然的不绝探索。这表明，古代中国人已开始在意想如何登上土星了。

其二：曰飞登水星法：“欲飞登之法，思见水星，正心视星，以两手拊心，拊心毕，举两手以掩两耳，乃五闭气，又叩齿二十七通，咽液九过，瞑闭两目，心呼晨星真皇道君，君夫人讳字。三过毕，曰：愿得与阴元黑皇道君、君夫人共乘八景苍輿，上登上清上元宫。”基本上也是一种冥想式法术。

其三：曰飞登木星法：“欲飞登之法，常思见岁星，当正心视星，以右手拊心而礼之，左手掩两目，乃九闭气，及叩齿二十七通，咽液九过，使目闭于手下，心呼岁星中真皇之君，君夫人讳字。三过毕，曰：愿得与始阳青皇真君，君夫人共乘八景碧輿，上登上清宫。”

① 见《云笈七签》卷二五。

② 同上。

其四曰：飞登火星法：“欲飞登之法，思见荧惑星。正心视星，以左手拊心而礼之，右手掩口，乃三闭气，又叩齿二十七通，咽液九通，冥闭两目，心呼荧惑真皇君，君夫人讳字。三过毕，曰：原得与丹火赤皇君，君夫人共乘八景丹舆，上登玉清宫。”

其五曰：飞登金星法：“欲飞登之法，思见太白星，当正心视星，以右手拊心而礼之，左手掩两鼻孔，乃七闭气，又叩齿二十七通，咽液九过，瞑闭两目，心存太白真皇君，君夫人讳字，三通毕，曰：愿得与太素少阳君，君夫人共乘八景素輶，上登玉清宫。”^①

以上就是飞登五星法，也可谓是飞行术之一种。从《云笈七签》的记述看，飞登五星法，是中国古人向宇宙自然刻苦探索的痴想实践。这种法术，完全是在冥想中实践的，不可能真的出现奇迹。而且什么“叩齿”、“掩目”等动作都带有原始巫术的味道，也从另一方面证实中国古代的法术一部分来源于上古祭神、与神交道的巫和觋。当然，话又说回来，虽然飞登五星法与巫术有渊源，但仍然丝毫不会减低仙人们向宇宙进行勇敢探索的可贵精神。仙人们想登五星，这不是冥想中的太空飞行吗？他们把他们所构筑的三清上宫，具体化为五星，这是不是说，在我们的古人眼里，所谓“由神而人”的神人，被看成是外星人的影子呢？值得欣慰的是，中国古人的这种顽童式的天真的努力，现在在少数先进国家的智者中心，正在以严肃科学的态度继续。

^① 以上引文均见《云笈七签》卷二五。

五、搬运术

指所谓运用一种凡人不理解的超自然力量，使物体发生空间上的瞬间快速移动。这也是古代仙家的一种重要法术。这种法术，类似于现代人眼中的“意念致动”。拥有这种法术的人，古代有，现代也有。由于凡人不理解，于是拥有这种功能的人，在古代就被目之为“神仙”了。据《神仙传》记载，沛人刘政，精通仙术，更擅搬运术，“试取他人器物，易置其处，人不知觉。”又《仙传拾遗》载：“张殖……大历中，四川节度使崔宁，尝有密切之事，差人走马入奏发至三日。忽于案上文籍中见所奏表净本犹在，其函中所封，乃表草耳。”把表草入奏，欺君罔上，死罪一桩。崔宁急得团团转，看来，“计人马之力不可复追，忧惶不已，莫知是计。”“知殖术，召而语之。殖曰：此易耳，不足忧也。乃柱香一炉，以所写净表置香烟上，忽然飞去。食顷，得所封表草坠于殖前。及使回问之，并不觉，进表之时，封题印署如故。”^①张殖这里用的实则就是搬运神术。虽然又是置香炉，又是六丁驱役，但仍表明，他是在用意念力进行神不知鬼不觉的搬运。《续仙传》载：“马湘，字白然，杭州人……治道术……会唐宰相马植贬官为常州刺史，素闻湘名，乃邀相见。或饮食次，植请见小术，乃于席上……又于遍身及袜上摸钱，所出钱不知多

^① 见《太平广记》卷二十四。

少，掷之皆青铜钱，撒投井中。呼之一一飞出，人有收取，顷之复失”。^① 实际上，马湘从身上所摸出的钱，恐怕就是用意念从别的地方搬来，后来，由于又送回去了，故“人有取之，顷之复失”是也。又唐“明崇俨，洛州偃师人……以奇技自名，高宗召见……帝思雪，崇俨坐顷取以进，自云往阴山取之。四月，帝忆瓜，崇俨索百钱，须臾以瓜献，曰：“得之缙氏老人圃中。”帝召老人问故，曰：“埋一瓜失之，土中得百钱”，^② 这位明崇俨先生也是个搬运术的高手。这种法术是很奇奥的，不但古代这样的例子很多，就是在现代也有一些使用搬运术出了名的气功师或特异功能者。著名特异功能者张宝胜，本溪人，曾到珠海表演，从事先密封的瓶子中把药丸取出。“只见他对着一个封闭药瓶，凝神注视了几分钟，然后在药瓶上吹一口气，并用手指力压瓶底。不一会儿，他拿着药瓶摇动几次，便有一粒粒药丸从瓶底下跌出”，^③ 但瓶子既没开盖，又没有损坏，众目睽睽之下，魔术和障眼法是瞒不了众多具有现代科技眼睛的人们的，这是个真实的事件。接着他还表演把原封存在一个信封中的一张一千元港币，从信封中（不损坏信封）拿了出来。目前，已有很多人掌握了这种搬运术。“有的人能把锁在抽屉中的手表拍到桌面上来，桌面上的半导体收音机，他可以拍到锁着的抽屉中。最令人瞪目的是，放在隔壁房间桌上的药丸，他可以隔墙取来”。^④ 据

① 见《太平广记》卷三十三。

② 见《新唐书·明崇俨传》。

③ 见《人类奇迹与秘闻》。

④ 见《海内奇人》。

说，目前已用高速摄影技术，拍到一粒正穿墙而过的药丸。科学家们也已行动起来，现已准备运用已有的物理、化学、生物学等现代科技尖端技术对之进行系统研究。就现在情况看，学术界基本上没有一个统一的认定。有的同志则持怀疑态度；一部分同志，经过目击、研究，提出了“意念”的能量的问题。认为“搬运术”的实质，就是人用自己的意念力控制和改变物体在空间的位置，意念所致之处，物体便随念而动往，这是一种高级特异功能形式。这种说法，从古籍中有关记载看，凡会搬运术的人似乎都是特异功能者，如刘政就能“入水不濡，步行水上”，这表明是气功的一种。有的人认为“搬运术”是人的感知能力突破了三维时空观的界限而发现的一种自然不怪的现象。人一旦突破三维空间的限制，进入四维空间思考问题，那么，三维空间里密封的瓶子就一定在某处有一个缺口，药粒就是从那个缺口中被拿出来。一只甲虫被圈在一个令其不能触及的栅栏中，便只好老死圈中，在甲虫的感觉上说，这是天经地义的；但在小狗看来，甲虫就太蠢了，它只要轻轻一跃，就脱困而去，这在甲虫瞧来，岂不就是神奇的法术么！总之，众说纷纭，不知何从。搬物体，说来还不足为怪，真正令人奇怪的是能千里搬人斯须即至。《续玄怪录》记载：裴湛、王敬伯、梁芳三人一同入山学道。后来，梁芳白发老死，王敬伯渐渐地耐不了山中清苦，也辞别下山当官去了，只剩下裴湛仍在山中勤修不已。后来，终于得道成仙。一次，王敬伯作了一方巡按，前往淮南破一件大案。途经广陵，碰上裴湛。裴湛就邀他到裴家叙旧，王敬伯屈尊去了，到裴家一看，顿觉裴家屋宇庄严，园内香风袭人，侍女侏丽不类凡人。席间，裴湛令奏仙乐，但王敬伯却一点

也听不懂。裴湛只好撤了仙乐，对身旁的小厮说：“王评事，吾山中之友……属今俗心已就，须俗妓以乐之，顾邻家女无足召者，当召士大夫之女已适人者，如近无侏丽，五千里内，皆可择之。”须臾引一妓自西阶登，王敬伯细视之，乃敬伯妻赵氏，而敬伯讶不敢言。妻亦甚骇，目之不已……敬伯坐间，取一朱色李投之；赵顾敬伯，潜藏于衣带，这边赵氏女在为裴湛和丈夫王敬伯抚箏奏曲，流连不已；而在五千里以外的赵家则已发现赵女夤夜不归，闹翻了天。到后半夜，赵女方从外面归，赵家气得不行，还以为赵氏女外出私会，败坏门风。直到王敬伯回家，方才将事情澄清。那枚朱色李，赵女也还保存着，这真是太奇妙了^①。五千里之外，召人立至，而且本人也没有私毫不愿的意思，岂不更是奇怪。难道裴湛就是运用了意念控制术，把赵氏女搬来的吗？很难说。搬物还能说得过去，搬人就有点玄了。现代的“仙人”们，也还只能搬物，至于搬人，他们还不行。同样的事，还在《仙传拾遗》和《逸史》中有记载。

六 预测术

预测术也是古代仙家的重要法术。指能事先预知要发生的事情，及其吉凶安危。大抵是把易卜象数之类的知识结合高功夫的气功或特异功能，运用意念力对所测事物进行超自

^① 见《太平广记》卷十七。

然的感觉，获得吉凶安危的信息。在中国，自古至今会预测术的人极多。《仙传拾遗》就说刘商“坐知四方之事，验若符契”^①。《神仙传》载王远“尤明天文图识河洛之要，逆知天下盛衰之期，九州吉凶如观之掌握”^②，又载伯山甫“知方来吉凶，言无不验”，李阿则“或往闻事，阿无所言，但占阿颜色。若颜色欣然，则事皆吉；若容貌惨戚，则事皆凶；若阿含笑者，则有大庆；微叹者，则有深忧；如此候之，未曾不审也”。^③《纪闻》载刑和璞：“善方术，常携竹算数计。算长六寸，人有请者，则布算为卦，纵横布列。动用算数百，布之满床，布数已，乃告家之休咎，言其人年命长短及官禄，如神。”^④又《酉阳杂俎》载翟乾佑：“往往言将来之事，言无不验。因入夔州市，谓人曰：今夜有八人过此，宜善待之。是夕火烧百余家。晓之者云，八人乃火字也。”^⑤由此可见，预测仙术是很神的。传说最为神奇的莫过于三国时魏国的管辂“字公明，平原人也”，“及成人，果明周易，仰观风角占相之道，无不精微”。当时，广平县刘奉林的妻子忽然得病，卧床不起，前去找管辂预卜吉凶。管辂说：“命在八月辛卯日日中时”，“林谓必不然，而妇渐差，至秋发动，一如辂言”。又信都县令全家妇女突然都得了病，时有惊恐不已的现象。信都令很奇怪，便派人去问管辂。管辂说：“君北堂西头，有两死男子，一男持矛，一男持弓箭，头在壁内脚在壁外。持矛者

① 见《太平广记》卷六。

② 见《太平广记》卷七。

③ 同上。

④ 见《太平广记》卷二十六。

⑤ 见《太平广记》卷三十。

主刺头，故头痛不得举也；持弓者主射胸腹，故心中悬痛，不得饮食也。昼则浮游，夜来病人，故使惊恐也。”信都令遣人往北堂墙脚下一挖，果如骆言，“于是掘徙骸骨，家中皆愈。”不久，“管骆又至郭恩家，有飞鸿来，在梁头，鸣甚悲。骆曰：当有老公从东方来，携豚一头，酒一壶。主人虽喜，当有小故。明日果有客，如所占，恩使客节酒、戒肉、慎火而射鸡作食，箭从树间射中数岁女子手，流血惊怖。”这还真有点神乎其神的味道。当时，魏郡太守钟毓，也喜欢预测。便把管骆邀到家里“共论易义，骆因言：卜可知君生死之日。毓使筮其生期，如言无蹉跌。毓大愕，曰：君可畏也。死以付天，不以付君。……毓问骆：天下太平否？骆曰：方今四九天飞，利见大人，神武升建，王道文明，何忧不平？毓未解骆言，无几，曹爽等诛，乃觉悟云。”管骆的预知能力，确实令人惊讶不已，难怪史书评论说：“管骆之筮术，诚皆玄妙珠巧，非常之绝技矣。”^①同样，郭璞也是一个盛传的预测术高手。他早年曾遇到一个叫郭公的老人，传授给他青囊中书，共九卷，“由是遂洞五行，天文，卜筮之术，攘灾转祸，通致无方，虽京房，管骆不能过也”。他徙游庐江郡，预知此郡不久就要破败，为战所毁，告知太守胡孟康。这位胡太守一点也不相信。“后数旬庐江陷”，不久，他做了王导的参军，他又预测“公有震厄，可命驾西出数十里，得一柏树，截断如身長，置常寝处，灾当可消矣”。王导很信任他，便依言行事，数日果震，柏树粉碎。看来，这已经不是一般的预测术，似乎他已经“通天地之变”，非但能预知天灾人祸，还能使人事先作法避

① 见《三国志·魏书》卷二十九。

开。为什么这样就可以避免死亡的灾祸呢？郭璞自己也没有解释，谁也不知道这究竟是怎么一回事。又一次，郭璞又预知在“东北郡县有‘武’名者，当出铎”。这是预测某地当出土文物。结果“其后，晋陵武进县人于田中得铜铎五枚”。稍后，他又预测“会稽当出钟，以告成功，上有勒铭，应在人家井泥中得之”。结果“大兴初，会稽剡县人果于井中得一钟，长七寸二分，口径四寸半，上有古文奇书十八字，云‘会稽嶽命’，余字时人莫识之”，真是神奇之至。据说，郭璞后来还给许多人作了预测，他把这些预测的事例积在一起，合为一书，名为《洞林》。现在，好像没有单行本，只能在《古今图书集成》里面可以看到。

对于这些人的神妙的预测术，神仙理论家葛洪如何看待呢？他持反对态度。说：“或问：将来吉凶，安危去就，知之可全身，为有道乎？抱朴子曰：仰观天文，俯察地理，占风气，布筹算，推三棋，步九宫，检八卦，考飞伏之所集，诊妖讹于物类，占休咎于龟筮，皆下术常技，疲劳而难恃。”他看不起郭璞、管辂等人利用术数之学进行预测，认为那不过是末流之技。那么他有什么好办法呢？要是拿不出有斤两的理论和办法，对他来说，后果并不是很理想的。因为他的老师郑隐和岳父鲍靓，都精于术数预测占候之学，都喜欢用术数之学。也就是用管辂、郭璞的那一套来预测吉凶安危的。为此，他接着说：“若乃不出帷幕而见天下，乃为入神矣，或以《三皇天文》召司命司危五岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然，若存诸掌，无远近幽深，咸可先知也。或召六阴玉女，其法六十日而成，成则长可役使。或祭至八史，八史者，八卦之精也，亦足以预识未

形矣。或服葛花及秋芒麻勃，刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之所不决之事。吉凶立定也；或用明镜九寸以上自照，有所思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外，方来之事也”，或“见老君则年命延长，心如日月，无事不知也”^①。他主张“足不出屋”而晓天下事情的吉凶安危，方法有六种：

①运用《三皇天文》。

这是本道书，记载的肯定都是些不传之秘诀。只要熟记朗诵它，就可以令鬼神现身相见。由此可见，这《三皇天文》是人和鬼神交通的钥匙。而从“召”字看，很可能是能控制鬼神的一种秘诀咒语，把神通广大的、秘不可测的、变化无穷的鬼神召来，询问凶吉，当然能清楚事情的休咎，而且还绝对的准确，因为天下没有鬼神不知道的事情。

②召六阴玉女。

大约是六丁、六甲值日天神之类的神仙。掌握其方法，仅用六十天就可成功。功夫高的还可以长期役使六阴玉女为通讯员。究竟如何修炼，没有明说。

③祭八史。

即八卦之精。说穿了，还是利用八卦进行预测，只是具体运用方法和管郭诸人不同而已。

④服饵灵药。

有葛花、秋芒、麻勃。喝“刀圭方寸匕”。“刀圭”是什么？就是古时量取药物的用具。“盖服食家举刀取药，仅满其

^① 见《葛洪·杂应》。

上之圭，故谓之刀圭，言其少耳。刀即钱之别名。”^① 章炳麟先生说，其实就是今之“调羹”，只是稍小而已。^② 韩愈诗曰：“金丹别后知传得，乞取刀圭救病身。”可见，刀圭方寸匕是古时仙家用来量取仙药灵丹的量器。至于葛花、秋芒、麻勃，是所谓长在自然界中的灵药。吃了这些药后，便神昏欲倒。但这时，却能使人拥有通天彻地之能，能知道有关吉凶安危的预兆。

⑤镜照法。

用九寸方圆以上的明镜自照，边照边认真存思内视。七天七夜之后，鬼神来见，要问的凶吉安危，也就圆满解决。

⑥思老君。

一个劲地存思老君精魂和其形象，不但可以使年命延长，还可以心如日月，无事不清。吉凶安危，当然也就立判。

葛洪的这些招术，也不见得高明。相对于管、郭等人的术数之学来说，纯粹是一种迷信的搞法。毕竟管、郭等人的术数学，还有点科学的气味。这里表明了道教上层神仙术和民间神仙术的区别。经过葛洪的排斥，把所谓的讖纬图书、望气占梦、推命看相、堪舆风水等术数之学，都贬到了民间。它们在民间里生根开花，成为中华神秘文化的重要组成部分。

另外，还有所谓“回风术”、“算心术”、“测人隐事术”，看来也可以归纳到预测术范围里来。所谓“回风术”，类似所谓“遥知术”。不出帷幄，就能凭感觉遥知千里之外的事情和其吉凶安危，如在掌中。“俞灵琐……南岳赤君授以回风术，行

① 见明董穀《碧里杂存》卷上。

② 见《新方言》卷六。

之二十年，能坐见天下事，如在掌中，然自晦不为异以惊俗。”^③这大概是一种特异功能。俞灵琐还可能是一个气功师。他后来隐入九疑山辟谷绝粒。“算心术”是测知别人内心活动的法术，你心里想什么，他一看就晓得。你的心理活动，对这种人来说，就好像他走进了商场一样，琳琅满目的东西，放眼一望就清楚无疑。北宋科学家沈括记载“山阴有一女巫，其神极灵，予伯氏尝召问之，凡人间物，虽在千里之外，问之皆能言；乃至人心中萌一意，已能知之。坐客方弈棋，试数白，黑棋握手中。问其数，莫不符合。更漫取一把棋放手中，不数而问之，则亦不能知数。盖人心所知者，彼亦知之；心所无则莫能知。”^④这是很典型的遥知和心算术，是一种特异功能。沈括是个有科学头脑的古典作家，因此，把这种异事也记载下来。至于“测人隐事术”也是指运用意念力测知他人的秘密的一种仙术。有点如佛教的“他心通”功夫。这功夫为佛家得道者六种神通之一。“谓于他人心中思维种种善恶事，悉能了知也。”^⑤《历代神仙通鉴》就记载：“郭琼，汉东方郡人也，其形貌丑劣，而意度过人，能测人家隐事。”^⑥大体上，擅此术的人，都具有特异功能。

③ 见《神怪大典·方士部》。

④ 见《梦溪笔谈》卷二十。

⑤ 见《佛学小辞典》。

⑥ 转引自《中国方术大辞典》。

七 禁咒术

这也是流传很广，影响很大的仙术。“禁”则主要指“气禁”又叫“禁架”，即用气去改变事物的某些状态使之出现异常的一种仙术。咒，指“咒语”，是一种神秘的口诀。据说可以役使鬼神、降妖除害。“禁咒源于古代的巫祝”^①，《后汉书·方术列传》可兹为证：“徐登者，闽中人也，本女子，化为丈夫，善为巫术；又赵炳，字公阿，东阳人，能为越方。时遭兵乱，疾疫大起，二人遇于乌溪水之上，遂结言约。其以其术疗病，……登乃禁溪水，水为不流。炳复次禁枯树，树即生蕘……登年长，炳师事之，贵尚清俭，礼神唯以东流水为酌，削桑皮为脯，但行禁架，所疗皆除。”^②可见，后来仙人们所关注和修炼的气禁法术，来源于古代的气功巫术。晋时，神仙理论家葛洪也对此坚信不疑。他在他的《抱朴子》中，专文进行论述。现在全文抄录如下：“吴、越有禁咒之术，甚有明验，多气耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而己不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是气可以攘天灾也。或有邪魅山精侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍，或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以气禁之，皆可绝。此是气可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地。凡人暂经过，

① 参见《中国方术大辞典》。

② 见《后汉书》卷八二下。

无不中伤。而善禁者以气禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉五伏不能起。以气禁金疮，血即登止，又能续骨连筋，以气禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为虺蛇所中，以气禁之则立愈。近世左慈、赵明等，以气禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋之上燃火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以气吹之，钉即涌射而出。又以气禁沸汤，以百许钱投中。令一人探撈取钱，而手不灼烂。又禁犬令不得吠。又禁水煮薯中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者，尽不得蒸熟。……夫气出于形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病，延年养性乎？”^①由此可知，葛洪的眼力还是很不错的。他能晓得“气出于形”，是说，气是一种物质，并且认为这种特殊物质“气”，是可以对其他事物产生某种异常作用的。并对此坚信不疑。作为一个古人，是不太容易的。因为，就是在今天，我们还有许多同志还在怀疑气功这个古老的东西。我想主要原因，恐怕还在于气功这东西是一般人看不见、摸不着的东西。究竟是不是物质，也还不很确定。也许气功根本就不是我们三维空间的生物所能了解的。这都有待于研究。生活在魏晋之际的人们，看见气功的许多种种神奇的反应，都矫舌不已。葛洪就对此有记载：他说：“善用气者嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有毒虫所中，虽不见其人，遥为虚祝我之手，男嘘我左，女嘘我右。而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之气，亦登时

^① 见《抱朴子·至理》。

差也。”^① 用气功来禁制事物的法术，最能立竿见影地表现仙凡间的区别，故仙家方士炼此法术的很多。在仙家中，流传也就很广，有所谓“禁人不起”，“禁水不冰”、“禁犬不吠”、“禁炊不熟”等等。不过，葛洪在记“禁蛇”法时，稍更复杂一点，他说：“或问隐居山泽蛇虺之道……未入山，当预止于家，先学作禁法，思日、月，朱雀、玄武、青龙、白虎，以卫其身。乃行到山林草木中，左取三口气闭之，以吹山草，意思令此气赤色如云雾，弥满数十里中。”^② 这就又把气禁和其他方术结合一起了。使本来神秘的气禁又披上了一层神秘的面纱，变得更加神秘。

“咒语”本来是能使役使鬼神的一种神秘的口诀。“咒语之源，乃出于古时巫师祭神的祝词。”^③ 后来，便发展为一种巫术，用来制敌、避邪、禁鬼。《异苑》载：“上虞孙溪奴，多诸幻伎……夜咒蚊虻，悉皆死于侧。”^④ 又“正月旦日清晨，有术人汲其水，往甜井中易水而来，向井诅咒而下之，此井遂变为甜水。”^⑤ 可见咒语并不都是咒坏。咒水变甜，当然算不上坏事，究竟是什么内容的“咒语”能改变井水的构成，由淡变甜，诀窍在哪？古人没有说清。还有“咒枣术”，能“咒枣变钱”。最擅此术的是古代仙人萨真人萨守坚，相传他念咒一次，得钱七文：“咒一枣可取七文，一日但咒十枣，得七十

① 见《抱朴子·释滞》。

② 见《抱朴子·登陟》。

③ 见《魏晋神仙道教》。

④ 见《太平御览》卷三七。

⑤ 见明·郎瑛《七修类稿·奇谲·苦井》。

文，则有一日之资矣。”^①按文献记载看，古代的仙家，一般都把“咒语”与“气禁”混在一块，结合起来使用，这样“咒语”实际上已经丧失了它的作用。主要作用还是用“气”来达到。如葛洪记载的用以禁虎的“三五禁法”便是如此。他说：“三五禁法，当须口传，笔不能委曲矣。一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去。若暮宿山中者，密取头上钗，闭气以刺白虎上，则亦无所谓。又法，以左手持刀闭气，画地作方，祝曰：恒山之阴，太山之阳，盗贼不起，虎狼不行，诚郭不完，闭以金关。因以刀横旬日中白虎上，亦无所谓也。”^②其中的咒语，仅是美妙的心愿罢了。他还记载了一些其它咒语，如“六甲秘咒”：“临兵斗者，皆列阵前行。凡九字：常当密祝之，无所不辟。”还有“避龙蛇咒”：“卷蓬，卷蓬，河伯导前避蛟龙，万灾消灭天清明。”情况大抵差不多。同时，值得注意的是，“气禁”和“咒术”，都被用于医药治病，如“禁唾”术，就是古代巫医用“气”功治病的法术，是把“咒”和“禁”相结合的一种方法：“禁唾恶疮毒法咒语”说：“白药之长，不若吾之膏唾；吾仰天唾杀飞鸟；唾南山之木，木为之折；唾北山之石，石为之裂；唾北方之水，水为之竭；唾百虫之毒，毒自消灭；唾百疮之毒，生肌断血，连筋续骨，肌肉充实。”^③可以想象，光凭这句话，而不施行气禁，那是起不了什么作用的。这些“咒语”在治病过程中，主要起到一个渲染气氛，助增病人的

① 见《三教源流搜神大全》。

② 见《抱朴子·登陟》。

③ 见《千金翼方·禁经》。

信念的作用，使病人心理上变得融合，而不是对抗。这点在所谓“咒水治鲠法”中，就可以看得到。这是一种利用气禁和咒语相结合的专治鱼鲠在喉的法术：“以净器盛新汲水一盞，捧之面东，默念云云，一气念七遍，即吹一口气入水中，如此七次，患人饮此水立下，此咒可以食针并行刺皆治之。”^①“吹一口气入水中”便是气禁信息，若是高功夫的气功师，恐怕连半口气也不会吹的。他只要把气功功力附在水中，就能使鲠自然下滑，以解厄困。像这种用气功治病的事例，古代、近代、现代比比皆是。

八 符箓灵图术

符和箓，最初均指道家秘密文书。弯曲如勾，奇画怪笔，作篆籀及星雷之文为符，记诸天曹官属佐吏之名为箓。仙术和道教大兴之后，成为神仙家和道士们用以召神与驱鬼、祛邪、祛病延年的法术秘诀图；指灵图，也用来驱鬼避邪，消灾弭祸。相传，神符神箓可焚化后服用，灵图则多佩在身上。符也好，图也好，都源于中国人对古文字的崇拜。中国的方块汉字起于象形，不但有艺术价值，而且有一种哲学上的神秘意义。并且，在古代，许多和文字有关的神秘学术，流传甚广，如《河图》、《洛书》、《易经》八卦，更加加深了中国人的文字图画崇拜心理。唐代的女皇帝武则天，就很相信文

^① 明·龚世贤《寿世保元》。

字魔力，特造“翌”字，喻明月当空，女主临政，以图瑞应。日本原百代先生著有长篇巨著《武则天》，叙述详尽，请大家去读，那确是一部不可多得的好书。另有五代十国时南汉主刘崖，为了图得吉利，特取《易·乾》九五爻辞“飞龙在天”义，特造“羹”字。总之，文字之有魔力，是中国人一直坚信不疑的。仙家手里的符图，是经过另外特意构造的。或为《河图》、《洛书》的符号，或为《太平经》中的复文，或干脆把山水鬼怪神仙们的画变成图画形文字。在仙家眼里，这些符图具有比文字更神秘的魔力，它可以直接沟通鬼神，役使鬼神。这在一般民众心理上，造成一种因由衷信仰而带来的心理安逸和平静。倘若真的要取点作用，恐怕还得靠气功师发在符篆图上的信息功力。这从道士画符法的技巧的叙述中，可窥一斑。“符者，合也，信也。以我之神合彼之神，以我之气合彼之气，神气无形而形于符，此作而彼应，此感而彼灵。”又说：“符者，阴阳契合也。唯天下至诚者能用之，诚苟不至，自然不灵矣。故曰：以我之精合天地万物之精，以我之神合天地万物之神。精精相附，神神相依，所以假尺寸之纸，号召鬼神，鬼神不得不对。”^① 这里，应该说透露了许多关于气与符结合的信息。画符也不是那么容易的，有一定的规矩，但大抵是画符的人，要充满气感，气充胸腹四肢，即以人身小宇宙之气，与天地大宇宙之气相互感应，运气于手，气透笔端，运用意念力，自由自在，潜意识地一挥而就。只有这样，画出的符方才有气感，才有力量，才能达到治病驱邪镇心的作用。

^① 见《道藏·道法会元》。

历代仙家，多为气功师或特异功能者。有许多是善于用符的。葛洪举例说：“昔吴世有介象者，能读符文，知误之与否。有人试取治百病杂符及诸厌劾符去其签题以示象，皆一一据名之。其有误者，便为人定之。自是以来，莫有能知者也。”^① 介象是吴时有名的仙家，他拥有许多法术。《神仙传》虽没有专门讲他识符，但说他怕见吴主，怕为官事所累，便尸解仙去。后来，有人掘开他的墓棺，发现仅仅一纸符令而已。看来，他是符解成仙去的，确实是懂符的。此外，还有一个壶公，《神仙传》说：“今世所有召军符，召鬼神治病玉府符，凡二十八卷皆出自公，故总名为壶公符。”后来，他的得意门生费长房就专门擅长用灵符驱鬼役神。^② 壶公，原来就是“符公”；又《搜神记》载：吴猛“濮阳人……又得秘法神符，道术大行；尝见大风，书符掷屋上，有青鸟衔去，风即止”。^③ 这是定风符，其实也就是借符来行气禁功夫罢了。

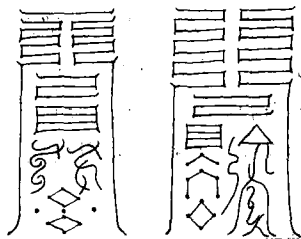
古代的仙家，大都会使用符篆灵图。因此，各种各样的符、篆、灵图，琳琅满目，葛洪对此有专文论述。在他详尽讲了“气禁”之术后，接着说：“其次，有诸符：则有自来符、金光符、大玄符三卷、通天符、五精符、石室符、玉策符、枕中符、小童符、九灵符、六君符、玄都符、黄帝符、少千三十六将年符、延命神符、天水神符、四十九真符、天水符、青龙符、白虎符、朱雀符、元武符、朱胎符、七机符、九天发兵符、九天符、老经符、七符、大捍厄符、玄子符、武孝经、

① 见《抱朴子·遐览》。

② 见《太平广记》卷十二。

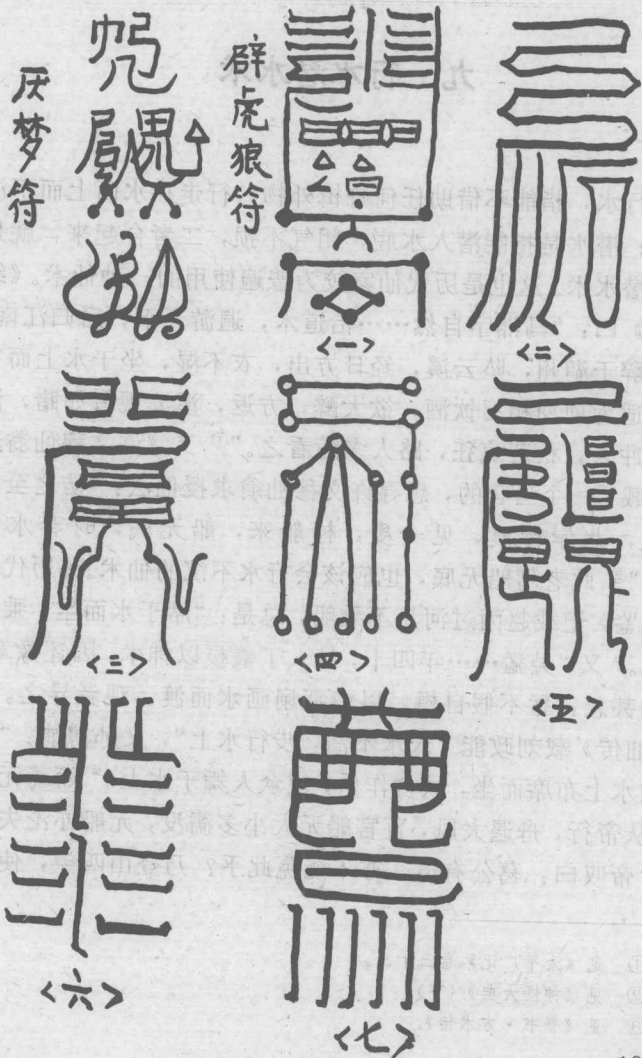
③ 同上。

燕君龙虎三囊辟兵符、包元符、沈羲符、禹跡符、消灾符、八卦符、监乾符、雷电符、万毕符、八威武胜符、威喜符、巨胜符、采女符、玄精符、玉历符、北台符、阴阳大镇符、枕中符、治百病符十卷、压怪符十卷、壶分符二十卷、九台符十卷、六甲通灵符十卷、六阴行厨、龙胎石室三金五木防终符，合五百卷。军火召三台符，王斧符十卷，此皆大符也，其余小小，不可俱记。”又说：“符皆出于老君，皆天文也，老君能通于神明，符皆神明所授，今人用之少验者，由于出来历久，传写之多误故也。又信心不笃，施用之亦不行……则符误者，不但无益，将能有害也。”^① 葛洪真是所虑甚周。他不但列举了晋时所见的各种神符篆图，而且还分析了当时发现的符篆不灵的现象，葛洪指出原因主要在于符不真（即符误），加上信心不足（即心不诚）。其实，符篆图本身是否真的有什么特异作用，我们暂且不去管它，但有一点是可以肯定的，就是这些符篆图若是和气功结合起来，就一定会产生特异作用。不过，好像葛洪对此并不重视，他所重视的是《三皇天文》《五岳真形图》和《天文大字》等灵图符文，他还把老君入山符、都画在《抱朴子·登陟》篇之中，现录两符如下：



^① 见《抱朴子·遐览》。

另外，还有“厌梦符”和“辟虎狼符”。



九 行水潜水术

行水，指能不借助任何舟楫外物，行走在水面上而不沉下去；潜水是指能潜入水底；闭气不损，二者合起来，就是行水潜水术。这也是历代仙家较为普遍使用的一种仙术。《续仙传》曰：“马湘字自然……治道术，遍游天下，后归江南，而尝醉于湖州，坠云溪，经日方出，衣不湿，坐于水上而言曰：适为项羽相召饮酒，欲大醉，方返，溪滨观者如堵，酒气犹冲人，状若疯狂，路人多随看之。”^①又《许文穆仙翁逸事》载：一个当官的，想寻许文穆仙翁求授仙法：“访之至城阳山，北岸待渡，见一隻，棹船来，船无底，时春水涨……”^②此老驾船无底，也应该会行水不沉的仙术。《历代真仙通鉴》记载赵丙过河从不乘船，总是：“席于水而坐，乘风而过。”又“吴猛……年四十，邑人丁羲授以神术，因还豫章，江波甚急，猛不假自楫，以白羽扇画水而渡，观者异之。”^③《神仙传》载刘政能“入水不沾，步行水上”，又孙搏能：“与人往水上布席而坐，饮食作乐，使众人舞于水上。”而葛元则“常从帝行，舟遇大风，百官船无大小多濡没，元船亦沦失所在。帝叹曰：葛公有道，亦不能免此乎？乃登山四望，使人

① 见《太平广记》卷三十三。

② 见《神怪大典》（下）。

③ 见《晋书·方术传》。

钩船，船没已，经宿，忽见元从水上来，既至，尚有酒色，谢帝曰：昨因侍从，而伍子胥见强牵过，卒不得舍去……”^①葛元非但能行走水面如陆地，而且，还能闭气水中一夜。可见，他对“行水潜水”的法术，是很在行的。到葛洪时，仙家理论大兴，葛洪又很重视仙家法术，他在《抱朴子》中，对行水潜水法，有系统的论述。他说：“昔闻淡昌，或步行水上，或久居水中，以何法乎？抱朴子曰：以葱涕和桂，服如梧桐子大，七丸日三服，至三年，则能行水上也；郑君言但习闭气至千息，久久则能居水中一日许，得真通天犀角三寸以上，刻以为鱼，而衔之以入水。水常为人开，方三尺，可得气息水中；又通天犀角，有赤理如缜，有自本徹米，以角盛米，置群鸡中，鸡欲啄之，未至数寸，即惊觉退，故南人或名通天犀为骇鸡犀。以此犀角著谷积上，百鸟不敢集。大雾重露至夜，以置中庭，终不沾濡也……或食六戊符千日，或以赤斑蜘蛛，及七重水马，以合冯夷水仙丸，服之则可以居水中，只以涂蹠下，则可以步行水上也；头垢犹足以使金铁浮水，况妙于兹乎？”^②在这段话里，葛洪讲了二个方面的原因，一是借助行气，能潜行水中，这种行气法诀窍何处？“但习闭气至千息。”这无疑是在进行闭气的训练和现在的体育锻炼是一样的，从这点上讲行水、潜水时间长一点也没什么稀奇的。倘若功夫高深，行水、潜水的时间也就相对长一点，用“气”来闭息，这是符合科学道理的；二是借助一些凡人得不到的神秘药物，如通天犀角，就算是世上真有，一般人又怎能得到？

① 见《神怪大典》（下）。

② 见《抱朴子·登陟》。

况且，说什么只要嘴里含着它，便能分水开路，真是奇怪而神秘极了；还有什么六戊符、赤斑蜘蛛、七重水马、冯夷水仙丸，都不知道是些什么奇药，又如何竟能令人行水上不沉或深潜水下而不气闭。倘若说，炼气闭息，经过艰难的修炼，要行水不沉或潜水不息，是可以办得到的。这其中是有些科学道理的，同时，身怀特异功能的人，也能达到这个目的。《明季北略》上说：张献忠屠武昌，有个僧人，平时喜诵《金刚经》，城破之后，他随着滚滚人流被驱入长江，三十万人被水淹死，江水为之血红。但这位僧人却安然无恙。据他后来讲，他随人流出来，就根本没看见什么江水，看到的只是一片平朗阔地，他步行了三十里之后，才赶到长江对岸，回到家里。^①大家对他的奇遇，都觉得不可思议。这件事说明，行水潜水法，非但道教仙人拥有，就是佛家的和尚们也拥有。其中的关联，恐怕只有一点，那就是“气功”，中国气功除了道家有外，释家也有。因此，非但道家的仙家们会此法术，就是释家的炼气师，也会这种法术，不过，凡是正在行法的仙家，是否他当时的感觉是这样，那就很难说了。把江水看作陆地，这恐怕只是一种幻术。

行水、潜水法和其他法术不同，就是实践较为容易，凡有水的地方，便即可实践。从记载看，葛洪虽然讲了服或涂用某些药物能行此仙术，但他肯定没有实践过：一者弄不到那些奇怪的药物，二者弄到了如不炼气，恐怕也是徒然。明代人写的《平妖传》中就记载着法术不验的事情。在《平妖传》中，有个蛋子和尚，对葛洪的法术，就进行过实验。

^① 见《明季北略》卷十九。

“蛋子和尚见桌上有几册杂书，内一本是破损不完的，偶然取来，看书名为《抱朴子》，内一条云：‘丹水出丹鱼，先夏至十日夜伺之，鱼皆浮水，赤光如火，取其血涂足，可步上水上不溺。’”^①

蛋子和尚倘若翻捡的真是《抱朴子》一书，那么，他看到的《抱朴子》显然和现在流传的《抱朴子》一书有别，因为他看到的这几句话，《抱朴子》中没有，或许是一条佚文，也未可知。天真的蛋子和尚对葛洪的话，半信半疑，偶尔一个机会，使他萌发了实践的想法。当时，他为寻访圣姑，来到宛丘内乡县，境内恰有一江，名丹水，此河在二三里范围内，恰好产一种丹色小鱼，称为“丹鱼”。蛋子和尚便按照葛洪书中的说法去做，把丹鱼的血涂在一个渔翁脚心上，说是能行水不沉。那个渔翁信以为真，很是高兴，便往水上走去，脚一踏上水面，便“扑通”一声，跌入水中，好不容易才凭着水性，爬上岸来，把蛋子和尚臭骂了一顿。蛋子和尚只好破费了一两银子，为渔翁压惊。既而百思不解，为何法术不灵呢？《平妖传》又对此评论说：“古人之言，定然有据。人自不得其传，不可直谓其妄也。诗曰：世间变幻尽多奇，《抱朴》传来未必虚。自是奉行无秘诀，见今丹水出丹鱼。”^②即使是亲自实践了，不成功也还相信不疑，可见中国古代的经验主义者是多么缺乏理性的精神。他们宁愿从经验主义者的角度，提出诸如不得诀窍等理由，来大加辩护，也从不从理性主义者的角度，来理性地思考其中的真伪。从这里也可以

① 见《平妖传》第68—69页

② 同上。

想见，古代的神仙思想，在中国传统思想和文化心理结构中影响是多么巨大。

十 不避寒热水火术

晋张华，一个博物学者，当时很有名。在他写的《博物志》一书中说：“近魏明帝时，河东有焦先者，裸而不衣，处火不焦，入水不冻，杜恕为太守，亲所呼见，皆有实事。”又“王仲都当盛夏之月，十炉火炙之而不热；当严冬时，裸之而不寒。桓山君以为性耐寒暑。”^① 焦先、王仲均为魏晋时人。他们所拥有的法术，在仙家眼里，就是不避水火寒热之术。魏晋之时，玄学勃兴，弄得社会、人生和自然充满神秘气息，带有玄的味道。种种奇奥的秘术，也纷纷见诸人世。像焦先、王仲都他们的法术，在桓谭的《新论》、曹植的《辨惑论》中都有记载，甚至早在《庄子》中就有记载。可见，不避水火寒热的法术在仙家中间是何等普遍。

仙家中，最善玩火，最不怕热的当首推孙博，《神仙传》说他：“能令草木金石皆为火，光照数里，亦能使身成火，口中吐火，指大树、生草则焦枯。”能“行水火中不沾灼，亦能使千百人从已蹈之，俱不沾灼”^②。又“淮南八公”中有人就能“入火不灼，入水不湿，刃射不中，冬冻不寒，夏曝不

① 见《太平广记》卷五。

② 见《太平广记》卷八。

汗。”^①至于焦先，《博物志》所载太略，据《神传传》说他“冬夏单衣”，“居河之湄，结草为庵”，后来“彼遭野火烧其庵。人往见之，见先危坐庵下不动。火过庵尽，先方徐徐而起，衣物悉不焦灼。又更作庵，天忽大雪，人屋多坏，先庵倒，人往不见所在，恐已冻死。乃共拆庵求之。见先熟卧于雪下，颜色赫然，气息怵怵，如盛夏醉卧之状。”孙登：“弹琴读易，冬夏单衣，天大雪，人视之，辄被发自覆身，长发丈余。”^②孙登的头发最长，冰天雪地盖得最厚，换了一般人，只怕早已冻死。可见长发覆身是假，有法术是真。在仙家世界里，像他们拥有不避水火寒热之术的，比比皆是。

那么究竟《神仙传》上的这些神奇的记载是否真实呢？神仙理论家葛洪进行了肯定的回答，并且还专门论述了获得这种仙术的修炼门道。他说：“或以立冬之日，服六丙六丁之符，或闭口行五火之气千二百遍，则十二月中不寒也；或服太阳酒，或服紫石英朱漆散，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也。雄丸用雄黄、丹砂、石胆也。”又说：“或以立夏之日，服六壬六癸之符，或行六癸之气，或服玄冰之丸，或服飞霜之散。然此用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黄蛇血，故少有得合之者也；唯幼伯子，王仲都，此二人衣以重裘，曝之于夏日之中，周以十炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。”^③葛洪所言，归纳起来，不外乎二层含义，一是传说中不寒不

① 见《太平广记》卷九。

② 同上。

③ 见《抱朴子·杂应》。

热的法术，是存在的，是可信的；二是这些法术究竟是通过什么方法途径获得的呢？葛洪肯定是翻检了他当时能看到的奇书，或有师承，因而充分地进行了论述，在他看来，门经主要有两条。

首先是炼气。有特定的日子，季气；有特定的炼气的法门。还得服用存有气功功力信息的符。不避水寒之术，须在立冬那天修炼，服下带有“气功”功能信息的六丙六丁之符。这丙丁，五行属火，位在南方。服下带火气的符，当然有助于御寒了。然后闭口炼丙丁火气，使阳刚气流贯注全身筋脉，这样虽是大寒天，单衣短褐，亦不觉得寒冷。至于不避火热之术，则反过来了，须在立夏之日修炼，服下带有寒气功功能信息的六壬六癸之符，行六癸之气，使寒阴之气，流注全身筋脉。这样虽是三伏夏热的天气或者在八卦炉中，亦不会觉得有什么热。这是炼气法门。其中颇有点科学道理，气功是一种能量场，它能改变人体本身的能量场，使人不畏寒暑水火是完全有可能的。

其次是服饵。即通过服饵自然界中的一些特殊灵药，达到不畏寒暑水火的地步。这些灵药，都只知名称，不晓炼法。不知古人是否都能找到。反正在今天，一般人是很难弄到的。弄到了也不一定有效。吃了可以避寒水的灵药有：①太阳酒，是一种药酒。但不知用什么药物浸成，反正是丙丁阳火性质的，喝了可以御寒，这是可以肯定的；②紫石英朱漆散；紫石英就是紫水晶，一种宝石，色紫；朱漆散则不知为何物；③雄丸和雌丸；雄丸是由雄黄、丹砂、石胆等药物组成。雄黄，一种驱毒药物，可以制蛇。《云中记》曰：“员丘之上多大蛇，以雄黄精压之。”《吴氏本草》曰：“雄黄……生山之阳……”

是带有火性的药物；丹砂，大约是指仙家用来炼制仙丹的药物；石胆，《孝子王册》曰：“虎魄，又名为石胆。”《本草经》曰：“石胆，一名毕石，一名老石，……其为石也，青色、多白文……易破状，以空青，能化铁为铜，合成炼饵，食之不死。”又《吴氏本草》曰：“石胆，一名黑石，一名石铜勒……辛有毒……二月庚子辛丑采。”^①这些东西，合炼成丸，服下便能驱寒；此外，还有雌丸，由雌黄、曾青、矾石、磁石等成分组成；雌黄，《本草经》曰：“雌黄、石金，味辛平，生山谷，治身痒诸毒。”又《典术》曰：“天地之宝，藏于中极，命曰雌黄。雌黄，千年化为雄黄，雄黄千年化为黄金。”^②曾青：《本草经》曰：“曾青，生蜀都名山，其山有铜者，曾青出其阳，青者铜之精，能化金铜。”因此，《衡山志》说：其“可合仙药”；矾石，是一种含镁元素的结晶体，可入药。古写作礬石。《本草经》曰：“礬石，一名羽砒，味卤酸寒，生山谷，治寒热泄痢恶疮目痛坚骨，久服轻身不老。”^③磁石，《本草经》曰：“磁石，一名玄石，味辛寒，生川谷。”^④也可入药。这些东西合在一块儿，进行冶炼成丸，吃了对人的身体是有一定作用的。但是否可以使人特别耐寒，数九寒天，薄裘一轻衣即可，甚至可以赤身而卧冰雪之中，那就很难讲了。另外，能避火暑的灵药也有数种，即玄冰之丸和飞霜之散，这些药是用萧丘木皮，五月五日向北行走的黄蛇的血等混合而

① 见《太平御览》卷九八七。

② 见《太平御览》卷九八八。

③ 同上。

④ 同上。

成的。像这样的药是千载难逢的。因此，葛洪也说，至今仅有极少数人获得。即使都得到了，吃了是否有用，也还是未知数。

综合来说，用气功和特异功能来御寒御热，御水御火，是有一定道理的。至于用药，除了某些药物确能驱寒解热外，恐怕大都是方外玄谈了。

十一 禹步

禹步，是古代仙家在施行法术时所辅用的一种特异步法，其来源与大禹有关系。“禹于是疏河决江，十年不窥其家，足无爪，胫无毛，偏枯之病，步不能过，名曰禹步”。^①相传大禹治水，疏通川塞，足迹遍天下九州。到了晚年，身体劳累成疾，肢干偏枯，走起路来一拐一扭。随身的巫师，出于对大禹的景仰，在施行巫术时，便模仿大禹的走路姿势。结果，后来与巫术家很有渊源的仙家，在行法时，使沿继而来了。也有人说：不是这么回事，禹步是大禹治水时，模仿神鸟的走路姿势而造的一种特殊步法，这种特殊步法能够充分调动人的内气，使人的内气和宇宙之气融成一团，便于使种种法术，更能发挥作用。《禹步致灵》章说：“禹步者，盖是夏禹所为术，召役神灵之行步，以为万术之根源，玄机之要旨。昔大禹治水……届南海之滨见鸟禁咒，能令大石翻动。此鸟禁时，

① 《尸子·广泽》。

常作是步，禹遂模写其行，令之入术。自兹以还，术无不验。因禹制作，故曰禹步。末世以来，好道者众，求者蜂起，推演百端”^①。那么，禹步是怎么走的呢？走后留下的痕迹是个什么样子呢？道书的说法大约是这样：“禹步法：前举左，右过左，左就右；次举右，左过右，右就左；次举右，右过左，左就右。如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。”^② 他还说：“禹步法：正立，右足在前，左足在后，次复前右足，以左足从右足并，是一步也；次复前右足，次前左足，以右足从左足并是二步也；次复前右足，以左足从右足并是三步也，如此，禹步之道毕矣。凡作天下之百术，皆宜知禹步”^③。可见，禹步究竟如何走是个复杂的问题。连葛洪本人的记载都有异。我想，禹步来源于古代的巫术舞蹈步法，应该是曲折宛转的。有没有规律和科学的内含呢？如果我没有弄错的话，禹步和《秘藏通玄变化六阴洞微遁甲真径》上记载的“罡步”很有关联。其《罡步》云：“藏形隐迹，步我罡魁。我知其人，人无我知。动植如意，叱声鬼随。疾如水火，鼓舞风雷。变泽成山，翻天覆地。我身坚固，安然默默。万载长生，与道合仙。”这“罡步”本来是为了隐形用的，但其中，也可以说是“三步九迹，暗合九宫八卦步法。”其中“疾如水火”指坎离二卦，“鼓舞风雷”指巽震二卦，“变泽成山”指兑艮二卦，“翻天覆地”指乾坤二卦，而且，从走出的步伐来看，正好配合成洛书数的方位图。这种“罡步”的重要性在于，正如许多高功

① 见《洞神八帝元度经》。

② 见《抱朴子·仙药》。

③ 见《抱朴子·登陟》。

夫气功师所体会的那样，它是人类在高功夫气功状态下，自然而成的“体天道”而走出来的一种步伐，而不是随意走出来的。仙家们和古代的巫师们，大都炼有气功，他们要行术布道，大都必须使自己处于气功状态下。于是人身小宇宙的气和天地大宇宙的气场便系统起来，感应也就随之而生。因此，目前，有的研究者竟猜想，洛书数图不仅反映了宇宙能量场的分布情况，而且，还反映了大宇宙能量场在作用于人身小宇宙时人的行为状，这种状态就是原始的“雉舞”，也即后来的洛书数图。仙家借以行法的种种特殊步伐如“禹步”，具体是如何走的我们还不太清楚，但是，据历史记载：“和巫有莫大干系。晋李轨注《杨子法言·重黎》说：“姒氏，禹也，治水土，涉山川，病足，故行跛也……而俗巫多效禹步。”可见，禹步本就是古代巫觋行法时，在气功功能态下的一种步伐，与大禹本身毫无关系，不过是假托其名罢了。与此相关的，还有一种步法叫“步天纲”，具体做法是：以布匹在地上排成北斗的形状，布匹上画出七颗星及其连线，行法者闭气，念咒：然后按一定顺序，足踏七星，进行修炼。相传，一旦步伐熟练，经常走动，便能产生神通。“一年辟非，二年辟兵，三年辟死，四年地仙，千害万邪，众莫敢干。”还说：“九晨玄纲金简文曰：修飞步九晨之道，亦当依步天纲之日兼而行之，益求飞天之远，玄斗属鉴也，若兼修者，当先行九晨而后步天纲也。”^①这种步法，大抵和“禹步”“罡步”都差不多，都是在气功状态下的步伐，都从不同角度反映了气功功能场中，人和宇宙能量交换的情况，只不过一般凡人不懂，对此

^① 见《云笈七签》。

产生种种神秘观念，蒙上一层宗教色彩而已。

好了，有关神仙家们的琳琅满目的法术就写到这里。其它如“升空术”、“坐虚空术”、“人工降雨术”、“缩地术”、“年龄自控术”等不一而足。我不再作专门介绍。大体上说，这些所谓仙家法术，都源于上古时代的巫术，都反映了人们想征服自然和超越控制自然的生活信念的文化功能。仙家所信仰和实践的一种种法术，不但有助于神仙思想信仰的不断深入人心，而且还反映了中国的古人探索自然并取得相应成果的一种科学精神。

第四章 成仙之路

——通向“天国”之途

古人所信仰的神仙学说，究竟真假如何？神仙究竟可为否？这些问题，自古及今，一直存在着争论。古代的庞大的神仙世界，是中国人的“最高价值群”。在这个世界里，什么样的人物都有，上至帝王，下至贩夫走卒，无不毕存于这个系统之中。但是，其中的大部分人，无论从神仙思想上讲也好，还是从神仙实践上讲也好，都不应该居于神仙的行列，如儒家的孔子，释家的如来。他们之所以被纳入神仙班子，是因为作为中国人“最高价值群”的观念的影响，其中真正的神仙必须会一种到数种奇异的神仙法术。实际上，真正属于仙家系列的又为“大传统”和“小传统”各阶层双方直认的神仙，其实就是一些高功夫气功师和特异功能者。这些人往往拥有种种神秘的法术，加之蒙上了一层宗教面纱而使得这些拥有神通而又长生寿高的人，被“传统”地认为不同凡响，而目之为神仙。人只能长生，而不能不死。长生是科学的，是可以通过种种方法修炼而成的；而不死则是迷信和宗教，是

没有办法可以达到目的的。即使彭祖活了八百岁，但八百岁之后，仍然要死。至于说，这些人超凡入圣，具有某种实践意义，或者说，他们超越三维空间进入了四维空间，无论如何“不死”总是谈“玄”。因此，我们仅仅只能说，在某种意义上，仙人是可学的。现代人能这么说，古人却不能。不论是肯定的人还是否定的人，都很难言之成理。肯定的，便不计其余，盲目崇信。吴均在他所写的炳文《神仙可学论》中就说：“然则长生大法无等伦以俦，拟当代人物，忽而不向者，何哉？尝试论之，中智以下，逮乎民氓，与飞走蛸翘同。其自生自死，昧识所求，不及闻道，则相与大笑之；中智以上，为名教所检，区区于三纲五常，不遐闻道。而若存若亡，能挺然竦身，不使恒情之所汨没，专以修炼为切务者，千万或一人而已。又行之者密，得之者隐，故举俗罕闻……理无不成。理无不成，则神仙可学也。”梁肃作《神仙传论》说：“……以为神仙之道昭昭焉足征”，但又说：“按《神仙传》，凡一百九十人，予所尚者惟柱史、广成二人而已，余者皆生死之徒也。”到宋祁为《诋仙赋》，大骂神仙为虚妄，不可信。说：“偶兹俗之先知兮，徇悠悠之妄陈；常牵奇以合怪兮，欲矜己以自神；操百世之实亡兮，唱千龄之伪存……彼逞诈以罔时兮，宜自警于斯文。”^①到神仙理论家魏伯阳、葛洪出世，神仙可学论就大大得到发扬。他们都认为神仙可学。魏伯阳专门写有《周易参同契》，从人身小宇宙能量场和宇宙天地大能量场的关系的角度，以人身为天地宇宙，详细论述了勤修内丹可以致仙的学说。借用鼎炉、火候、药物、烹炼等外丹术

^① 见《神怪大典》下。

语和药物名，来阐示内丹成仙的内修至理。实际上，《周易参同契》是部指导练习高功夫气功获得种种仙术可施的物质基础和前提的奇书。因此，被历代仙家奉为圭臬至宝。在魏伯阳的思想里，仙家是可以通过学习变成的。只要按照他说的那样，勤修内丹，利用气功，充沛体内自然之精气，精元合一，既而达到与天地大宇宙合一，超越自我，超越人的生命极限，由有限进入到无限，由自然进入到超自然，神仙便学成了。他说：“唯昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，精液腠理，筋骨至坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形成仙。”^①这实际上是对真仙的气功境界的描述。后来，吕纯阳曾作诗一首，较为深刻地描述了魏伯阳的内丹成仙的方法和境界。诗曰：

九年火候俱经过，忽而天门顶中破；

真人出现大神通，从此天仙可相贺。

诗中“火候”当指气功的修炼境界，即功力，特含成仙所需要达到的功夫层的意义；“天门”是脑顶幽门；“真人”指气凝成形的元神。《老子》曰：“复归于婴儿”，此其所谓也；“大神通”即仙家所拥有的超凡入圣的仙术；“天仙”当然就是指仙人了，指通过内丹修炼完成超越自然的任务，进入到另一个超凡的境界。到葛洪时，神仙理论更加大成。这时，“神仙”作为问题，已经不是什么可学与不可学，有与无的问题了，而是究竟如何学习成仙的问题。他专门写了一本书，叫《抱朴子·内篇》，实则通书所论，不外是一个“仙”字。他是个坚信神仙可学论者。在书中，他花了大量篇幅，论述神

^① 见《〈周易参同契〉初探》第102页。

仙的真实存在。他说：“或问曰：神仙不死，信可得乎？抱朴子答曰：……况列仙之人，盈乎竹帛也，不死之道，曷为无之？”^①又说：“夫陶冶造化，莫灵于人，故达其浅者，则能役用万物；得其深者，则能长生久视”，“吾今知仙之可得也，吾能休粮不食也，吾保流珠之可飞也，黄白之可求也。”^②还说：“世人守近习隘以仙道为虚诞，谓黄老为妄言，不亦惜哉！”^③极言神仙是可以通过后天学习变成的。究竟如何成仙？下面，我们就来进行一个一般性的总结，大抵因为师法不同，门户众多，成仙之路亦各不相同，且其中多有互诋。对这些复杂的糊涂帐，我们不想清算，我们只想从诸家神仙理论中把古人的成仙说概括出一个总的原则来，以便让凡人中那些不为外物所累，不汲汲于富贵和贫贱，上体天心，下达己意，尚清雅，慕飘逸的高人逸士们作个参考，如若能在读者超越自然的路上，多少有点指导作用，予愿已足矣！

— 信仰与禀赋

人为万物之灵，又生于天地之间，各人自有禀赋。《老子》曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”又说：“天得一以清；地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得

① 见《抱朴子·论仙》。

② 见《抱朴子·对俗》。

③ 见《抱朴子·至理》。

一以生。”^① 魏伯阳也说：“乾刚坤柔，配合相包，阳禀阴受，雌雄相需；偕以造化，精气乃舒”，“人所禀躯，体本一无”，“唯昔圣贤，怀玄抱真”，^② 都是讲凡人欲成仙，须看他本人先天禀赋如何。如果先天禀赋好，结合修炼，便可成仙；倘若先天不足，体不赋仙，那么便不会去求仙，也不信仙，更不会成仙。这个思想在葛洪的神仙理论中，极为突出。他说：“按仙经以为诸得仙者，皆受命偶值神仙之气。自然所禀。故胞胎之中，已含信道之性，及其有识，则心好其事，必遇明师而得其法，不然，则不信不求，求亦不得也。《玉铃经》主命原曰：人之吉凶，制在结胎受气之日，皆上得列宿之精，其值圣宿则圣，值贤宿则贤，值文宿则文，值武宿则武，值贵宿则贵……值寿宿则寿，值仙宿则仙，又有神仙圣人之宿……苟不受神仙之命，则必无好仙之心，未有心不好之而求其事者也，未有不求而得之者也。自古及今有高才明达而不信有仙者，有平平许人，学而得仙者。甲虽多所鉴识，而或蔽于仙；乙则多所不通，而偏达其理，此岂非天命之所然乎？”^③ 又说：“命之修短，实由所值，受气结胎，各有星宿，天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也；命属生星，则其人必好仙道。好仙道者，求之亦必得也；命属死星，则其人必不信仙道。不信仙道，则亦不自修其事也。所乐善否，判于所禀，移易予夺非天所能。”接着往下就从微观角度论证周公、孔子等儒家大豪们为何不能成仙的道理，其中一条理由就是周公、

① 见《老子浅释》。

② 见《周易参同契》。

③ 见《抱朴子·辨问》。

孔子等先天禀赋和仙家不同。结论说：“以此观之，益明所禀有自然之命，所尚有不易之性也。”^①（按：这点和陶弘景的观点有所不同。）从葛洪的理论可以看到，魏晋时的仙家理论，已大量吸收星命学说。而这一点，据有关同志的研究，和诸子学说有关。诸子中《墨子》是反对天命的，著有《非命》篇，但他之反对天命，主要是出于反儒。孔子曰：“死生有命，富贵在天”。^②又说：“不知命，无以为君子。”^③墨子便从功利主义角度出发，大倡反儒“天命”学说，本身并没有什么深的思想内含。因此，在和儒家及后起的阴阳五行星命家的斗争中，墨子的“非命”说，也就显得很薄弱和艰难。到西汉时神学谶纬理论大兴，命定论也就跟着大噪。王充是个公认的带有唯物主义思想的无神论者，他对卜筮、祭祀、鬼神等世俗迷信，持坚决反对的态度，但他对星命说却坚信不疑；他说：“自公逮庶人，圣贤及下愚，凡有首目之类，含血之属，莫不有命”，“贵贱在命，不在智愚”。^④“故寿命修短，皆禀于天；骨法善恶，皆见于体。命当夭折，虽禀异行，终不得长。”对此，王充还上升到理论和哲学的高度，用“元气论”来加以诠释，他又说：“天施气而众星布精，天所施气，众星之气，在其中矣。人禀气而生，含气而长，得贵则贵，得贱则贱；贵或秩有高下，富或货有多少，皆星位尊卑小大之所授也。”^⑤还说：“人生性命当富贵者，初禀自然之气，养育长大，富贵之

① 见《抱朴子·塞难》。

② 见《论语·颜渊》。

③ 见《论语·尧曰》。

④ 见《论衡·命禄》。

⑤ 见《论衡·命义》。

命效矣。”^①现在，我们把王充的言论和葛洪的言论作一比较，就可以发现，葛洪的仙家禀先天之赋的观念和王充等人的思想是一脉相承的。王充认为命由天赋；葛洪认为“苟无其命，终不肯信。”^②二者如出一辙。这种仙气天赋的成仙观，到唐宋时代还在社会上大行。据《古华希夷志》记载：“钱文禧公若水少谒希夷，求相邀入山斋，地炉畔见老僧，拥坏衲瞑目附火。钱揖之，僧微开目而已。良久，希夷问曰：‘如何？’僧摇头曰：‘无此等骨’。后见希夷曰：‘吾始见子神貌清静，谓子可学神仙，而此僧言子无仙骨，但可作贵公卿耳。’钱曰：‘此僧何人焉？’希夷曰：‘麻衣道者’”^③。钱若水无仙骨仙根，仙禀不厚，所以必定成不了仙。可知凡人要成仙，得有仙禀。先天禀赋不厚，是成不了仙的。即使认真追求也是虚妄。《神仙传》记李仲甫收了个张姓弟子，但不久就发现此人无仙禀。“性偏急，未中教，然守之不止，费用数十万，以供酒食。张患之，乃怀匕首往。”^④导致谋杀未遂，但终不能成仙。张生显然命中无仙赋。又《仙传拾遗》记：“谭宜……生而有异，坠地能言，数岁之中，身逾六尺，髭鬓风骨，不与常儿同。不饮不食，行及奔马……远近异之，以为神人也。”^⑤又《谈宾录》说：道士王远知，还在娘肚里时，沙门宝浩对其父县选说：“生当为神仙宗伯。”^⑥这些都是命中注定将来要修炼成仙

① 见《论衡·初禀》。

② 见《抱朴子·塞难》。

③ 转引自《道教与超越》。

④ 见《太平广记》卷十。

⑤ 见《太平广记》卷二十。

⑥ 见《太平广记》卷二十三。

的。

一个凡人，若要修炼成仙，光具有厚厚的仙禀也是不够的。在可能性的前提中，还有一个本质上和仙禀差不多的内容，就是“信仰”的问题。葛洪说：“凡学道当阶浅以涉深，由易以及难，志诚坚果，无所不济，疑则无功，非一事也。”^①又说：“夫求长生修至道，诀在于志，不在于富贵也。”^②因此，在葛洪看来，心诚志固是成仙的又一个重要前提。至于他说“苟无其命，终不肯信。”^③是说一个人对神仙的景仰至诚的心情和他所受先天仙禀是有因果关系的。一个有仙骨仙禀的人，他就会信仙，反之则不会信仙；倘若一个人，汲汲求仙，穆穆信仙，那他的先天仙禀也就一定深厚。因此，所谓“仙志”与“仙禀”原是一个问题的两个方面。到唐代吴筠，作《神仙可学论》说：“有学而不得者，初勤而中惰，诚不终也。”他总结了“远仙道”七个方面的缘由，其中第七条是：“身栖道流，心溺尘境，动违科禁，静无修持，外邀清誉之名，内蓄奸回之计……”^④，还是把“仙志”看得很重要。这一点和儒家《中庸》中的“故至诚如神”，《大学》里的“正心”、“诚意”的观点内核是一致的。由上可知，神仙理论家们把“仙禀”和“仙志”作为成仙路途上的第一级阶梯。这样自然就把大部分凡人排除出了神仙队伍，这是他们把宿命论和先验的人性论结合起来的后果。“仙志”就是盲目地崇信神仙不

① 见《抱朴子·微旨》。

② 见《抱朴子·论仙》。

③ 见《抱朴子·塞难》。

④ 见《神怪大典》下。

但真实地存在，而且可以通过修炼，追求得到，这是一种非科学的、非理性的宗教观。“仙稟”就是“仙人有种”的论调，是宿命论的观念。这样即使修炼者最终没有成仙，也可以找到充分的理由为自己辩解，法外施仁，使许多修道者不至于因离道而疯狂，但遗憾是免不了的。《广异记》就记载，唐朝开元年间，有张、李二公，同到泰山学道，“久之，李以皇枝、思仕宦，辞而归。”后来，李公官至大理寺丞，逢安禄山叛乱，李公携妻子儿女，狼狈而逃，在扬州遇见张公，得知他已成仙，很是后悔。^①又《续玄怪录》也载，裴谡、王敬伯、梁芳三人，隋大业中，同入白鹿山修道，十几年间，烟熏火燎，形貌纵横。最后，梁芳竟老死荒山。王敬伯实在不想再继续待下去了，坚辞回到凡世，也当了个中级官僚。只有裴谡心诚志坚，独守空山，勤苦修炼，最后，终于凭着一股对神仙的坚定信念和深厚的秉赋，超凡脱俗，成为仙人。后来，王敬伯受命出京视察地方政事，中途遇上裴谡，被邀到裴宅去做客，所见所闻皆非人间事，这才得知裴谡已经成了神仙。到这时，王敬伯悔恨交加，但是已经迟了。^②像王敬伯、李公这种人，因为太贪恋凡间富贵俗物，因此，必定不能成仙。成仙不仅有种，而且一定要志诚信仰，方才能跻身仙侪。这在古人看来是有道理的。就我们来说，唯心而论，倘若真的有神仙，倘若神仙真的是指那些经过气功修炼而超越自己，进入到另一世界（四维空间）的少数人，那么这少数人也一定就是这个社会的终极杰出分子。对此，我们难道不能予以承

① 见《太平广记》卷二十三。

② 见《太平广记》卷十七。

认和鼓励吗？正是他们，在黑暗的古代，就开始向宇宙和大自然进军，他们是人类征服宇宙和自然的先头部队。我自始至终、顽固地认为人类不能永远假借外物来探测宇宙。凭借外物，是不是能达到征服宇宙、超越自然的终极目的呢？也许，这是一条走向谬误的路途。我们应该转过头来，来专门研究一下人类自己。我们坚信，人类既为宇宙灵气所独钟，那么，宇宙和大自然赋予人类的潜能是一个巨大的待开发的大能量库。这种潜能一旦被诱发，前景将出乎人们的意料。解开自然之谜，超越自然的钥匙，还在人类自身。古代的仙家——我们一些现代人嗤笑的对象，就是人类走向超越自然之路的阶梯。神仙们追求长生，追求不死，要求超越自然，虽然时光流过，“樵檐灰飞烟灭”，但精神永在。神仙家们的思想是人类集体的传统优秀意识，他们的希望，就是人类最普遍的希望；倘若唯物而论，古代仙家所追求的长生不死，太虚真境，洞天福地，桔与壶，也许只是一字虚无，是物质上的无，精神上的有。精神上的有，表明仙家仅仅是追求一种超脱于世俗、自然的精神境界。这种境界就是自然、自然、再自然，以致超越自然，清雅俊逸，思绪飘飞，绝尘弃俗，食元气，茹紫芝，浮游青冥，翱翔名山，自由自在，无忧无虑，是“明月出天山，苍茫云海间”的意境；是“线作长江扇作天，鞞鞋抛向东海边”的意境；是“黄鹤楼中吹玉笛，江城五月落梅花”的意境；是“亭亭蟾影照寒泉，一月千潭普现”的意境。这是一种最伟大的境界，因为它代表了人类最普通而又最难达到的精神境界。

因此，无论唯心，抑或是唯物地来看，古代的仙家所做的一切都是为人类服务，他们是有功的，不是有功于某人，或

某民族、某国家，而是有功于全人类，有功于宇宙和大自然。也正是从这点上讲，他们的集团，就是全人类大集体意识里的“最高价值群”。

二 勤求与师从

做神仙是很快活的。做神仙的快活，也是中国古人所追求的最高生活境界。可惜的是，绝大多数人对此都仅仅只能望洋兴叹，仅有少数人方才超登仙界，过上自由自在的神仙生活。为什么？因为，欲想成仙，除了“仙人有种”外，不仅要具备坚强的信仰仙志，而且必须勤求和择明师。即使仙禀深厚，仙志弥坚，但不辛勤地修炼，不择明师指导，那也仅是徒然，是成不了仙的。

古代的仙家秘术，自古以来形成了一个习惯，因是宇宙至真至理，不肯轻易示人，而这种至真至理，用文字来表达，一者表达不清，二者文字流传，秘术不秘，势必泛滥九州。因此，从一开始就特别重视师传。倘若没有遇到明师指点秘诀，光看书是永远悟不通仙理的。因此，择善明师，就显得非常重要了。魏伯阳说：“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传”。又说：“子继父业，孙踵祖先。”^①都是说的师从特别重要。这种情况到魏晋南北朝时期，基本上成为定法。葛洪说：“淮南王抄出，以作鸿宝，枕中书，虽有其文，能皆秘其

^① 《周易参同契》初探。

要文，必须口诀，临文指解，然后可为耳；其所用药，复多改其本名，不可按之便用也。刘向父德治淮南王，狱中所得此书，非为师授也。向本不解道术，偶偏见此书，便谓其意尽在纸上，是以作金不成耳。”^①刘向后来写了《列仙传》，是古人第一个出来为神仙正式立传的作家。按葛洪所记，刘向曾经得到过淮南王编写的仙书，并且进行过实践，由于没有明师指导，因此，炼金失败。足见师传在仙术修炼过程中的作用重要。葛洪还说：“五经之事，注说炳露，初学之徒，犹可不解。岂况金简玉札，神仙之经，至要之言，又多不书，登坛歃血，乃传口诀，苟非其人，虽裂地连城，金壁满堂，不妄以示之。夫指深归远，虽得其书而不师受，犹仰不见首，俯不知跟，岂吾子所详悉哉。”^②学习仙术，不但择师很重要，而且还要择明师，否则也会延误仙机。葛洪说：“承师问道，不得其人，委去则迟迟冀于有获，守之则终已竟无所成，虚费事妨功，后虽痛悔，亦不及已。”^③据《逸史》记载，古时有一个卖柴为生的贫苦人，偶然“于崖洞间得古书十数纸，自谓仙书。”他高兴得不得了，可是翻开一看，没有一个字是认得的，全是奇文天书。他听说附近的茅山之上，住着一个活神仙，叫黄尊师。乡人传说这个黄尊师很懂仙道，是个地仙。卖柴的人“因诣黄君，恳请师事。黄君纳其书，不语。日遣斫柴五十束，稍迟并数不足，呵骂及箠击之。”这位黄尊师，大约是在考察此人的心志吧。这个卖柴的人也还真有点仙稟，

① 《抱朴子·论仙》。

② 《抱朴子·明本》。

③ 《抱朴子·祛惑》。

为了拜黄尊师为师，竟毫无怨言，尽心竭忠，按照黄尊师的要求做好一切。“一日，见两道士于山石上棋，看之不觉入暮，遂空返。黄生大怒叱骂，杖二十，问其故，具言之，曰：深山无人，何处得有棋道士，果是漫语。遂及叩头，曰：实。”黄生也觉奇异，便吩咐卖柴的穷汉，叫明天把他们捉来。第二天，卖柴的又来到现地方，果然又看见两道士在下棋。卖柴的装作看棋，挨了拢去。“乃佯前看，因而擒捉，二道士并局，腾上高树，唯得棋子数枚，道士笑曰：传语仙师，从与受却法箓。因以棋子归，悉言其事。”直到这时，黄尊师方才同意正式收他为徒。“乃遣沐浴，尽传法箓”^①。可见，要想拜到明师，也并不十分容易，要经过千辛万苦，方才拜得明师，学得会仙术法箓。就在同书，还记载着另一件轶事。唐大历中，有个富有的员外，姓王，大家都叫他为王员外，性好道术，经常延揽一些自称怀有道术的奇人异士，朝夕求教。一天，又来了几位打扮怪异、行为乖戾的道士，长坐厅中，高谈道法，唬得王员外连连点头，眉开眼笑。当时，王员外家有一个佣人，叫裴老，他看见那几个道士摇头晃脑，奢谈什么道法，而王员外居然听得入神，心里觉得好笑。王员外全家谁也不会想到这个佣人裴老竟是个已经得到仙术的人。他对那几个道士笑，周围的人便看着他笑。裴老笑那几个道士根本不懂道法，周围的人则笑裴老不懂道法。凡人的心力真是离道远隔重山。谈笑之间，王员外出来上厕所，裴老便问他：“员外好大道？”王员外说：“是呀！”他对裴老有此一问，深觉奇怪。裴老又对他说：“知员外酷好，然无所遇，适厅中

^① 见《太平广记》卷四十二。

两客，大是凡流，但逛员外布酒食耳。”王员外的妒妻，看到自己的丈夫，富如东海，堂堂员外，竟然在厕所门前和自己的下人东扯西聊，不由火了，竟大骂出口，还派其他佣人，把裴老赶开，但被王员外止住了。说：“天君道流、不择所处。”于是王员外便逐走那些假道士，专门拜裴老为师，获得了不少道术。后来，因为王员外久居富贵门庭，俗气入骨，又兼仙稟不厚，虽没有成仙，但亦寿颐当世。^①可见，明师能遇全在偶然。正如王员外所言，真正有仙术的人，并不一定很有地位。因为仙家并不在乎凡间的这些势利；反过来说，仙家所不屑一顾的势利在凡人看来，便是十分的重要，以致汲汲追求，丢了卿卿性命，犹不醒悟。寻求明师的事情，时或有点“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的味道。《河东记》里说：“王屋灵都观道士萧洞玄，志心学炼神丹，积数年，卒无所就，无何。”无师岂可自通。后“遇神人授以大还秘诀，曰：法尽此耳，然更须得一同心者，相为表里，然后可成。”这不是画龙点睛是什么？^②有的人不遇明师，虽一生勤求，亦无所获，如《续仙传》曰：“刘商，彭城人也……性耽道术，逢道士既师资之，炼丹服气，靡不勤切。”但数十年逝去，山形依旧，道术无成，只能“每叹光阴甚促，筋骸渐衰，朝驰暮止，但自劳苦。”^③倘若不得明师，便只能徒自形劳神苦。因此，葛洪特别关照：“未遇明师而求要道，

① 见《太平广记》卷四十二。

② 见《太平广记》卷四十四。

③ 见《太平广记》卷四十六。

未可得也。”^①还说：“所以学者，不得远识渊潭之门，而值孤陋寡闻之人。彼所知素狭，源短流促，倒装与人，则靳靳不舍。公损以授则浅薄无奇能，其所室宿已不精，若复料其粗者以教人，亦安能有所成乎？譬如假谷于夷齐之门，告寒于黔娄之家，所得者不过橡栗缊褐，必无太牢之膳，锦衣狐裘矣。”^②叨叨喋喋，洋洋洒洒，微言大义，旨在劝勉求仙者，重视明师口耳相传罢了。

但光遇明师，而不勤奋修炼，也是不能成仙的。凡有志于学仙的人，首先当努力求得明师，然后跟随明师，在明师的指导下，竭尽心力，克服各种幻魔虚法，累勤历试；若无怨言，忠勤之心，唯天日可表，自始至终，不能有丝毫松懈，方有得道之望。葛洪说，古之求道者，“彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风浴雨而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止；或有怨恚而告退；或有诱于荣利，而还修流俗之事；或有败于邪说，而失其淡泊之志；或朝为而夕欲其成，或坐修而乞望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。”^③ 凡人的生活目的就在于如何度过短短的几十年。曹操就叹息说：“对酒当歌，人生几何？”他的人生目的在于“周公吐哺，天下归心”，而一般的凡人，则如司马迁在《史记》里讲的，“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，

① 《抱朴子·微旨》。

② 见《抱朴子·祛惑》。

③ 见《抱朴子·极言》。

皆为利往。”很少有几个凡人不为名利所害，不为色欲所累，不为尘俗所牵。因此，葛洪叹息道：“非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也；良匠能与人规矩，不能使人必巧也，明师能授人方书，不能使人必为也。”^①就是黄帝，天纵英明，仙稟第一，也不是坐等成仙的，也经历了艰难困顿。他听说崆峒山中有一位不世的仙人叫广成子的，隐居在那里，便亲自造访，拜师求道，被广成子臭骂了一顿，只得又回到家里，静居斋戒，三个月之后，再去见他，“膝行而前，再拜请问治身之道”。广成子看到黄帝仙稟又厚，道心又坚，态度又好，心无怨恚，坦荡如垠，这才“授以至道”。^②总之，明师固然重要，但勤求亦必不可欠缺。葛洪对这点说得很透，他说：“天地之大德曰生，生，好物者也；是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也；故血盟乃传，传非其人，戒在天罚；先师不敢以轻行授人，须人求之至勤者，犹当拣选至精者乃教之，况乎不好不求，求之不笃者，安可炫其沾以告之哉……时颇有识信者，复患于不能勤求明师”；“仙之可学，致如黍稷之可播种，得甚炳然耳，然未有不耕而获嘉禾，未有不勤而获长生度世也”。^③择明师和勤求，在成仙过程中是很重要的，是凡人进入仙境的重要门径。宋代著名仙家白玉蟾说：“金丹大药人人有，要须是心传口授”，是宋代人也重师授的明证；至于勤求，要耐艰苦，弄不好，数十年过去，非但金丹不成，仙迹无踪，皓发萧萧，心

① 见《抱朴子·极言》。

② 《太平广记》卷一。

③ 见《抱朴子·勤求》。

如枯木，青春年华已逝矣。正是：“千古蓬头跣足，一生服气餐霞，笑指武夷山下，白云深处吾家。”^①如若心超物外，绝尘弃俗，也可寓快乐于艰苦之中。果真如斯，是真仙家也。

三 心性训练

神仙之说，出自道家，道家力尚清静无为的人生哲学。主张人生天地之间，一切顺其自然，寡欲去奢，虚幻无为，恬静淡泊，自宁心志。出自道家的神仙学说，当然就尚清静、寡欲志了。庄子说：“其嗜欲深者，其无机浅。”^②老子说：“心善渊”，“涤除玄览，能无疵乎？”“孰能浊以止，静之徐清”，“致虚极，守静笃”。又说：“见素抱朴，少私寡欲”，“是以圣人去甚、去奢、去泰”，还说“恬淡为上”。^③这些都充分说明了老、庄道家清静无为、虚心寡欲，不为世俗所累的道理。到东汉时，以追求长生和不死为目的的神仙家，已在社会上形成一股很大的潜势力。神仙理论也由于阴阳五行说、道家说、巫术方技的合流而有所发展。仙家似已明确提出了以清心寡欲、绝奢去泰、安神守一为成仙的一大法门。所谓清心寡欲等法门，其含义无非是一种心性训练。这在有名的仙家河上

① 转引自《道教与超越》。

② 见《庄子·大宗师》。

③ 见《老子新译》。

公为《老子》所作的注释《老子河上公章句》中，就可见一斑。其中说：“人能养神则不死”。^①认为“魂静志道不乱，魄定得寿延年也”。^②“出生，谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也”。……“入死，谓情欲入胸臆，精神劳获，故死也。”^③这是叫人少嗜欲训心性，静魂魄，以得长生延年。还说要“守德于中，育养精神，爱气希言”。^④欲静心志，“当洗其心，使洁静也。心居玄冥之处，览之万事，故谓之玄览”。^⑤可见，恬淡无欲，安神守一，是仙家的法宝。《仙传拾遗》记燕昭王问道于仙人甘需臣。甘需臣就告诉他，要想学习仙道，得首先“去嗜欲，撤声色，无思无为”。^⑥又《汉武内传》记载汉武帝思欲成仙，动用庞大的人力物力，祭祷山川天神，企求与仙人一晤。西王母听说汉武帝特别喜好道术，便屈尊下降汉宫。汉武帝受宠若惊，西王母看到汉武帝心还挺诚，就派人把上元夫人从天上叫下来，一块儿见见面。谁知，上元夫人一见到汉武帝那奢淫之相，就顿生厌恶，最后忍不住破口把他臭骂了一顿。她轻蔑地看着汉武帝，对他说：听各地山神讲，你兴师动众，浪费财力，祈祷神明，想修仙道，但至今没有什么成就。你知道为什么？我来告诉你吧：“汝胎性暴，胎性淫，胎性奢，胎性酷，胎性贼，五者恒舍于荣卫之中，五脏之内，虽获良针，固难愈也；暴则使气奔而攻神，是故神忧而气竭；

① 《老子河上公章句》卷一《成象》第六。

② 《老子河上公章句》卷一《能为》第十。

③ 《老子河上公章句》卷三《贵生》第五十。

④ 《老子河上公章句》卷一《虚用》第五。

⑤ 《老子河上公章句》卷一《能为》第十。

⑥ 《太平广记》卷二。

淫则使精漏而魂疲，是故精竭而魂消；奢则使真离而魄秽，是故命失而灵失；酷则使人丧仁而自攻，是故失仁而眼乱；贼则使人心斗而口干，是故内战而外绝。此五事者，皆是截身之刀锯，剜命之斧斤矣。虽复志好长生，不能遗兹五难，亦何为损性而自劳乎？……于是闭诸淫，养汝神，放诸奢，从至俭，勤斋戒，节饮食，绝五谷，去膾腥……按而行之，当有异耳……若不能耳，无所言矣。”^①真是骂得淋漓尽致，令人拍案。像汉武帝这样一代枭主，雄才大略，视天下如掌中物的人，不是神仙，又有哪一个敢如此斥骂他！倘若不是神仙，又有哪一个凡人有资格骂他！凡人都是一样的，都想为高官，漆朱门，肥饮食，艳妻妾，广嗜欲，如果有机会做皇帝，只怕会迫不及待地卖尽十三代祖先；无耻之尤者，亦或还会对此津津乐道。凡人啊，你们为什么要有这么强的欲望呢？为什么不尚清静，为无为呢？为什么一天到晚就盯着三五文钱，直到神昏眼花，一命归阴。到时，一抔黄土，就有黄金玉栋，美女盈城，亦无回天之力，空留千载悠悠遗恨而已。这道理难道不明摆着么？无论如何，广欲的一生，是不潇洒的一生，是拖泥带水的一生。只有清雅净洁“去奢、去甚、去泰”，一生自有宁日，而一生自见潇洒和精神。老子说：“死而不亡者，寿。”大概就是这么意思吧！仙、凡的区别其最重要的地方之一恐怕也就在一个“欲”字上。凡人们嗜欲无极，一生躁躁，一生匆匆；仙人们则无欲无为，一生清清，一生静静。魏伯阳说：“内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯”，“真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮”，“可以

① 《太平广记》卷三。

无思，难以愁劳，神气满堂，莫之能留”，“是非历藏法，内视有思。”^①恬淡无欲，一直是仙人的宗旨，也一直是仙凡的区别之一。葛洪讲得更清，他说，所谓神仙事业，“其事在于少思寡欲，其业全在于全身久寿”。^②还说：“学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心”。^③

为什么要成仙，就要恬淡无欲，尚清静呢？按凡人们的逻辑，要是广嗜欲，逐名利，也能成仙，该是多么的美妙。这其中当然是有深刻道理的。《黄帝内经》中就说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。”^④魏伯阳也说：“委志归虚无，无念以为常，证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。”^⑤葛洪则说得更透，他说：“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者？命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。”^⑥《内经》所言，心虚则气充沛，心实则气无措；元气充沛则犹防守森严，诸病不能侵入；元气不沛则堤洞森森，疾病如入无人之境。日久天长，身体便被外邪侵蚀，瓦解冰消，危亡在即。道家则以《内经》医理为佐，认为只有尚清静，方才能

① 《周易公同契》。

② 《抱朴子·释滞》。

③ 《抱朴子·论仙》。

④ 《内经·素问·上古天真论》。

⑤ 《周易参同契》。

⑥ 《抱朴子·道意》。

虚心容道。神仙家把道家和《内经》的道理吸收过来，变成他们自己的不二法门。也认为只有清静无欲，虚心洁净，才能与虚无的宇宙大道互相契合。虚无之心，方能体虚无之道。这种虚无之道，一旦被人所体会，便为“上体天心”，便可成仙。仙人的心，就在于恬淡无欲，清静无为；就在于“上体天心”，“下循地道”；只有到这时候，人们才觉得天地之大，存乎一心；长生之理，全在方寸。即所谓：“命在其中，不系于外；道存于此，无俟于彼矣。”这还真有点“坐听无弦曲，明通造化机”^①的味道。

后来，这种安神守一，存思内视，无为无欲的道理，经过一班神仙家们的改造，居然也成为他们修炼的方术之一。而且，无论从哪个角度看，这种方术，都显得是一种重要的方术。在中国哲学史上，“道”与“一”互用，都借以表示宇宙的大道。存思守一的方术，就是通过静心，来体悟天地宇宙之大道。这样道在心中，就能卫身，就能通神，就能每时每刻通过道的调节，达到一种传道的安静如渊的心理状态。由此，便能产生种种灵异，显出种种神通。屈原说：“虚以待之兮，无为之先。”^②是讲虚以待“道”的法门。葛洪说：“老君曰：‘惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。’一之谓也。故《仙经》曰：‘子欲长生，守一当明。’”又说：“守一存真，乃能通神”，“若知守之一道，则一切除弃此辈。故曰能知一则万事毕者也。”^③这种“守一”道术，又分为“守玄

① 吕洞宾诗，转引自《道教与超越》。

② 见《屈赋指掌》卷四。

③ 《抱朴子·地真》。

一”和“守真一”，都是内视存想的法门，为仙家所秘。所谓“守玄一”，是“守一”的主要方式之一，通过存想自身的魂魄神，把它们分成很多份，然后存思其身，使这些离散的魂魄神，各有形象，以达到存神而分形的目的。葛洪说：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功……守玄一，并思其身，分为三人，三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身。隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。”如何潜修此道呢？葛洪说：“守玄一，复易于守真一……玄一但此见之；初求之于日中，所谓知白守黑，欲死不得者也。然先当白日洁斋，乃可候求得之也，亦不过三四日得之，得之守之，则不复去矣。”原来，仙家所谓“分形术”，是由“守玄一”之术演变而来。“守玄一”是分形术的物质前提。如若不精于“守玄一”之道，便无法分形。“知白守黑”，“欲死不得”是魏伯阳《周易参同契》中的话，后一句便是“神明自来”。“守玄一”的道术，玄之又玄，丰富蕴含，不全在此一语之中么！

又何为“守真一”呢？也是“守一”的重要方式之一。葛洪说：“守形却恶，则独有真一，故古人犹重也。”又说：“守一存真，乃得通神，少欲约食，一乃留息，白刃临颈，思得生，知一不难，难在于终，守一不失，可以无穷；陆辟恶憎，水却蛟龙，不畏魑魍，挟毒之虫，鬼不敢近，刃不敢中，此真一之大略也。”那么，“守真一”之术，如何修炼？葛洪说：“受真一口诀，皆有明文，歃白牲之血，以王相之日，受之以白绢白银为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不行也。”可见“守真一”的口诀，是不能随便传授的。这又落入了“可以口诀，难以书传”的窠臼，只有躬躬拜师，方才有望获得

“守真一”的秘传。按葛洪的说法，“守真一”是非常重要的，是学修仙道的人不可弃却的法门，因为人“或为鬼神所犯，或为大山神所轻凌，或为精魅所侵，唯有守真一，可以一切不为此辈也。”^①

总之，存思安神，守一内视，其道重要，不可不为，不可弃废，是仙人门径，仙界初阶。凡欲成仙的，不可以没有这种“守一”的功夫。葛洪说：“人能知一，万事毕；知一者，无一不知也；不知一者，无一之能知也；……天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵……思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆；一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分，下丹田中；或在心下绛宫全阙，中丹田也；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。此乃道家所重，世世歆血，口传其姓名耳。”^②葛洪在这段话中，不仅总结了“守一”安神，存思内视的重要性，而且还把所谓“一”的姓名、形状、处在人的什么地方，都讲得清清楚楚。所谓“一”便是“道”，道本虚无，却被说成有名有姓有模样有住所的“人格化”的神，真是“玄之又玄，众妙之门”。^③

说来说去，无非在讲明一件事情，就是人们在求仙过程中，首先要进行心理和精神上的清理和卫生。心理和精神上的污浊秽物，不如身体发肤上的灰垢污泥，可以用水一冲洗就干干净净的。它需要靠存思守一，内视反听的一番静养功

① 《抱朴子·地真》。

② 同上。

③ 《老子新译》。

夫的循序法净漱，才能达到目的。老子说：“五色令人目盲，五味令人口爽，五音令人耳聋，驰骋田猎，令人心发狂，难得之货，令人行碍。”^①这确实讲的是人间至理。可是，有几个凡人能真正体会到其中的至理呢？即使体会到了，又有几人能做到？即使在做，又有几人能自始至终？凡人生在凡间，睁眼一瞧，无处不是犬马声色；张耳一听，又无处不是靡靡之音；开口品尝，又无处不是燕窝，龙席；要一个凡人，出于清洁心中污浊的目的，完全摒弃这些世俗享乐，又谈何容易。卢藏用隐居终南山，当上隐士，外人以为他想清洁心理，可是，他却是为了让名声早点传入宫中，他也就早点受诏入京，穿上锦裘。这似乎更加污秽。民间传说中的七仙女，屡兴凡欲，屡被罚惩，但凡心依旧，说不定什么时候又会降下凡尘。已经成了仙都舍不得凡尘，可见这凡尘还真有点吸引力。对此葛洪提出“知足养气”，“含醇守朴”，“无心众烦”等法门，来坚定凡人的道心，进一步说清安神守一的道理。现在，把他的几段话，抄录如下，凡有道心者，自当思忖其理。

“知足者则能肥豚勿用，颐光山林。行鸾龙之翼于细介之伍，养浩然之气于蓬草之中。褰褰带系，不以贺龙章之睟晔也。负步杖策，不以易结驷之骆驿也；藏夜光于嵩岫，不受他山之攻；沉灵甲于玄渊，以违钻灼之灾。动息知止，无往不足。”

“泰尔有余欢于无为之场，忻然齐贵贱于不争之地，含醇守朴，无欲无忧，镇虚器，居平味澹。恢恢荡荡，与浑成等其自然；浩浩茫茫，与造化钧其符契。如暗如明，如浊如清，

① 《老子新译》。

似迟而疾，似亏而盈。”

“不以臭鼠之细琐而成庸夫之忧乐。”

“故穷富极贵，不足以诱之焉。其余何足以悦之乎？直刃沸镬，不足以劫之焉，谤讟何足以威之乎？常无心于众烦，而未始于物杂也。”^①

一言以蔽之，这些无非都是讲安神守一，恬静知足的神仙心态。个中真味，修道者自去体会。悟到妙处自有“只应闲过商颜老，独自吹箫月下归”^②之感叹。《太上老君内观经》说：“虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，使不危也；静心者，使不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不秽也；……心直者，不反覆也；心平者，无高低也；心明者，无暗昧也；心通者，无窒碍也。”大概说的也就是心安神静，存思守一的法门。由此也可以看到，仙家所谓去欲存真，虚心存道，并不是要泯灭心志，而是要泯去俗心，虚存天心、道心而已。他们所反对的，只是欲望的延伸；所主张的只是欲望的升华和净化。这就是“守一”。

四 养生与炼丹

重视养生，应该说是中国智慧的特质。西方，在古希腊，

① 见《抱朴子·畅玄》。

② 宋·苏轼《题毛真》。

虽然也有希波克拉第著有《论养生》的不巧著作，但是，他们的养生术，并没有继续发展为一门民族和人的大学问。更没有发展成为一门渗透深刻哲理的大学问。在我们东方，在中国，无论是哪一门古典学问，几乎基本目的之一，就在于“养生”修身。因此有的同志专门称之为“养生文化”。我认为一点也不为过。在中国思想史上，儒家谈“养生”，《论语》说孔子“食不厌精，脍不厌细”，“唯酒无量，不及乱”，“食饬而渴，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食”。这是孔子对饮食卫生特别关顾；并说：“君子食无求饱，居无求安”，欣赏颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的知足安乐的生活方式；还说：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善乐，乐多贤友，益矣；乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”这是反对人们追求骄奢淫佚的生活方式；又说：“君子有三戒……少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这是从医药卫生的角度提出的养生原则。可见，儒家是重视养生的。但是自孔子以后，儒家学者们致力于他们的“修身齐家治国平天下”的终极目标，因此，有关养生的学问，便无暇独立发展。除陈继儒写有《养生肤语》，袁黄写有《摄生三要》等专门养生著作外，终二千年，莘莘儒家巨子，浩浩儒家典籍，仅有养生片语间错其中，没有发展为系统的学问。至于释家，当然重视养生，但他们主要法门在于冥想坐忘，坐禅修性，终极目的是参悟宇宙人生的真谛。应该说和道教的纯粹养生长寿，久视不死的养生术有所区别。道教和道家有渊源关系，道教是一种宗教，道家是一门学问，虽然有区别，

但它们在“养生”这一范围里却是花开一枝，同源同本。打开一部洋洋《道藏》便满纸皆为养生之言。而出自道家的神仙学说，自和道教扯上关系后，养生却害，以求长生久视，登天为仙也就成了它们的共同底蕴。在这里，我们无意作专门性探索，仅仅想把祖国道教与神仙的养生学说作一钩沉，综合道教与神仙、民间与士大夫、大传统与小传统等养生精髓，概括综理，涤玄除览，再现神仙养生学说在祖国文化中的贡献。其中糟粕精粹，自治一炉，还需读者批判地继承。现在分三个大方面进行介绍。

（一）服饵：

服饵，就是服食。是战国以降阴阳五行家和方士们所奉行的方术三大流派之一。大抵是方士们认为，凡人通过服饵一些不死的药物，以达到元气大补，升天成仙的目的。到魏晋南北朝以后，外丹术兴起，并且，当时一些仙家还创制了许多方药，因此，魏晋以后，服饵便逐渐分为三大支，即服饵各种天然类灵药、各种仙药和金丹。

其中服饵各种天然类灵药，又分为两支：一是服食各种矿类天然药物，二是服食各种天然有灵的植物类药物。现在就来谈谈这个问题。

服饵之说，源于古代传说中的“不死之药”。《山海经·海内西经》说：昆仑开明之东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相、夹窳窳之尸，皆操不死之药以拒之^①。又《史记》载：“蓬萊、方丈、瀛洲，此三神山者，其传在渤海中……诸

^① 见《山海经校译》。

仙人及不死之药皆在焉。”^①又《淮南子》说：“羿请不死之药于西王母，嫦娥窃以奔月”^②。这些都是有关不死之药的传说，它对于古代尚生的中国人来说，影响是非常大的。同时在古籍中，还有关于“不死草”和“不死国”、“不死民”、“不死山”等种种离奇传说。《山海经·海内南经》曰：“不死民在其东，其为人黑色，寿不死”。又《海内经》曰：“流沙之东，黑水之间，有山名不死之山。”又《大荒南经》曰：“有不死国，阿姓，甘木是食。”^③《淮南子·坠形训》说：“南方有不死之草”，相传大禹南巡，诛防风氏，其神怒，欲与大禹斗，被大禹镇住，神惧，以刃自贯其心而死。禹哀之，瘞以不死草，皆生，是名穿胸国^④。相传为汉东方朔著的《十洲记》上也记载：“祖洲……上有不死之草。”^⑤尚生的古人，受到以上古书记载的影响，自战国以降，开始大兴服饵灵药之术，秦汉为最；到魏晋之后，服饵的主要内容便由灵药变为灵丹，直到唐代之后，服饵方术，方才渐衰，而代之以内丹行气诸法。正因为在古人的传统意识中，莫名其妙地受到这些有关不死药的传说和影响，因此，许多求仙访道的人，便进驻深山老林。他们相信，在幽深罕有人迹的高山深涧之中一定生长着一些令人长生不死的仙药。王充说：“闻为道者，服金玉之精，食紫芝之英。”^⑥到《太平经》出现时，已清楚地记载了古人

① 《史记·封禅书》。

② 见《史淮南子览冥训》。

③ 见《山海经校释》。

④ 见《艺文类聚》卷九。

⑤ 见《五朝小说大观》卷七。

⑥ 见《论衡·道虚》。

对某些植物草木的神秘看法，“草木有德有道有官位者，乃能驱使也，名之曰草木方，此谓神草木也。治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也；立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。”^①这种观念和古代“不死之草”的传说结合起来，服饵之术便理所当然地风行起来。以致象秦始皇、汉武帝如此聪明睿智的雄主，屡次上当受骗而不醒悟。这不能怪他们，因为，在当时的社会上，各个阶层的人们都在寻找机会，挤进受益仙药的行列，都在疯狂地用各种办法，寻求长生不死之道。作为秦始皇和汉武帝，都是一代英才，文治武功都不可一世，自以为超过前人，因而他们想长生不死，想永享功业荣华的愿望也就相对特别强烈。同时，也由于这些人的推动，寻找不死灵药，服饵成仙的运动也就更加势大。

首先来介绍一下仙家们所奉信的天然有灵的植物类草木药物服饵情况。单味类灵药数目众多，但大都对人的身体有某种补益作用。晋葛洪说，自然仙药，“次则诸芝……次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、栝胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托卢是也，或云仙人杖，或西王母杖或名天精，或名却老，或名地骨，或名苟杞也。”^②可见，单味类用于仙家服饵的仙药有很多种，现把主要的数种作个介绍。

①芝：指灵芝，是一种传说中的仙草类药物。据说，单独服用，可以使凡人脱胎换骨，长生延年，久视成仙。按

① 《太平经合校》卷五十。

② 见《抱朴子·仙药》。

《后汉书》记载：“食五芝之茂英”^①，是说芝有五类，究竟是哪五类，说法不一。大致有三种：一是唐李贤注《后汉书》时，引《茅君内传》说：“句曲山上有神芝五种，一曰龙仙芝，以交龙之相负，服之为太极仙卿。第二名曰参成芝，赤色有光，其枝叶如金石之音，折而续之，即复如故，服之为太极大夫。第三名燕胎芝，其色紫，形如葵，叶有燕象，光明洞澈，服一株为太清龙虎仙君。第四名夜光芝，其色青，其实正白如李，夜视其实如月，光照洞一室，服一株为太清仙宫。第五名玉芝，剖食拜三官正真御史。”李贤的注有点玄乎。另外，《神农本草经》说，五芝是指：“赤芝，一名丹芝；黄芝，一名金芝；白芝，一名玉芝；黑芝，一名玄芝；紫芝，一名木芝。”还说这五种芝无论吃了哪一种都可成为神仙^②。至于葛洪，则说“五芝者，有石芝，有木芝，有草芝，有肉芝，有菌芝，各有百许种也。”具体来说，石芝，指寄生在石山崖壑之间的芝草，形状像芝菌，故名石芝。由于它长得像岩石，又在深山悬崖之上，因此很难发现。对此类石芝，葛洪有记载：“七明九光芝，皆石也，生临水之高山石崖之间，状如盘碗，不过径尺以还，有基蒂连缀之，起三四寸。有七孔者，名七明；九孔者，名九光；光皆如星，百余步内，夜皆望见其光，其光自别，可散不可合也，常以秋分伺之，得之捣服方寸匕，入口则翕然身热，五味甘美。尽一斤，则得千岁，令人身有光，所居暗地如月，可以夜视也。”又有石脑芝：“生滑石中，亦如石中黄子状，但不皆有耳，打破大滑石千许，乃可得一

① 《后汉书·冯衍传》。

② 《太平御览》卷 986。

枚。初破之，其在石中，五色光明而自动，服一升得千岁耳。”又有石桂芝：“生名山石穴中，似桂树而实石也。高尺许，大如径尺，光明而味辛，有枝条，捣服一斤得千岁也。”^①此外还有石蜜芝（实则就是钟乳石），石琉璜芝（李时珍认为不过是“硫黄之多赤者，名石亭脂。”见《本草纲目》）。由此可见，石芝不过是自然界石头的种种变体。不过是石珊瑚、石琉璜、石钟乳之类的东西，含有丰富的矿物质，有助于补充体内的钙、磷、铁等矿物质。轻微服饵一点，可能对身体有某种好处，但如服得太多，恐怕就会有点问题了。其次是木芝，葛洪说：“及夫木芝者，松柏脂沦入地千岁，化为茯苓，茯苓万岁，其上生小木，状似莲花，名曰木蕨喜芝。夜视有光，持之甚滑，烧之可燃……末服方寸匕，日三，尽一枚，则三千岁也。”还有“木渠芝，寄生大木上，如莲花，九茎一丛，其味甘而辛……得服之，白日升天。”又有“白飞节芝”，也是木芝的一种，“松树枝三千岁者，其皮中有聚脂，状如龙形”，“大者重十斤，末服之尽十斤，得五百岁也。”还有“樊桃芝，其木如升龙，其花叶如丹蓼，其实如翠鸟，高不过五尺，生于名山之阴，东流泉水之上……末服之，尽一株得五千岁。”又有参成芝，赤色有光，扣之枝叶，如金石之音，折而续之，即复如故。”又有“建木芝，实生于都广，其皮如樱蛇，其实如鸾鸟”。这些木芝，离奇古怪，大抵就是长在树上的木菌。据葛洪说，它们都有仙灵之性，很难采到，有种种禁忌和机会。譬如：“木蕨喜芝”，就须“从生门上采之，于六甲阴干之”。生门是八门之一，位在东北艮方；六甲日，指由六天甲

① 《抱朴子·仙药》。

子开头的日子。“樊桃芝”则须在“立夏之候伺之”，否则灵药便采不到，或者采到了，其灵性尽失，“服之无用”^①。再就是草芝，是草类芝菌。“草芝，有独摇芝，无风自动，其茎大如手指，赤如丹素，叶似苋，其根有大魁如斗；有细者如鸡子，十二枚周绕大根之四方，如十二辰者。相隔丈许，皆有细根如白发，似相连。生高山深谷之上”。这种草芝，有一个特征，就是它的周围，一定没有其它草，光秃秃的。相传，服饵大魁，可寿延千岁，小块可寿延百岁。还有“牛角芝，生虎寿山及吴坂上，状似葱特，生如牛角，长三四尺，青色，末服方寸匕，日三，至百日得千岁矣”。又有“龙仙芝，状如升龙之相负也。以叶为麟，其根则如蟠龙，服一枚则得千岁矣”。“麻田芝，似麻而茎赤色，花紫色”。“珠芝，其花黄，其叶赤，其实如李而紫色，二十四枝辄相连而垂，如贵珠也”。“百符芝，高四五尺，似梅，常以大雪而花，季冬而实”。“朱草芝，九曲，曲有三叶，叶有三实也”。“五德芝，状似楼殿，茎方，其叶五色各具而不染，上如偃盖，中常有甘露紫气，起数尺矣”。“龙衔芝，常以仲春待生，三节十二枝，下根如坐人。凡此草芝，又有百二十种，皆阴干服之，则令人与天地相毕”。^②此外，“五芝”中还有“肉芝”。葛洪同时又作为一个医学家，对肉芝也有详载。他说：“肉芝者，曰万岁蟾蜍，头上有角，颌下有丹书八字，体重，以五月五日申时采之，阴干百日，以其左足画地，即为流水。”把千年蟾蜍的左手佩在身上，便可避刀兵凶危；还有“千岁蝙蝠，色白如雪，集则

① 《抱朴子·仙药》。

② 《抱朴子·仙药》。

倒悬，脑重故也。”把千岁蟾蜍和千岁蝙蝠，合起来，阴干研末，服之可寿四万岁；还有“千岁灵龟，五色俱焉，其雄额上两骨起似角，以羊血浴之，乃剔起其甲，火炙捣服，方寸匕，日三，尽一具寿千岁”。还有所谓“人形肉芝”，更加稀奇古怪；“行山中，见小人乘车马，长七八寸者，肉芝也。提取服之，即仙矣。”相传灵芝是仙物，得地气而生养，千年之后会变成人形。大概指的就是这种小人芝。因是秉宇宙灵气而生，凡人食了，立地成仙。据《宣室志》记载，有一个兰陵逸人，学仙几十年，绝粒服食，弄得苍颜皓发、形容枯槁，还不知仙为何物。遂灰心丧气，弃仙从商，赚得了大钱，成为一方豪富，“后因治丘园，发地得物，状类人手，肥而且润，色微红……于是烹而食，味甚美，食且尽。自是逸人听视明，力愈壮，貌愈少，发之秃者，尽黦然而长矣。齿之坠者，亦骈然而生也”^①。这里所记的是人手形肉芝。还有一种肉芝，叫“风生兽”，“似貂，青色，大如狸，生于南海大林中，张网取之，积薪数车焚之。薪尽而此兽在灰中，不燃，其毛不焦，斫刺不入……死而张其口以向风，须臾便活而起走，以石菖蒲塞其鼻，即死。取其脑，和菊花服之，尽十斤，可得五百岁也。”至于“千岁鸾”，则是一种神鸟：“其窠户北向，其色多白，掘取阴干，末服一头，五百岁”。按葛洪的说法，肉芝共有一百二十多种，这里所列名的只不过是仙灵的数种而已。最末就是菌芝，也有一百二十种。“菌芝，或生深山之中，或生大木之下，或生泉之侧，其状或如宫室，或如车马，或如龙虎，或如人形，或如飞鸟，五色无常……皆当禹步往采取，

^① 《太平广记》卷四一三。

刻以骨力，阴干末服方寸匕，令人升仙，中者数千岁，下者千岁也。”^① 这菌芝，不是别的，其实就是一种天然菌类植物，因为形状奇特，被古人视为仙灵芝草。以上就是所谓“芝”的基本情况。关于五芝的病理作用，《神农本草经》说，灵芝“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。”还可以“补虚劳”^②，治疗神经衰弱、消化不良等病，是一味上好的中草药。久服对人体是很有滋补作用的。不过，服了是否长生不死，升天成仙，那就很玄了。

②茯苓：也是一种菌类植物。经常寄生在松科类植物的根上，一般都深在土下20~30厘米。而松树在中国是象征长寿，生命力强。这种菌类植物喜欢寄生在年代久远的松树下，因此，被仙家误认为它和长寿有关。由此，被当作仙药服饵。葛洪说：“伍子季服茯苓十八年，仙人玉女往从之，能隐能彰，不复食谷，炙癥皆灭，四体玉光。”^③ 又《酉阳杂俎》记：“沈约，谢始安王赐茯苓：一枝重一十二斤八两。”司马迁记载：“茯苓，在菟丝之下，似飞鸟之形，初雨，已天清静无风，以夜烧菟丝，去之，即篝烛此地，火没即记其处，明即掘取，入地四尺至七尺得矣。茯苓者，千岁松脂，食之不死。”^④ 传说茯苓和菟丝子（也是一种中药），互为表里。《淮南子》曰：“下有茯苓，上有菟丝。”^⑤ 大抵古人认为茯苓是松脂所化。《博物志》曰：“松柏入地中，千年化为茯苓。”并且拥有仙灵

① 《抱朴子·仙药》。

② 《本草纲目》。

③ 《抱朴子·仙药》。

④ 见《史记·龟策列传》。

⑤ 《太平御览》卷989。

之气。《吴氏本草》说：“茯苓，通神”^①。按《本草纲目》的讲法，“茯苓”有如下医药作用：“气味甘平，无毒”，主治“胸肋逆气，忧患惊邪恐悸，心下结痛，寒热烦满，咳逆口焦舌干，利小便。”久服“安魂养神，不饥延年，止消渴好睡，大腹淋漓，膈中痰水，水肿淋结，开胸腑，调脏气，伐肾邪……长阴，益气力……补五劳七伤……益脾胃，治肾积奔豚。”^②其注引《嵩高山记》载：有“茯苓酒方”曰：“用茯苓、松脂各二斤，醇酒浸之，和以白蜜，日三服之，久久通灵。”

③术，也是一种中药，分为白术和苍术两种，主治“风寒湿痹，死肌痼疽，止汗除热消食，作前饵久服，轻身延年不饥”^③。葛洪曰：“林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超逾渊谷二丈许”。^④不过，术分苍、白二种。按李时珍在苍术条下所言：“异术言术者山之精也，服之令人长生，辟谷致神仙，故有山精、仙术之名。”^⑤是说苍术更利于仙家服饵。按：苍术主燥温辟邪，白术主滋补健脾，二者药用稍有区别，但都对人有健补作用。久服肯定能使人身强体健，但是否成仙，却是玄谈。

④天门冬：也是古代仙家喜服饵的一种中药。《列仙传》说：“赤须子，丰人，好食天门冬，齿落更生”。又《神仙传》说：“甘始者，太原人，服天门冬，在人间三百余年。”^⑥

① 《太平御览》卷 989。

② 《本草纲目》卷三十七

③ 《本草纲目》卷十二。

④ 《抱朴子·仙药》。

⑤ 《本草纲目》卷十二。

⑥ 《太平御览》卷 989。

天门冬从植物分类学角度讲，属于百合科多年生攀援状草本植物天门冬的块根。神仙理论家兼中医家葛洪说：“天门冬，或名地门冬，或名茈门冬，或名颠棘，或名淫羊食，或名管松。其生高地，根短而味甜，气香者善，其生水侧下地者，叶细似蘊而微黄，根长而味多苦，气臭者下。”^①采药是很有讲究的，有时间的把握，更有位置的影响。天门冬的药性，就与位置高低有关。应该说，葛洪是很懂得中药特性的。《本草纲目》说“天门冬”主治：“诸暴风湿偏痹，强骨髓，杀三虫，去伏尸，久服轻身益气延年，不饥”。怎么服饵？“八九月采天门冬根，曝干为末，每服方寸匕，日三服”。又有“辟谷不饥方”，由“天门冬二斤，熟地黄一斤为末，炼蜜丸弹子大，每温酒化三丸，日三服，居山远行，辟谷粮。服至十日，身轻目明；二十日，百病愈，颜色如花，三十日发白更黑，齿落重生；五十日，行及奔马，百日延年。”^②天门冬是一种补药，但它性寒而润，李时珍说：“若脾胃虚寒人，单饵既久，必病肠胃，反成痼疾。”服饵者切记！

⑤黄精：属百合科多年生草本植物黄精的地下根茎。葛洪说：“黄精，一名兔竹，一名救穷，一名垂珠，服其花，胜其实；服其实胜其根。但花难多得。”^③《本草纲目》记它的效用说：“补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年不饥。补虚劳七伤，助筋骨，耐寒暑，益脾胃，润心肺……填精髓，下三尸虫。”徐铉《稽神录》记载了一件与“黄精”有关的轶事，

① 《抱朴子·仙药》。

② 见《本草纲目》卷十八。

③ 《抱朴子·仙药》。

说是临川地方有一家人，有一婢女“逃入深山中，见野草枝叶可爱，取根食之，久久不饥”，后来，她莫名其妙地经常身体往空中升腾，有时自己想控制也不行，略一用力便升向虚空，凌空欲飞。最后，她的主人用酒把她灌醉，方才捉住她，一问之下，大家找到她经常服用的所谓野草，原来就是黄精。可见在古人传说中，黄精确实有些灵异。《神仙传》上也载：修羊公，王烈，白菟公，也都是久服黄精而成仙的。现在，湖南平江县幕阜山区还出产“黄精酒”。如何服饵黄精？《本草纲目》选列“圣惠方”说：“用黄精根茎，不限多少，细锉阴干捣末，每日水调末服，任多少，一年内变老为少，久久成地仙。”^①

⑥菖蒲：属天南星科多年生植物石菖蒲，又称昌蒲。《本草纲目》载，菖蒲主治：“开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出音声。”“久服轻身，不忘不迷惑，延年，益心智，高志不老。”李时珍老先生引《道藏经·菖蒲传》曰：“菖蒲者，水草之精英，神仙之灵药也。其法采紧小似鱼鳞者一斤，以水及米泔浸各一宿，刮去皮切，晒干捣筛，以糯米粥和匀，更入熟蜜和药丸如梧桐子大，稀葛袋盛，置当风处令干，每旦酒，饮任下三十丸，临卧更服三十丸，服至一月，消食，二月痰除，服至五年，骨髓充，颜色泽，白发黑，落齿更生。”又据《神仙传》记“咸阳王典食菖蒲得长生”^②。安期生也是因为吃了一枝一寸九节的菖蒲，才得道成仙的。葛洪说：“韩终服菖蒲十三年，身生毛，日视书万言，皆诵之，冬袒不寒，

① 《本草纲目》卷十二。

② 《本草纲目》卷十九。

又菖蒲生须得石上，一寸九节已上，紫花者犹善也。”^①相传，寇天师也是服饵菖蒲而得道仙去的。

⑦远志：也是一种中草药。《本草经》载：“远志，一名棘宛，一名要绕，久服轻身，不忘，叶名小草。”^②关于远志的药用，李时珍说其主治：“咳逆伤中，补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘，强志倍力，久服轻身不老”^③。葛洪说：“陵阳子，服远志二十年，有子三十七人，开书所视不忘，坐在立亡。”^④

⑧地黄：一种中草药。把生地黄丢到水里，如果浮起来，叫天黄，半浮半沉的叫人黄，沉下去的叫地黄。分为干地黄、熟地黄两种。它的药用价值是：主治“伤中，逐血痹，填骨髓”，“治男子五劳七伤”，“益气力，利耳目”，“久服变白延年”，“久服轻身不老”。如何服饵？李时珍说，把“地黄根洗净，捣绞汁，煎令稠，入白蜜更煎，合可丸，丸如梧桐子大，每晨温酒送下三十丸，日三服，亦可用青州枣和丸或别干地黄末入膏，丸服亦可。百日面如桃花，三年身轻不老。”^⑤葛洪说：“楚文子服地黄八年，夜视有光。”^⑥不过，孙思邈的《千金方》中，对服饵地黄方，另有记述，认为古人服饵地黄，主要有两种方法，“一是以生地黄五十斤捣之，绞取汁，然后加白蜜、枣脂成丸，每日服三丸；二为酒泡晒干后，与甘草、

① 《抱朴子·仙药》。

② 《太平御览》卷989。

③ 《本草纲目》卷十二。

④ 《抱朴子·仙药》。

⑤ 《本草纲目》卷十六。

⑥ 《抱朴子·仙药》。

厚朴、巴戟天、干漆、覆盆子各一斤下筛，食后酒服方寸匕。”^①

⑤五味子：一种中草药。《神农本草经》曰：“五味子味酸温，主益气，欬逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴益男子精。”^②《本草纲目》也说其“主治益气……劳伤羸瘦，补不足……补虚劳。”^③可见，五味子是一味补中益气的药。据葛洪讲，它是仙家一种常饵灵药。“移门子服五味子十六年，色如玉女，入水不湿，入火不灼也。”^④五味子能补身体虚弱，久服定能“色如玉女”，但“入水不湿，入火不灼”恐怕是气功修炼的结果，与服五味子没有多大关系。

⑩松脂：指松树分泌出来的白色粘稠液晶体。有在树上，也有埋土中，以“通明如熏陆香颗者为佳”。又“抱朴子云，凡老松皮内自然聚脂为第一，胜于凿取及煮成者，其根下有伤处，不见日月者为阴脂，尤佳”。这是《抱朴子》的一条佚文，弥足珍贵。对松脂的药用，李时珍说：“安五脏”，“润心肺，治耳聋……强筋骨”，“古方多用辟谷”，“久服轻身不老延年”。《千金方》里，记载着用松脂配成的不老灵药，说：“用松脂十斤，以桑薪灰汁一石，煮五七沸，漉出，冷水中凝，复煮之……凡十遍乃白，细研为散，每服一二钱，粥饮调下，日三服，服至十两以上，不饥，饥再服之，一年以后，夜视目明，久服，延年益寿。又法：百冻松脂治下筛，蜜和纳筒

① 参见《中国方术大辞典》。

② 《珍本医书集成》第二册。

③ 《本草纲目》卷十八。

④ 《抱朴子·仙药》。

中，勿见风日。每服一团，一日三服，服至百日，耐寒暑；二百日，五脏补益；五年即见西王母。”^①这是说，松脂不仅是仙家常饵灵药，而且配之得当，服之得时，便可超升太清，觐见西王母，还真神了。葛洪说：“上党有赵瞿者，病癰整年，众治之不愈垂死，或云不及活，流弃之。后子孙转相注易，其家乃斋粮，将之送置山穴中。瞿在穴中，自怨不幸。昼夜悲叹，涕泣经日。有仙人行经过，穴见而哀之。具问讯之，瞿知其异人，乃叩头自陈乞哀。于是仙人以一囊药赐之，教其服法。瞿服之，百许日，疮都愈，颜色丰悦，肌肤玉泽……乞求其方，仙人告之曰：此是松脂耳。此山中更多此物，汝炼之服，可以长生不死……瞿遂长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极，年百七十岁，齿不坠，发不白……在人间三百岁，色如小童，乃入抱犊山去，必地仙也。”当时人听说赵瞿服松脂成仙，竞相效仿，但都不能坚持到底。松脂味苦，谁能忍它几十年呢？有的人吃了个把月的苦松脂，没有见到什么明显效益，也就中止不服了。难怪凡间大多数人不能成仙，因为没有过人的毅力^②。

①巨胜：一种谷类作物，可作中药，又名胡麻、油麻。《神农本草经》曰：“味甘平，主治伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，久服轻身不老。”^③《本草纲目》引张弘景语说：“服食胡麻，取乌色者，当九蒸九暴，熬捣饵之，断谷长生，充饥。”主治“伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，

① 《本草纲目》卷三十四。

② 《抱朴子·仙药》。

③ 《珍本医书集成》第二册。

填髓脑，久服轻身不老。”^① 胡麻历来为仙家所重，魏伯阳就特地说：“巨胜尚延年，还丹可入口。”^② 巨胜，就是指胡麻。古代仙家究竟如何服饵胡麻的呢？《修真秘旨》载：“用上党胡麻三斗，淘净甑蒸，令气遍日干，以水淘去沫再蒸，如此九度。以汤脱去皮，簸净，炒香为末，白蜜或枣膏丸弹子大，每温酒化下一丸，日三服。忌毒鱼、狗肉、生菜，服至百日，能除一切痼疾，一年身面光泽，不饥，二年白发返黑，三年齿落更生，四年水火不能害，五年行及奔马，久服长生。”^③ 古代仙家很多都服胡麻。《列仙传》记：“关令尹喜与老子俱之流沙，西服巨胜。”《兽姓别传》载：“姓，长药人也，少好道，初服饵胡麻及术，绝谷八十余年，更少壮，色如桃花，一日能行三百里。”^④ 葛洪则记述得更清楚，说：“巨胜，一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。”^⑤ 这应该是较为持平的说法。

⑫枸杞：也是一种中草药补药，名称众多。《本草经》曰：“枸杞一名杞根，一名地骨，一名地辅，或名西王母杖，或名仙人杖。”又《吴氏本草》曰：“一名杞芭，一名羊乳。”^⑥ 从名称上看，枸杞就和仙家很有渊源。关于它的药用，《神农本草经》曰：“久服坚筋骨，轻身不老。”^⑦ 又《本草纲目》亦曰：

① 《本草纲目》卷二十二。

② 《周易参同契》。

③ 《本草纲目》卷二十二。

④ 《太平御览》卷 989。

⑤ 《抱朴子·仙药》。

⑥ 《太平御览》卷 990。

⑦ 《珍本医书集成》第二册。

“久服，坚筋骨，轻身不老。”“补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”又载“金髓煎”方，“枸杞子逐日摘红熟者，不拘多少，以无灰酒浸之，蜡纸封固，勿令泄气，两月足，取入沙盆中搗烂，滤取汁，同浸酒入银锅内慢火熬之，不住手搅，恐粘住不匀。候成膏如饧，净瓶密收，每早温酒服二大匙，夜卧再服，百日身轻气壮，积年不辍，可以羽化也。”①

⑬麦门冬：为多年生草本植物沿阶草的块根，是一种上等的中草补药。《吴氏本草》曰：“麦门冬，一名羊韭秦，一名鸟韭楚，一名马韭越，一名羊芥，一名爱韭，一名禹韭，一名灶火冬，一名忍冬，一名忍陵，一名不死药，一名禹余粮，一名仆垒，一名随脂……叶如韭，肥泽丛生，采无时，实青黄。”②关于它的药用，《神农本草经》曰：“麦门冬，味甘平，主心腹结气，伤中伤饱，胃络脉绝，羸瘦短气。久服轻身，不老不饥。”又《本草纲目》亦载：“强阴益精，消谷调中保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色”，“治五劳七伤，安魂定魄”，“久服轻身明目……断谷为要药”。麦门冬既有“不死药”之称，我们也就可以想见，它必定是仙家服饵的重要灵药。然此药“但专泄而不专收，寒多人禁服”③。

⑭菊花：是一种廉价物美的中草药。《神农本草经》写作“鞠华”是也。“主头风眩肿，目痛欲脱泪出，皮肤死肌，恶

① 《本草纲目》卷三十六。

② 《太平御览》卷988。

③ 《本草纲目》卷十六。

风湿脾，久服利血气，轻身耐老延年。”^①《本草纲目》引《玉函方》中《王子乔变白增年方》，其法如下：“用甘菊，三月上寅日采苗，名曰玉英；六月上寅日采叶，名曰容成；九月上寅日采花，名曰金精；十二月上寅日采根茎，名曰长生；四味并阴干，百日取等份，以成日合捣千杵为末，每酒服一钱匕，或以蜜丸梧子大，酒服七丸，一日三服，百日身轻润泽；一年，发白变黑；服之两年，齿落再生；五年，八十岁老翁变为儿童矣。”^②菊花确是一味很好的药，久服确能令人长寿。《神仙传》载，康风子、朱孺子都是因为长期服饵菊花而成仙的。以致李时珍说：“菊之贵重如此，是岂群芳可伍哉？”葛洪的时代，就是有很多人服饵菊花的。他记叙说：“南阳丽县山中有甘谷水，谷水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花坠其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民皆不穿井，悉食甘谷水，食者少不老寿，高者百四五十岁。”于是服菊之风，靡行各地。但有的地方，却饵之无益。这是因为菊虽易得，其实难得。所谓易得。是普天之下，菊花甚多；所谓难得，是真菊难得。菊有很多种类，梁陶弘景说：“菊有两种：一种茎紫气香而味甘，叶可作羹食者，为真菊；一种青茎而大，作蒿艾气，味苦不堪食者，名苦蕒，非真菊也。花正相似，唯以甘苦别之。”^③是菊有真伪之分，伪菊像苦蕒，是另外一种药。按菊花的颜色和大小来分，又有白菊、黄菊、珠子菊等二十余种，一般仙方中，用白菊的较多，如不辨真伪，

① 《珍本医书集成》第二册。

② 《本草纲目》卷十五。

③ 《本草纲目》卷十五。

鲁莽而饵，非但不能延年，还会把身体弄垮。《牧竖闲谈》中就说：“真菊延龄，野菊泄人。”

⑮甘草：为多年生豆科植物。甘草的圆柱形长根，其味甘甜可口，故叫甘草。《神农本草经》说：“甘草，味甘平，主五脏六腑，寒热邪气，坚筋骨，长肌肉、倍力、金创伤；解毒。久服轻身延年。”①李时珍也评说：“甘草外赤中黄，色兼坤离；味浓气薄，资全土德，协和群品，有元老之功，普治百邪，行王道之化。赞帝力而人不知，敛神功而已不与。可谓药中之良相也。”②甘草是味常用灵药，主要功用是解毒。但服饵时，切忌与猪肉同食。

⑯大枣：别名干枣、羌枣。主治：“心腹邪气，安中，养脾气，平胃气，通九窍。”“和百药，久服轻身延年。”“久服不饥，神仙。”陶弘景曰：“道家方药，以枣为倩耳。”③古代的仙家，虽然把大枣当作一大灵药，加以服饵，但也有许多忌讳：凡有齿病、疳病、虫龋的人，都不宜饵；小孩也不宜吃；不能与葱同吃，使人五脏不和；还不能和鱼一块儿吃，会使人腰疼难忍；也不宜用糖粘合着吃。传说中，异枣有多种。《神异经》载：“北大荒中，有枣林焉，其高五千丈，敷张枝条数里余……其子长六七寸……颜色如朱，轧之不缩，气味润泽，殊于常枣。食之可以安躯益气……赤松子云，北方大枣味有殊，既可益气又安躯”。《大业拾遗记》：“北齐时，有仙人仲思得此枣，种之，亦名仙枣。”还有波斯枣、仙人枣、

① 见《珍本医书集成》第二册。

② 见《本草纲目》卷十二。

③ 见《本草纲目》卷二十九。

西王母枣等^①。不过，真正算得上奇异的仙枣，是传说中仙人安期生吃的那种大枣，“李少君言于上曰：臣尝游海上，见安期生。安期生食巨枣大如瓜，安期生，仙者，通蓬莱中。”^②这种大如瓜的巨枣，大约只应天上有，凡间是没有的。为此，后来专事服饵术的仙家，还把安期生奉为服饵的先祖。

其次，介绍一下可服饵的单味金石矿物灵药。

①云母：一种中药，传说中的仙药。《神农本草经》说：“云母，味甘平，主身皮死肌，中风寒热。如在车船上，除邪气，安五脏、益子精、明目。久服轻身延年。一名云珠，一名云华，一名云英、一名云液，一名云沙，一名磷石。”^③葛洪记载：“云母有五种，而人多不能分别也。法当举以向日，看其色，详占视之，乃可知耳……五色并具而多青者，名云英，宜以春服之；五色并具而多赤者，名云珠，宜以夏服之；五色并具而多白者，名云液，宜以秋服之；五色并具而多黑者，名云母，宜以冬服之；但有青、黄二色者，名云沙，宜以季夏服之；晶晶纯白名磷石，可以四时长服之也。”如何服饵？葛洪又详细进行了记载：“服五云之法，或以桂葱水玉，代之以水；或以露于铁皿中，以玄水熬之为水，或以硝石合于筒中，埋之为水；或以蜜搜为酪；或以秋露渍之百日；韦囊挺以为粉；或以无巖草搏血合饵之。服之一年，则百病除；二年久服，老公反成童子；五年不阙，可役使鬼神，入火不烧，入水不濡，践棘而不伤肤，与仙人相见。”云母为何服下

① 见《太平广记》卷四百一十。

② 见《史记·封禅书》。

③ 见《珍本医书集成》第二册。

就会让人长生久视、延年不老？葛洪认为，云母不像其它东西，一埋进土里，就会腐烂。云母，“埋之永不腐败，故能令人长生也。”^①云母，古人之所以这么命名，据传是因为这种矿石是云的根。而仙人超升，便是腾云而上。此石既为云的根，久服饵之，自然人体内也会生云，到那时，不正好超升太清仙境么！不过，虽为仙药，也有真伪之别。葛洪说：“又向日看之，腌腌纯黑色起者，不中服，令人病淋发疮。”看来，黑色云母对人体有害，诸生不可不察。古代仙人中，有许多是靠久服云母升天的：“中山卫叔卿服之，积久能乘云而行。以其方封玉匣之中，仙去之后，其子名世。及汉使者梁伯，得而按方合服，皆得仙去。”^②这里，卫叔卿所服饵的，似乎不仅仅是云母，好像还有别的什么成分，这就不可考了。

②雄黄：也是一种矿物，又叫石黄、鸡冠石，分为雄黄、雌黄二种，也是一种中药。《本草纲目》有记述。《神农本草经》对雄、雌二黄的药用价值也有简明记述。雄黄“味苦、平、寒。鼠瘻恶疮、疽痔、死肌、杀精物、恶鬼邪气，百虫毒胜五兵。炼食之，轻身神仙。”雌黄“味辛、平。主恶疮、头秃、痂疥、杀毒虫虱，身痒邪气诸毒。炼之久服轻身，增年不老。”^③葛洪也说：“雄黄，当得武当山所出者，纯而无杂，其赤如鸡冠，光明晔之者，乃可用耳。其值纯黄似雄黄色，无赤光者，不应以作仙药。”服饵之法为：“或以蒸煮之；或以酒饵；或先以硝石化为水乃凝之；或以元胴肠里蒸之于赤土下；或以

① 见《抱朴子·仙药》。

② 见《抱朴子·仙药》。

③ 见《珍本医书集成》第二册。

松脂和之，或以三物炼之，引之如布，白如冰，服之皆令人长生、百病降，三尸下癥痕灭，白发黑、坠齿生，千日则玉女来侍，可得役使，以致行厨。”^①越说越玄了。

③玉。一种很美的石头，矿物类药。《诗·小雅·鹤鸣》曰：“他山之石，可以攻玉。”它最广泛的用途是雕琢之后，用来佩戴，为美丽饰物。上等的玉石，价格高昂。但在仙家眼里，因为玉石美丽并且坚固，不易变质，故认为服饵之，就可使人的身体和玉一样，雅美坚固，延年长生。古人的想法，也真是太天真了。葛洪说：“玉亦仙药，但难得耳。”玉经曰：“……服玉者，寿如玉也；又曰服玄真者，其名不极。玄真者，玉之别名也。令人身飞轻举，不但地仙而矣，然其道迟成。服一二百斤，乃可知耳。”服饵法是：“玉可以乌米酒及地榆酒化之为水。亦可以葱浆消之为饴。亦可饵以为丸；亦可烧以为粉。服之一年以上，入水不沾，入火不灼，刀之不伤，百毒不犯也。”服饵玉石也有禁忌：“不可用已成之皿，伤人无益。当得璞玉，乃可用也。得于于阗国白玉龙善，其次有南洋徐善亭部界中玉，及日南庐容水中玉亦佳。”古代的名仙赤松子，就是因为吃了玄盥血灵玉石的方药，而乘烟升天的。”^②另外，玉石的屑粉，也可合药。《本草纲目》引唐苏恭《唐本草》说：“饵玉当以消作水者为佳。屑如麻豆服之，取其精润脏腑，滓秽当完出也。”陶弘景也在《名医别录》中说：“玉屑是以玉为屑……屑如麻豆服之，久服轻身延年。”玉本只是一种精美的石头，古人认为，它有仙灵之气。《宣室志》记载，宋时，荆州刺史沈攸之养了很多马，经常晚上无故受惊，沈

① ②见《抱朴子·仙药》。

攸之便派人偷偷埋伏在马厩旁边，想看看究竟是什么东西在干扰马群。“见一白驹，以绿绳系腹，直从外来。”明明看见一只小白驹进到里屋，但仔细一找，又踪影全无。弄得大家都疑神疑鬼。一个偶然的机会，沈攸之终于发现了其中的秘密，“检内人，唯爱妾冯月华手臂上一玉马，以绿绳穿之。到夜，辄脱置枕边，至夜有时失去，晓则还。试取看之，见蹄下有泥。”原来，这匹小玉马竟已通灵变化。《列异传》载，江严出游富春县清泉山，“遥见一美女，紫衣而歌。”他赶紧追过去，却什么也没看见，只见到一块大石头。同样的事，连续发生了三四次，江严觉得这块石头一定有问题，于是请人用锤子砸开，果然得到一块美女型璞玉，一尺见方，紫色。还有一个叫邴浪的人，也碰上了这类事情。一天，他游九田山，忽然看见一只鸟，有点象鸡，浑身通红。令人特别奇怪的是它的叫声，简直是美极了，好像在吹笙。这位邴浪，从没见过这样的怪鸟。于是，朝它射了一箭，这只怪鸟便跑进了一个石穴中，邴浪找来凿子，把石头凿开一瞧，原来也是一块玉，红色，外形如怪鸟。^① 传说中，这样的怪事还很多，都说明了，玉在古人眼中，一直具有种种灵异。

④金：就是自然界中的黄金。是一种贵重金属，不怕火炼。在古人眼中，是寿固不朽的代名词。因此，古代仙家便特别推崇，列为上品服饵灵药。《本草撮要》记载了它的药用，说：“金，味辛平，有毒。”“功专镇心肝、安魂魄，专治惊痫风热肝胆之病。”^② 黄金，可不同于其它灵药，它是有毒的。中

① 见《太平广记》卷四〇一。

② 《珍本医书集成》第二册。

国古代富家千金想死，便可“吞金自杀”。不知古代的仙家为何竟敢大量服用。按葛洪说：“仙药上者丹砂，次者黄金。”^①黄金作为仙药，在所有仙药中，它的地位仅次于丹砂，深得仙家信赖。仙家所服饵的黄金，分为如下数种，即金液、金浆、金屑、金沙。金液，葛洪说：“古来求仙的人，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。”^②可见，神仙理论家葛洪也很重视金液这味仙药。金液不是黄金的液体，而是金和其它东西混配在一块形成的一种仙药。“金液，太乙所服而仙者也。”如何配法？“合之用古秤黄金一斤，并用元明龙膏太乙旬首中石冰石紫游女玄水液金化石丹砂，封之成水。”“金液入口，则其身皆金色。”“服一两便仙。若夫欲去世，且作地水仙者，但斋戒百日矣。若求升天，皆先断谷一年，乃服之也。若服半两，则长生不死，万害百毒，不能伤之……若复欲升天者，乃可斋戒，更服一两，便飞仙矣！”次则金浆，即把黄金化成液体，然后服饵。唐陈藏器《本草拾遗》说：“金浆……长生神仙久服，肠中尽为金色。”葛洪则记得更加详细，说：“其次，有饵黄金法。”“或以豕负革昉，及酒炼之，或以樗皮治之，或以荆酒磁石消之，或有可引为巾。或立令成水服之，或有禁忌，不及金液也。或以雄黄、雌黄合饵之。”此外，还有“金屑”是用黄金研磨而成的碎金屑。《名医别录》云：“镇精神、坚骨髓，通列五脏邪气，久服成仙。”“金沙”也是一种由黄金变化成的仙药，不过是用汞化金而成。服后也可成仙。

① 《抱朴子·仙药》。

② 《抱朴子·金丹》。

《列仙传》说，彭祖有个弟子叫青鸟公的，就是服了这种金沙而荣升太极仙界的。不过，对于黄金，虽然其本身“入火百炼不消，埋之毕天不朽”，但是，凡人吞服后，是否这种金性也被凡人消化吸收了呢？这就很难说了。但我们都晓得，晋代的贾皇后，就因为饮了金屑酒而一命归阴的。

⑤银：是白银，古代仅次于金的贵重金属。可以入药，有明目镇心，安神定志之效。葛洪说：“银及……皆可化为水；服之，或有禁忌，不及金液也。”^①又说：“银但不及金玉耳，可以地仙也。”服饵法是：“以麦浆化之，亦可以珠草酒饵之，亦可以龙膏炼之，然三服，辄大于如弹丸者。”^②不过，按《本草纲目》中的说法，一般人服饵白银，大多直接服饵银粉。

按照葛洪在《抱朴子》的介绍，魏晋以来流行的矿类仙药还有许多，诸如明珠（珍珠）、太乙禹余粮、石中黄子、石桂、石英、石脑、曾青等，这里就不专门介绍了。接下去，就讲讲“外丹”的服饵。

所谓“外丹”，李养正先生说是“烧炼丹砂、铅汞等矿石及药物的方术的总称”^③。东汉桓帝时，著名炼丹家魏伯阳，著有《周易参同契》，专讲炼丹理论，言坎离水火龙虎铅汞之法象，以阴阳五行昏旦时刻为进退持行之符候，把仙家炼丹理论论述得清清楚楚，曲尽其妙。后世的炼丹家，奉之为“万古丹经王”。其实魏伯阳的《周易参同契》，并不是讲的如何炼外丹，而是以人体为鼎炉，借用外丹一些术语，讲如何炼

① 《抱朴子·金丹》。

② 《抱朴子·仙药》。

③ 《道教基本知识》。

气炼内丹的书。许多人不晓得，错看了它。到魏晋时服饵之风更甚，作为神仙理论家的葛洪，对外丹当然很是重视。相传，东汉末，仙人左慈避难来到江东，传授葛元三部炼丹经书，即《太清金丹》三卷，《九鼎丹经》一卷，《金液丹经》一卷。这些丹经后来又经郑隐传给了葛洪。外丹术是葛氏师门至传秘术。因此，在他的《抱朴子》中，对此大加渲染，广事鼓吹，而且进行了实践。炼丹是用火来炼的，因此炼丹的第一步，就是采药和备炉。采药就是收集炼丹所需的种种药物。一般讲是“八种”，又叫“八琼”，即朱砂、雄黄、空青、硫磺、云母、戎盐、硝石、雌黄，除此外，还有铅、汞等东西。炼丹炉也有多种式样，有八卦炉，“八卦者，八角是也，其阔一尺二寸，其高上如之”^①。就是《西游记》中那个老君的八卦炉，是用三昧真火烧炼的，也可以用自然的燃料，还有土釜，是用耐火材料制成，相当于坩埚；有的土釜还有盖子，叫“上下釜”。还有鼎，丹鼎共有五种，即“一曰金鼎，二曰银鼎，三曰铜鼎，四曰铁鼎，五曰土鼎。”再就是太乙炉，还有未济即济炉，利用六十四卦中火水未济水火既济的象设置，用于从丹砂中提取水银。丹砂放在上部受热后，变成液体就流到下面的器皿中，然后便着手炼丹。炼出的丹，一般来说，有九种，葛洪说：“九丹者，长生之要，非凡人所当见闻也。”“第一之丹名曰丹华，先作玄黄，用雄黄水矾石水、戎盐、卤盐、矾石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉各数十斤，以为六一泥火之三十六日，成服之，七日仙；又以玄膏丸此丹，置猛火上，须臾成黄金；又以二百四十珠，合水银百斤，火

^① 见《道枢》。

之，亦成黄金。金成者，药成也，金不成，更封药而火之。日数如前，无不成也。”“第二之丹名曰神丹，亦曰神符，服之百日仙也。”“第三之丹名曰神丹，服一刀圭，百日仙也。”“第四之丹名曰还丹，服一刀圭，百日仙也。”“第五之丹，名曰饵丹，服之，三十日仙也。”“第六之丹，名曰炼丹，服之，十日仙也。”“第七之丹，名曰柔丹，服一刀圭，百日仙也。”“第八之丹，名曰伏丹，服之即日仙也。”“第九之丹名曰寒丹，服之刀圭，百日仙也。”这是仙家通常所谓的“九丹”，基本上是从药用来分的。另外，还有“太清神丹”，相传是老子的师父元君在其道学天书《太清观天经》中所传述的，由如下一些药品炼成，即：“礼天二十斤，日月五斤，北斗八斤，太乙八斤，井五斤，鼃五斤，河泊十二斤，社五斤，门户闾鬼神请君各五斤，凡八十八斤，以好韦囊盛之，良日于都市中，市盛之时，咄声放弃之于多人处，径去无复顾，凡用百斤外，乃得恣意用之耳，不先以金祀神，必被殃咎。”这真是仙方，简直离奇得令人如坠五里云雾之中。

根据炼丹的火候，葛洪又把金丹分为九种，叫“九转金丹”，每一转的效用都不同：“一转之丹，服之三年得仙；二转之丹，服之二年得仙；三转之丹，服之一年得仙；四转之丹，服之半年得仙；五转之丹，服之百日得仙；六转之丹，服之四十日得仙；七转之丹，服之三十日得仙；八转之丹，服之十日得仙；九转之丹，服之三日得仙！”此外，还有所谓“九光丹”、“岷山丹法”、“羡门子高丹法”、“立成丹”、“取伏丹法”、“赤松子丹法”、“石先生丹法”、“崔文子丹法”、“乐子长丹法”、“伊子丹法”、“采女丹法”、“墨子丹法”、“张子和丹法”、“肘后丹法”、“李公丹法”、“刘生丹法”、“王君丹

法”、“陈生丹法”等数十种^①。请大家去翻检《抱朴子》或《中国方术大辞典》，这里不作专门介绍。大抵名称不同，原理是一个，仅因药物或炼法稍异。这些金丹，都是仙丹，都秉受了宇宙天地间的能量的熏陶，都具有种种神奇的效用。它们的炼法，虽细节不同，但基本上程序是一样的：先将铅、汞等药物配好混和祭神之后，就放在炉中用文、武二火相间烧炼。这些药物通过加热，发生化学反应，便变成了“丹头”，这是初步炼成的新物质。此时“丹头”有毒，不能服用，只能用于“点化”。再进一步炼制，便成了“仙丹”，可供服饵用了。这样炼出的金丹，是否服了就可成仙呢？很难讲。道教专家李养正先生就说：“经实验证明，错服者多中毒暴死。”^②其实在《神仙传》中，就吐露了这方面的信息。魏伯阳是当时当之无愧的一位炼丹家，他炼出的神丹，无论人兽，“入口即死”。他也饵丹立亡。他的弟子害怕，大都逃出了深山。只有两个弟子，随师父一起服丹而亡。当然，写传的人便说，魏伯阳不过在试试众弟子的仙缘，结果，他带着两弟子成仙而去^③。魏伯阳是否成仙，有点玄乎，但这里透露了服丹中毒而亡的信息，却是千真万确的。

再就是“方药取饵”，指由几味植物、矿物金丹混合在一起，配成的可服饵的仙药方。古代仙家发明了许多这种方药，数不胜数。我这里选择几种常见的介绍，其中最具有代表性的就是所谓“八方”，见于明《古今图书集成·神异典·服食

① 见《抱朴子·金丹》。

② 见《道教基本知识》。

③ 见《太平广记》卷二。

部》。以八卦配八方，每方各一药方，配方不同，药用相异。我现在从《神怪大典》中辑出供参考。

(1) 三艮卦，东北王君河车方

本方由“紫河车一具，首先并壮盛，胞衣是也。挑血筋洗数十遍，仍以酒洗，阴干煮和各药；生地八两补髓血，牛膝四两主腰膝；五味三两主五脏；覆盆子四两主阴不足；巴戟二两，欲多世事，加一两，女人不用；诃黎勒三两，主胸中气；鼓子花二两，赋筋骨；苦耽二两，治诸毒药；泽泻三两，补男女人虚；甘菊花三两去筋风；菖蒲三两益精神；乾漆三两去肌肉五脏风，炒黄；柏子仁三两添精用仁；白茯苓三两安神，黄精二两补脾胃；苁蓉二两助下元，女人不用；石斛二两壮筋骨；远志二两益心力不忘；杏仁四两炒黄去皮尖去恶血气；巨胜子四两延年驻形；一方有云英石三两。二十二味共捣为末，炼蜜如桐子大，酒下或盐汤下，服三料，颜如处子。”

(2) 三震卦，正东青精先生糯米饮方

“白粱米一石，南烛汁（一种植物）浸，九蒸九曝，干可有三斗以上。每日服一匙，过一月后，服半匙；两月后服三分之一；尽一剂则风寒不能侵，须发如青丝，颜如冰玉。”

(3) 三巽卦，东南龟台玉母四童方

“辰砂四两（原为伏火丹砂六两）；胡麻四两净，九蒸九曝，炒微黄；天门冬四两，去心；茯苓六两；黄精六两；桃仁四两去皮尖。”

把以上七味药合为末，“炼蜜为丸，捣万余下，夏月丸服，余月散服，如桐子大，每二十丸，连服八年，颜色如婴童，肌如凝脂。不可漫传以获天谴。”

(4) 三离卦，正南彭君麋角粉方

方中麋角，妄用大麋鹿的大角。相传其“角丫叉不齐，白如象牙，出水泽中，非山兽也。大者二十斤一付，生海边，取用一两，具解为寸段，去心中黑血色恶物，用米泔浸之，夏三日，冬十日。一换泔，浸约一月以上，似欲软即取出。入甑中蒸之，覆以桑白皮，候烂如蒸芋，晒干粉之，入伏火硫黄一两，以酒调三钱一服。此方，彭祖服之得寿成仙。”后来，有人偶然在鹄鸣山石洞中得石刻方，与此相同。麋是一种鹿科动物，俗称“四不象”，为珍兽，其精入角。《本草撮要》说，麋角“味甘温……功专滋阳益肾。”人吃了它，应该对身体有大补益。

(5) 三坤卦，西南风后四扇散

“五灵脂三两，延年益命；仙灵皮三两，强筋骨；松脂二两，去风邪；泽泻二两，强肾；白术二两，益气力；干姜二两，益气；生地黄五两，补髓血；石菖蒲三两，益心神；桂二两，补不足；云母粉三两，长肌肥白。”

把以上十味药合在一块，用药臼捣一万次，炼蜜为丸，桐子大。服三四十丸，定有效益。

(6) 三兑卦，正西夏姬杏金丹

此方用“杏子六斗，煮水滚，三四沸，放下杏子，以手或棍槌摩，令皮去，大煮半晌，漉起放盒中，去核清汁，得若干。取铁锅放糠火上，以羊脂油四斤，擦入釜中，擦之不己，尽此四斤汁为止。下杏釜中，熬之糠火，细细不断，三四日药成，如金光五彩色。每服一二匙，服之变老成少，颜色美好。相传夏姬曾服饵此方药，变仙超升。

(7) 三乾卦，西北天地父母七精散

“竹实三两，九蒸九曝，主水气日精；地肤子四两，太阴之精，主肝明目；黄精四两，戊己之精，主脾脏；蔓青子三两，九蒸九晒；松脂三两，炼令热，主风狂脾湿；桃胶四两，五木之精；巨胜五两，九曝，主谷之精。”

把以上各种药物，炼蜜为丹，每次服上二三十丸，相传“妙不可述”。

(8) 三坎卦，正北南岳真人赤松子方：

“捣杞煎丸，枸杞子，根三十斤，取皮，九蒸九曝，捣为粉，取根骨，清水煎之，添汤，煮去楂，熬成膏，和松为丸，桐子大。每服三、五十丸，寿增无算。”^①

以上八种方药，是有代表性的。与我国传统神秘的八卦连在一起，更能引起人们的兴趣。除此之外，还有些有名的方药，如“五石散”，因为服饵的人，不能沾热东西，所以又叫“寒石散”，这种东西是很有毒性的，古人也晓得，但自从魏尚书何晏服五石散“首获神效”^②后，魏晋人士争相趋服。一时蔚为奇观。这种魔力，一直到五百年后的唐中叶，方才渐渐消失。五百年间，因服“五石散”，死伤枕藉。“五石散”是由白石英、紫石英、石钟乳、赤石脂和石硫黄等五种药物组成。《神农本草经》记载：“石钟乳，味甘温，主欬逆上气，明目益精，安五脏，通百节，利九窍，下乳汁。”“白石英，味甘微温，主消渴，阴痿不足，欬逆，胸膈闲久寒，益气除风湿痹，久服轻身延年。”“紫石英，味甘温，主心腹欬逆邪气，补不足，女子风寒在子宫，绝孕十年无子，久服温中，轻

① 以上引文均见《神怪大典》下册。

② 见《世说新语·言语》。

身延年。”“石硫黄酸温……坚筋骨，除头秃。”赤石脂《本草择要纲目》记载：“大温无毒”，“养心气，明目益精”，“久服补髓好颜色，益智不饥。”可见这五种石药，都没有毒性。为什么把它们混在一块，人服后，先是精力增长，继而衰颓不已，服饵的人，遂成病躯，中毒而死？目前，还是个未了的问题。余嘉锡先生曾作《寒石散考》一文，鲁迅先生也写过《魏晋风度及文章与药及酒之关系》一文，都对此研究。他们的结果差不多，认为“五石散”的成分就是由以上五种药组成。问题是，这五味药本身没有毒，但仙家们在服饵时，却掺进了有巨毒的礬石，就是砷黄铁矿，砷是巨毒物。《法书要录》卷十说：“礬石深是可疑事。”这是王献之写给王羲之的一封信中的话。王羲之服五石散，“患散发痛”，献之写信关心，并指出之所以中毒，是因为在五石散中，掺入了礬石，实即礬石，矾为礬之误。更重要的是，王奎克同志研究指出，魏晋唐人士服饵五石散中毒的症状与砷化物中毒症状完全一致。《本草撮要》记载：礬石“大寒有毒……不炼服，杀人。”由于五石散掺入礬石，有毒，因此孙思邈就大声呼吁：“寒食五石更身散方……有进饵者，无不发背解体而取颠覆。余仍有识性已来，亲见朝野士人遭者不一，所以宁食野葛，不服五石，明其大大猛毒，不可不慎也；有识者遇此方即须焚之，勿久留也。”①

其次，还有风后四扇散方，相传为仙人风后经黄帝传给后人的秘方，和前述坤卦西南风后四扇散方，稍有不同，其方如下：

① 见《千金药方》卷二十四。

“五灵脂三两，仙灵脾三两，松脂三两，泽泻三两，术二两，干姜二两，生干地黄五两，石菖蒲三两，柱心三两，云田粉四两。”^①

还有骊山老母绝谷麦饭方，相传由仙人骊山老母传授；魏夫人谷仙方等。方药众多，均是仙家服饵的发展的标志。不过，这些方药，因是仙家所倡，因此，多少带有一点神秘的色彩。尽管其中有些仙方目前在医学界和民间还在应用，正如刘国梁先生所指出的：“如果没有医生的指导，我们切不可照搬药方治病。”^② 读者切记。

（二）气功修炼

用现代人的话来说，气功修炼就是以气化学说为主要理论基础，以调节、控制和运用人体内气为主要手段，以协调身心、保健延年为主要目的的传统养生修炼术。古代的中国人对气的概念很感兴趣，很早就翻开了气功史的扉页。《路史》记载：“阴康氏时，水湫不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”^③ 阴康氏是什么时候的人物呢？没有人能确知。但有一点，按诸书记述，阴康氏时代远在画八卦的伏羲之前^④。据张荣民同志的研究，这其实就是最早的气功修炼活动。^⑤ 到《周易》时代，气的概念就已经很普通了。有人说一部《易经》都讲的是炼气的法门，还

① 见《云笈七签》卷七四。

② 见《道教精粹》。

③ 见《路史》前纪卷九。

④ 参见《帝王统录》、《三五纪历》等。

⑤ 见《中国古代气功与先秦哲学》。

有人专门用气功来注《易经》。我不敢说，整部《易经》全讲气功，但咸卦（䷞），一定是专讲气功的卦。咸就是感的含义，就是阴气和阳气互相感应的意思。“咸其拇”是说运气到了脚趾上；“咸其腓”是说运气到了小腿肚子上；“咸其股”讲运气到了大腿上；“咸其脢”讲运气感应到了背上；“咸其辅颊舌”讲运气到了头部，半个周天的运气功夫就算完成了。同样，艮（䷳）卦也一定是讲气功的卦。它的卦爻辞为：“艮其背，不获其身，行其庭不见其人，无咎；初六，艮其趾，无咎，利永贞；六二，艮其腓，不拯其随，其心不快；九三，艮其限，列其夤，厉熏心；六四，艮其身，无咎；六五，艮其辅，言有序，悔亡。上九，敦艮吉”。从卦爻辞看，这一卦也确实是在讲气功。到春秋时，老子在《道德经》中也讲了气和气功，他说：“专气至柔，能如婴儿乎？”又说：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根，绵绵若存，用之不勤。”近人蒋锡昌在《老子校诂》一书中就认为：“此章言胎息导引之法。”《庄子》则明确地宣称：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死……故曰：通天下一气耳。”^①明确地把气看作是人的生命之根本。而庄子所说的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”^②则讲的是气功功夫了。这种道家和中国远古文明中的“气”的学说，便被战国以来的神仙家所接受，变为自己超脱俗世、绝尘弃世、超越自然、升登太清仙境的修炼法门。相传颍项的孙子彭祖就“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭

① 见《庄子·知北游》。

② 见《庄子·刻意》。

目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑”^①。又说木公乃是“青阳之元气”^②，木公就是东王公，相传他并不是人，而只是一股纯阳元气。而西王母，则是一股宇宙的先天阴气。他们阴阳二气发生交感，化生万物。古人很崇信这种元气，其含义有三：①天地宇宙自然之气，能化生万物。《太平经》说：“元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。”“元气行道，认生万物。”②生命之本源。“生命之根，元气是也。”^③③人体肾阳之气。“夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。”这种元气，实际上就是宇宙能量，当然是生命之本源。人们要获得长生，就得炼气。炼气的法门就是调动体内元气，炼固成形，勿使泄失。然后，使人身小宇宙能量场和天地大宇宙能量场相感应，如此则能令人受到宇宙能量的无限补充，这便能长生，便可不死。为此，聪明睿智的中国古人，不停地进行挖掘。他们相信，人类的潜能是巨大的。在探索过程中，积累很多炼气修真的宝贵经验。总结出诸如行气导引、胎息、服气辟谷、内丹等气功法门。从大方面看，这些经验法门，都有一定程度的调节人体机能、延年益寿的作用，为人体科学的探索，开辟了道路。这些功劳都首先要归功于“荒谬”的神仙家们。到东汉末，道教产生，道士们又加入了求仙的行列。炼气的法门，也被他们所吸收。他们和原来的仙家、民间武师等，共同研究，终于打开了一座闪着灿烂之光的文化宝库。关于仙家气功修炼，我们分如下几个问题来作介绍：

① 见《太平广记》卷二。

② 见《太平广记》卷一。

③ 见《云笈七签》卷五六。

(1) 行炁。就是行气。指用意念引导真气在身体内循经脉远行不已，来调整人的呼吸和心理状态。《庄子·刻意》曰：“吹响呼吸，吐故纳新”，便是行气的注脚。行气实则就是把体内的释滞之气，呼吸吐纳，呼进来又吐出去，以达到养生延年的目的。葛洪说：“但行气而尽其理者，亦得数百岁。”^①又说：“或行气或可以治百病疫；或可以禁蛇虎；或可以止疮血；或可以居水中或可以行水上；或可以辟饥渴；或可以延年命。”^②关于“行气”的含义，李养正先生总结道：“行气则重点在以我之心，使我之气适我之体，攻我之疾或者是用气以抗拒外界某种事物的侵袭。简而言之，即心存有所主，气行有所适之意”^③。李先生的讲法是有道理的，说清楚了行气就是通过呼吸吐纳的秘诀进行修炼，使体内真气凝结，集中能量用以祛病延年，抵御外邪。至于如何炼气行气，仙家们自有秘诀。现存的最早的行气口诀是战国时期（约为周安王二十年，公元前380年）的《行气玉铭》，刻在一根小玉柱上，现藏天津文物管理处。玉柱中空顶头封闭，其十二面，每面三字，共计四十五字（其中有九字重文），铭文全文是：“行气，吞则遘，遘则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下。顺则生，逆则死。”这恐怕是最早的行气诀文。“吞”就是吸气，吸气则气下行，下行则遘，再下便伸，伸则气到腹中下丹田，如此则神定气闲。“定则固”是由吸气到呼气的转折，由“固则

① 见《抱朴子·至理》。

② 见《抱朴子·释滞》。

③ 见《道教概论》。

萌”以下四句到“复则天”，讲的是呼气的过程。气流由腹中下丹田，渐渐上升到头顶百会处。后面四句，则专讲行气的禁忌，吸气和呼气均不能半途而废，吸气要降到下丹田腹中，呼气要气行百会，一以贯之，不可停顿，也不可把顺逆弄错，否则一步之差，生死立判。魏伯阳说：“真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮。”“食气鸣肠胃，吐正吸新邪”，“人所禀躯，体本一无，元精密布，因气托初”“乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐”^①。这是在讲运气的修炼法门。乾坤为上下，翕则呼，合则吸。到葛洪时，运气的法门就非常清晰了。他说：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声耳。常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千而老则更少，日还一日矣。”^②葛洪的经验是以鼻引气，非以口引气。但呼气则由嘴，呼气时要缓，要轻轻吐呼！要听不到呼气的声音才好。还要控制呼出的气流，遵循“入多出少”的原则，把一根鸿毛放在鼻口上，呼也好，吸也好，如果鸿毛未动，那么，运气便算到家。又“凡行气，以鼻内气，以口吐气。微而引之曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者谓吸也；吐气六者谓吹呼唏呵嘘咽，皆出气也”。“时寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呼以下气，嘘以散滞，咽以解极。”“此男女俱存法，法出于仙经”^③。这是对仙

① 见《周易参同契》。

② 见《抱朴子·释滞》。

③ 见《云笈七签》卷三十二。

家运气学说的简明解析，其中提到“吐气六者”也就是运气学说中有名的“六字气诀”，是最普通的气功秘决法门。最早记叙是梁代陶弘景。他在他的《养性延命录》中说：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，嚅吸气也；吐气六者，嚅吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数，欲为长息吐气之法时，寒可吹，温可呼。”对于行气过程中的呼气和吸气的具体作法，唐代孙思邈在他的《千金要方》中作过详细的析释。如何吸气？他说：“调气之时，则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿，饮玉浆，引气以鼻入腹，足则停上。有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入。出气亦准前法，闭口以心中数，数令耳不闻，恐有误乱”。至于呼气的吹呼唏呵嘘咽等六字诀，孙思邈在《千金要方》中也有详细的叙述，说：“冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍；肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍；肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍；脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。此十二种调气法。”六个字各分大细，便成十二调气法。凡气调顺畅和，则祛疾病。现在把《道藏》所收《修真十书》第十九卷《祛病延寿六字法》古歌七首，原文录后，是古来说“六字气诀”最为清楚的。内含气功文化之深蕴，有心求道者，宜自嚼品。

“①总诀：

肝若虚时目争精，肺知咽气手双擎，

心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，
脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻嘻。

②肾吹气：

肾为水病主生门，有疾尫羸气色昏。
眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

③心呵气：

心源烦躁急须呵，此法通神更莫过。
喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

④肝嘘气：

肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛。
眼中赤色兼多泪，嘘之病去应如神。

⑤肺咽气：

咽咽数多作生涎，胸膈烦满上焦痰。
若有肺病急须咽，用之目下自安然。

⑥脾呼气：

脾官属土号太仓，有痰难教尽择方。
泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

⑦三焦嘻：

三焦有病急须嘻，古圣留言最上医。

若或通知去壅塞，不因此法又何知！”^①

(2) 胎息。

顾名思义，“胎息”就是使人的呼吸状况回返到胎儿在母腹中的无息态。也就是基本上没有呼吸。按现代医学成果，胎儿是没有呼吸的，他所需要的氧气全由母亲的血液循环过程来供给。只有到胎儿生下来，变成婴儿，才开始自己用肺来呼吸。一旦人不呼吸，那么，体内血液循环就会受到影响，氧气得不到适当补充，久之，人就会死。那么，仙家们倡导“胎息”岂不是自寻死路么？如果这样去想，那就永远都只能做自然的奴隶而不能超越。仙家们的精神，唯其一词即“超越”。凡人们认为“胎息”不可能，而仙家却做到了。非但做到了，而且还积累了许多珍贵经验，留下了许多遗产。

在古代的仙家们眼里，人身和宇宙一样，充沛着元气，也就是能量。人们不停地通过呼吸吐纳和服食与外界交换能量。但也有些人独辟蹊径，提出一个新的设想：即人能否吞服自己身中的气呢？“胎息”这个概念也就随着这个观念的发现而产生出来。胎息就是吞服自身的内气，西汉的王真就能“行胎息、胎食之方。”^②李贤注曰：“《汉武内传》曰：‘王真，字叔经，上党人，习闲而吞之，名曰胎息；习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。’”可见，胎息之术，很早就流行，胎息是吞服自身内气，胎食则是吞服自身的津液。胎息虽然是服内气，但也算是气功的一种。老子说：“专气至柔，能如婴儿乎？”^③庄子

① 见《中国气功大成》下编。

② 见《后汉书·王真传》。

③ 见《老子新译》。

说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”。此“其息深深”就讲的是胎息。息者，呼吸，呼吸深之又深，则比于没有呼吸。还说：“真人之息以踵，众人之息以喉。”^①踵就是后脚跟，真人的呼吸深入到了脚跟处，这不正是“其息深深”的状态！对于“胎息”，晋葛洪讲得很明白，他说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”^②葛洪在他的《抱朴子·遐览》中，记述了《胎息经》一书，专门讲胎息的法门。说明至少在魏晋胎息已有专经。现在，此《胎息经》为《道藏》所收。我把它转录如下：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无去无来，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。”^③这段话揭示了胎息的本质，就在于通过“胎息”的特殊功法的修炼，使人身体内的气、神、精三者结胎，合而为一，牢固不散。这样，神气充沛、元气受养，何愁不能长生成仙。唐朝司马承贞在他的《胎息精微论》中就直揭其要旨说：“身不衰老，内食太和元气为首，清静自炼，委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，潜气不动，意如流水，行之不休，得道真矣。”^④其中“内食太和元气”即指胎息功夫。接下来，便讲的是要炼好胎息功，就必须清静无杂念，心无旁骛，方才

① 见《庄子·大宗师》。

② 见《抱朴子·释滞》。

③ （唐）幻真先生注《胎息经》。

④ 见《云笈七签》卷五十八。

能静下心来，安神炼气。对此，司马承贞又有补识说：“凡饵内气者，用力寡而见功多，惟在安神静虑，不烦不忧，则气道疏畅，关节开通，内含元和，终日不散，肤体润泽，手足汗出，长生之道诀在此矣。”除此之外，还有一条要“忌以腥膻”。^①只有安神清心，净如流水；茹素忌腥，“胎息”之功才能炼好。“胎息”功夫究竟如何炼，师法不同，口诀不同：幻真先生以内丹说析释胎息，他说：“修道者，带伏其炁于脐下，守其神于身内，神炁相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。”^②无名氏《胎息铭》说：“假名胎息，实曰内丹。”就是说，胎息为了使人身体内的精气神合而为一，这叫做“结胎”，又叫内丹。“胎息”与行气、服气的不同之处在于胎息是“徐徐引气出纳，则元气亦不出也。自然内外之气不杂。”^③胎息之法，传世之后，仙家们群起探索，不少修仙者取得宝贵经验，并有口诀流传于世。如“抱朴子胎息法”、“幻真先生修真诀”、“司马承贞胎息诀”、“茅山贤者胎息诀”、“尹真人胎息诀”、“项子胎息诀”、“袁天罡胎息诀”、“赵避尘胎息诀”等，各有密法，沈丽壮观。就有关胎息的经籍来说，在《正统道藏》中被注录的就有数十种，如《太上养生胎息经》、《太清调气经》、《太清服气口诀》、《庄周气诀解》、《存神炼气铭》、《神仙食炁金柜妙录》、《胎息精微论》、《胎息经注》、《胎息铭》、《胎息秘要歌诀》等，都是有价值的炼气文献。“胎息”功法千千万种，但综其全理，不外乎几条：

① 见无名氏《胎息铭》。

② 见《胎息经》注文。

③ 《正统道藏》第六十四函五百七十册《胎息口诀》。

①首先是平心静气。这是在练习“胎息”功法之前，必须首先具备的功夫。心不宁则神不安，神不安则气难凝，气不凝则精不沛。《赤肚子胎息诀》说：“凝神于此，久之元气日充，元神日旺。神旺则气畅、气畅则血融、血融则骨强、骨强则髓满、髓满则腹盈、腹盈则下实、下实则行步轻健、动作不疲、四体康健、颜色如桃，去仙不远矣”^①。此所谓“凝神”，就是存思安心，清静如渊，也就是《周易参同契》中的“安静虚无”、“仿佛大渊”的心理状态。《胎息杂诀》中说得更为清楚：“胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅、关节通矣。若忧虑百端、超灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功”^②。《胎息精微论》也说：“饵内气者……全在安神静虑，不烦不忧，则气道疏畅、关节开通”。《项子胎息诀》中特为清静，存思守一，安神的功夫，大书赞语，可谓之静铭。说：“人之才，能静于三军之中，虎狼之间，有千人之才；能静于室家之中，有百人之才；能静于市道旁，有十人之才，静于山泽中，有倍人之才。此凡器之人终不知也。”由此可见，诸家胎息功法，其大要都首在静心安神，心境空明，如明镜，如深渊，如古井。

②修炼胎息功夫的时间。无论哪一家胎息功法，均有特定的修炼时间，习胎息者不可勿视。《尹真人胎息诀》就定为子、寅、午、戌四个时辰。除此之外，其他时间都不宜修炼，否则，事倍功半。《项子胎息诀》规定修炼时间为六阳时，即子时到巳时；从午时到亥时，为六阴时，阳时为气生之时，故

① 见《性命圭旨·亨集》。

② 见《云笈七签》卷五八。

炼胎息。六阴时为气死之时，故不能炼胎息。凡胎息功，各家对炼功时间自有特殊规定，修习者须遵师法。

③调息、闭气、存想、结胎。这是任何一种胎息功法的必要法门。调息就是心静之后，轻微地呼吸调节。《茅山贤者胎息诀》曰：“又调息令出入气匀，准前又咽，都四十咽，然后起坐炼之。”接下来就是闭气，使内外气不杂。“竖膝坐，两手相差，抱膝、闭气、鼓腹二七或三七，气满则吐。”如此循环，又再“调息”，然后再“闭气”直到“使腹调适乃休”。《尹真人胎息诀》说：“夫人身中之元气常从口鼻而出，今制之令气不出，便满丹田。丹田满则不饥不渴，盖神人矣”。这便是讲的调息与闭气法门。又《李子明真人胎息诀》中说：“初学之人，不得全闭定。全闭则伤神，但量自家息之长短，放炁出入，不得自耳闻之，如此则妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田，固守存之者，名为真胎息也。”这是细心的仙家为后学者以秘示。神气已通，神自明而气自和。接下来就需要炼气者“存想内视”、“注心一神”。《胎息精微论》说：“黄帝三月内视，注心一神，则神光化生，缠绵五脏”，通过存想内视，神气化合，形即变生，便要“结胎”了。《无名氏胎息根旨要诀》说：“是知形为受气之本，气为成形之根，则此二气为形之根蒂者也。根蒂既成，则能随母呼吸，绵绵十月，胎体成而生。”“玄胎既结，乃自生身。”所谓“结胎”就是“神气住形中”，这是精、气、神合一的状态，就是“内丹”已成。到这时，胎息之功，便告炼成。从此以后，正如《胎息铭》所谓：“非只治病，决定延年，久久行之，名列上仙”。关于“胎息”功的练习过程，“胎儿”的生成，《神怪大典·静功部》一段文字说得很形象：“元理虽明，胎色不鲜，

亦难乎其成矣。故一月之胎，鸿蒙之象也；二月之胎，神灵渐生也；三月之胎，筋体具备也；四月之胎，紫腴凝霜也；五月之胎，金花发现也；六月之胎，紫霜结彩也；七月之胎，碎如金粟也；八月之胎，金花曜日也；九月之胎也，骨立神全也；十月之胎，占化无穷也。”^①

胎息之功，奇奥无穷也。既可用于治疗各种疾病，又可和其他诸仙术综合修炼，使凡人们超越自己，超越自然，长生久视，得道成仙。因此，胎息功得到修仙者们的特别重视。《正统道藏》之《神仙食炁金柜妙录》中说，“行炁”，进行气功修炼“其大要者胎息而已”。名仙崔希范的名著《入药镜》结尾就说：“初结胎，看本命，终脱胎，看四正”，这是对胎息功夫的由衷推崇。“胎息”功夫，初有成绩，精气为形，便足可以保护自己的本元性命，不为外物所邪。一旦结胎，便元固性强，长生久视；所谓“终脱胎，看四正”，便是讲超越自我，超越自然之后练功者所达到的某种奇妙瑰丽、不可思议的太虚幻境，那是一种凡人所不能理解的超级美妙的意境，也就是凡人所神往的“天堂”。

（3）导引。

是用肢体运动与行气、按摩、漱咽相配合的一种气功功法。古代的仙家在修炼气功的过程中发现配之以一定的肢体运动，有利于顺畅体内的真气的运行。导引功法最早记载的是《庄子》，其中说：“熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士”^②，这“熊经鸟伸”就是在炼气功时，配合以熊的动作和

① 见《神怪大典》下。

② 见《庄子·刻意》。

鸟的动作。唐释慧琳说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”^①，这是把自我按摩、活动肢体当作气功的导引法门。按摩，在古代又叫“按跷”，《素问》中说：“故导引按跷者，亦从中央出也。”^②王冰作注说：“按谓抑按皮肉；跷，谓捷举手足。导引按跷，中人用为养神调气之正道也。”这种导引按摩，同时也称作“桥引”，《史记》记载：“医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石桥引”^③。唐司马承贞《史记索隐》对此进行解释：“桥音九兆反，谓为按摩之法，矢桥引身，如熊顾鸟伸也。”不过，按摩虽然有多种别称，但也有直接称呼的。如《灵枢九针》中就说：“形数惊恐，筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”他们之间是否有所区别？应该有。一般人所谓“按摩”虽然有助于体内气流的运行；但是和作为气功功法的导引按摩是不同的。近年出土的西汉帛画里，就有行气导引图四十幅。那纯粹是在炼气功，而且，也只有配合气功修炼，方更能达到驱病延年的目的。关于古代导引术的理论，《云笈导引法》中说：“道以流水不腐，户枢不蠹，以其劳动也。若夫绝源停水，则秽臭滋积。”“真人远取于物，近取之于身，故上天引健而无穷，七曜运动而能久。小人习劳而湛若，君子优游而易伤；马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俛仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效非空言也。”这段话形象地说明了仙家为什么要把行气、导引

① 见《一切经音义》卷一八。

② 见《素问·导引方宜论篇》第十二。

③ 见《史记·扁鹊苍公列传》。

相结合的道理。古人看到流水不腐，户枢不蠹；天行健，地势坤；天地运动变化长久，因而想到肢体运动，一定有助于气功修炼，有助于增强体质，于是发明了导引之法。关于“导引”术的作用，同章继续讲到：“一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血炁”^①。仙家们最清白，他们皓首深山，时有性命疾病侵蚀之忧。因此，欲成仙，得命先存；命欲存，则须体气足，本命强，元气充沛，血气满盈。要达到这个目的，模仿自然界动物和天地万物的屈伸运动，进行适当的肢体运动，是很有必要的。在仙家们的导引实践中，经验证实了，导引可以驱病害，健身体，增血气。这就为他们追求仙道，创造了可能性。导引之法行，则经脉宜通，六气和畅，精气流行，筋骨强，关窍利，血气荣，肌肉温，皮肤充，腠里肥，神气卫。其作用不亦大焉。关于导引的基本方法。唐司马承贞《服气精义论》中说：“凡导引，当以丑后卯前，天气清和日为之。先解发，散梳四际上达顶三百六十五过。散发于后，或宽作髻亦得，烧香。面向东，平坐握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前极引臂拒托之。良久，即举手反掌向上极臂，即低左手，力举右肘，令左肘臂按着后颈，左手向下力牵之，仍亚向左开右腋，努肋为之低右，举左亦如之，即低手钩项，举两肘偃胸，仰头向后，令头与手前后竟力为之，即低手钩项摆肘，捩身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初，为之三度”^②。这是普通

① 见《云笈七签》卷三十六。

② 见《服气精义论·导引论第三》。

的导引法门。在历史上，无论在官方还是在民间，广泛流行的导引法如“易筋经”、“八段锦”、“十二段锦”以至太极拳，“五禽戏”，武当内家拳等，不一而足，现作简单介绍。

①五禽戏：

相传为东汉末名医华佗所创的一种导引养生术。模仿自然界中虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物肢体动作，辅以呼吸吐纳行气服气，以锻炼身体，却病延年。简言之，是一种配合行气的体育锻炼，有一点像现代人的广播体操。华佗在当时是很有名气的神医，连一代奸雄曹操都请他治病。他是医家，他创立“五禽戏”的目的，只不过使人们通过锻炼，增强体质，却病延年。他晚年曾对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也，是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引，体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”^① 吴普照此做了，果然有效：“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”华佗所发明的这套“五禽戏”体操，被当时的仙家所吸收，并有发展。后代的许多道书上，均有记载。对“五禽戏”的功法，也有具体记述：如陶弘景《养性延命录》以及《万育仙书》、《太上老君养生诀》等，大都收在《云笈七签》中，都有机会看到，并尝试。现在，就把“五禽戏”的具体功法原文录下，供读者鉴赏。

“虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引肤，乍前乍

^① 见《后汉书·华佗传》。

却，仰天即返，距地，行前，却各七过也。

鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右二，伸左右脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左撇地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手拘却立按头各七。

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉，用力各二七，坐伸脚；手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。”

②八段锦：

据康戈武先生考证，八段锦在宋代就已流传，是一种站式导引功法。到明代，开始出现坐式八段锦，后人便把最先的八段锦功夫称为“武八段锦”^①，把坐式八段锦叫“文八段锦”^②。因为“八段锦”较为常见，这里就仅介绍其口诀：

首先，介绍“文八段锦”的口诀。

第一段：闭目冥心坐，据固静思神。

第二段：叩齿三十六，两手抱昆仑。

第三段：左右鸣天鼓，二十四度闻。

第四段：微摆撼天柱。

第五段：赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。

第六段：闭气搓手热，背摩后精门。

第七段：尽此一口气，想火烧脐轮。

① 或叫外八段锦。

② 或叫内八段锦。

第八段：左右辘轳转。

第九段：两脚放舒伸，叉手只虚托。

第十段：低头攀足频。

第十一段：以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀。

第十二段：河车搬运毕，想发火烧身，旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘。

注：

“文八段锦”是八段锦传到河南嵩山少林寺后，改造而成，又叫“易筋经十二段锦”。其中“昆仑”指头部；“天柱”即后颈；“赤龙”为舌头；“神水”即津液；“龙”为津，“虎”为气，“精门”就是后腰土两边处，“脐轮”即脐丹田。明白了这些特殊词意，然后背熟口诀，在师父指点下，导引行气能却百病。

“武八段锦”口诀有八段，口诀简单，抄录如下：

第一段：两手托天理三焦。

第二段：左右开弓似射雕。

第三段：理调脾胃单举手。

第四段：五劳七伤往后瞧。

第五段：摇头摆尾去心火。

第六段：两手攀足固肾腰。

第七段：攢拳怒目增气力。

第八段：背后七颠百病消。

详细练法，请去翻阅康戈武先生的《中国武术实用大全》。

③易筋经：

是一种动式养生保健的导引功法，相传为达摩禅师传创，但实则是明代天台紫凝道人托名达摩所为。“易筋”就是变易筋骨，脱胎换骨的意思。名为佛家，实含道意。据清王祖源（咸丰年间）所收得的版本，共有十二式，口诀如下：

“第一势：韦驮献杵第一势。

口诀：立身期正直，环拱手当胸。

气定神皆敛，心诚貌亦恭。

第二势：韦驮献杵第二势。

口诀：足趾（指）柱地，两手平开。

心平气静，目瞪口呆。

第三势：韦驮献杵第三势。

口诀：掌托天门目上观，足尖着地立身端；力周腿肋浑如植，咬紧牙头不放宽；舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安；两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

第四势：摘星换斗势。

口诀：只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。

鼻端吸气频调息，用力收回左右俦。

第五势：倒曳九牛尾势。

口诀：两腿后伸前屈，小腹运气空松。

用力在于两膀，观拳须注双瞳。

第六势：出爪亮翅势。

口诀：挺身兼怒目，推手向当前。

用力收回处，功须七次至。

第七势：九鬼拨马刀势。

口诀：侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛；左右相轮，身直气静。

第八势：三盘落地势。

口诀：上腭坚掌舌，张眸意注牙；足开蹲似踞，手按猛如拿；两掌齐翻起，千斤重有加；瞪睛兼闭口，起立足无斜。

第九势：青龙探爪势。

口诀：青龙探爪，左从右出；修士效之，掌平气实；力周肩背，围收过膝；两目注平，息调心谧。

第十势：卧虎扑食势。

口诀：两足分蹲身似倾，屈伸左右腿相更；昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平；鼻息调元均出入，指尖着地赖支撑；降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

第十一势：打躬势。

口诀：两手齐持脑，垂腰至膝间；头惟探胯下，口更齿牙关；掩耳聪教塞，调元气自闲；舌尖还抵腭，力在肘双弯。

第十二势：掉尾势。

口诀：膝直膀伸，推手自地；瞪目昂颈，凝神一志；起而顿足，二十一次；左右伸肱，以七为志；更作坐功，盘膝垂眦；口注于心，息调于鼻；定静乃起，厥功准备。”

古代仙家的导引功法有很多名目，除了上面所称述的几种普通功法外，还有许多特殊功法，如“治万病坐功法”也即仙人“王子乔八神导引法”，以纳气、闭息为主。有口诀三十四条，针对全身不同部位的不同病痛采用不同疗法。见载于明高濂《遵生八笺》。又如“带缚”功法，行法时以双手交背，如被缚之状，故名。“正坐，以两手交背后，名曰带缚。

愈不能大便，利腹，愈虚羸”^①，能治虚劳便秘之症；还有“虾蟆行气法”、“蛇行气法”、“彭祖导引法”、“雁行气法”、“鹭行气法”、“墨子闭气行气法”、“龟鳖行气法”、“赤松子导引法”、“白云子导引法”、“宁先生导引养生法”、“玄鉴导引法”、“左洞真经按摩导引诀”等。未拜明师，不得妄习。仙家导引法，在中国古代影响很大。宋代著名理学家朱熹夫子就对此很熟。他有《导引诗》，说：“闻说牛刀久不更，闲中应接籍门生。向来已悟藏千界，今日何劳倒五行；按跷有时聊戏剧，居心无物转虚明。举觞试问同亭侣，九转功夫早晚成。”^②

（4）服气与辟谷

服气是中国古代的原始气功功法。辟谷是在服气修炼过程中必然出现的现象。据有关专家论证，这是由古代服饵派方术转化而来。古代服饵派认为，凡人久服芝苓玉术菊等自然仙秀，灵气轻清，香温馨冽的药物，便能令人移去身轻，超登仙界；进而想到服饵更轻更清的气。服气之法遂兴。这有一定道理^③。但是，我们不能忽视更广泛基础上的大背景，这就是中国古人对“气”的重视以及有关种种神奇的幻想。古人对“气”的重视，几乎是一切仙家法门的大前提，大背景。他们认为元气乃生气之源，气在则神生，得气则生，失气则死。“人与物类，皆禀一元之气而得生成，生成长养，最尊最贵者莫过于人之气也”，“人所以得生命全者，以元气属阳，阳

① 《云笈七签》卷三四。

② 《神怪大典》下部。

③ 见胡孚琛《魏晋神仙道教》。

为荣；血脉属阴，阴为卫。荣、卫常流，所以常生也。”^①“元气生万物而不有”^②，“精气日新，邪气日去，及其天年，此谓之真”^③，“气强志为恶，气去骨枯；弱其恶志，气归髓满”，“神成气来，载营人身。”^④“神气满堂，莫之能留，守之者昌，失之者亡。”^⑤《太平经》中也说：“故人欲寿者，乃当爱气，尊神重精也。”“神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。”^⑥古人之重视气，由此可见，在古人眼里，生命之根，在于一气。因此，仙家们倡导，服气是长生的重要法门。

所谓服气，就是通过吐纳，以食天地宇宙之气。这和胎息以食内气不同。服气之说，古已有之。庄子就说，古代的神人“乘天地之正，而御六气之辩。”何为六气？六气者：“平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞泉，夜半为沆瀣，天玄、地黄为六气。”^⑦这里所谓“御”，便是服气的信息显露。与此同时代的屈赋中也说：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。”王逸注文说：“《陵阳子明经》云：‘春食朝霞，朝霞者，日欲出时黄气也。秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬食沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也。夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天玄、地黄之气，是为六气。’”^⑧这里就说得更

① 见《云笈七签》卷五六。

② 见《老子河上公章句》。

③ 见《吕氏春秋》。

④ 见《老子想尔注》。

⑤ 见《周易参同契》。

⑥ 见《太平经》卷154~170。

⑦ 见《庄子·逍遥游》并注文。

⑧ 见《楚辞·远游》注文。

清楚了。这里的“六气”就是战国时期的仙家、方士们所服饵的天地宇宙之气的种类。也即后来道教所称的日精日华。到秦汉时代，社会上已广泛流传食气长生的说法，甚至已形成一种不破的信念。《大戴礼记》上说：“食水者善游能寒，食土者无心而不息，食木者多力而拂，食草者善走而愚，食桑者有丝而蛾，食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”^①一般来说，服气与辟谷是互有深刻关联的。古时专门服气的人，久而久之，一般都伴有辟谷的现象。辟谷就是不饵五谷，有时喝一点清水或清香类药物。大抵因为吞服天地宇宙日月之精气，气沛胃筋，造成厌食的幻觉，但并不影响人的起居行动。这种情况在现代的气功师身上也时有体会，这就是气的妙用。《后汉书》载：“（郝）孟节能含枣核，不食可至五年十年。又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年。”^②《史记》说：“留侯（张良）性多病，即导引不食谷。”^③葛洪也说：“昔留侯张良，……而曰吾将弃人间事，以从赤松游耳，遂修导引，绝谷一年。”^④又曹植记述：“吾尝试鄢俭，绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。”^⑤又左慈也善辟谷，“及见武皇帝（曹操）试闭左慈等，令断谷近一月，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食，正尔，复何疑哉？”^⑥可见，在魏晋时代，社

① 见《大戴礼记·易本命》。

② 见《后汉书·方术传》。

③ 见《史记·留侯世家》。

④ 见《抱朴子·至理》。

⑤ 见《辩道论》。

⑥ 见曹植《释疑论》。

会上有许多善长辟谷的人。辟谷术，本是服气术的结果。《黄庭经》说：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气寒，哪从反老得还婴？三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和清，故能不死入黄宁”，说的就是服气以至辟谷的道理。但是，辟谷还有其他另外的深意。道教修仙的道士们，对于这点又另有一套学说。他们认为，人之所以成为凡人，就是因为他们体内有三虫，亦叫三尸，三彭。是三种有毒的坏东西。葛洪说：“三尸、九虫，皆即消坏”^①，“人身并有三尸九虫，人之生也，皆寄形于父母胞胎五谷精气，是以人腹中尽有尸虫，为人之大害。”^②其中“上尸名彭倨，在人头中；中尸名彭质，在人腹中；下尸名彭矫，在人足中。”^③《酉阳杂俎》中则谓三尸名稍有不同：上尸为青姑，中尸名白姑，下尸为血姑。相传三尸都靠五谷之气，得以生存。倘若去五谷，断三尸之气，三尸岂不只有死路一条。因此，为去体中三尸毒虫，需要辟谷。此为服气与辟谷之不同处。但服气却可辟谷，去三尸。由此，它们又相连在一块，所谓“内修形神除嗜欲，专修静定身如玉，但服元和除五谷，必获寥天得真篆。百日专精食气足，食气玄微总五事，大关之要莫能知。”^④“三虫宅居三部里，子能运用何忧死。漂然郁郁常居此，自辨元和九仙气，九仙其气常自灵，三虫已死复安宁？”无非都在讲明服气以除三虫，辟谷成仙的道理。至于“既食百谷则邪魔生，三虫聚。贯穿五

① 见《抱朴子·金丹》。

② 见《云笈七签》卷八三。

③ 《太上三尸中经》。

④ 《太清中黄真经》。

脏，环凿六腑，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魄不闭户，令人耽五味，长贪欲，形老神衰，皮皱发落，若不却粒绝味，禁嗜戒色，则尸虫全而生身必死。若灭三虫，弭尸鬼；巡魂魄，养精髓，固形神，保天地者非气术而不可以倚也。”^①这段话就说得更清楚了。

服气辟谷之术，盛行于魏晋时代。葛洪对此有较详尽的记述：“（辟谷）近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥；炼松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日日服之，乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年。欲还食谷，当以葵子猪膏下之，则所作美食皆下，不坏如故也。”还说：“余数见辟谷人三年、二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳”，“有冯生者，但单吞气，断谷已三年。观其步陟登山，担一斛许重，终日不倦；又时引弓，略不言语，言语不肯大声。问之云：‘断谷亡精费气，最大忌也。’”^②从这些记述，我们可以知道，一是当时社会上确有服气辟谷的人，葛洪亲眼所见，应该不会有假；二是辟谷的人虽能和正常人一样劳作、生活，但身轻羸瘦，不敢高声讲话，说是怕浪费体内精气。可见，辟谷其实就是在消耗体内精气，似乎消耗和供给全在气流。供消在体内形成了一个自供自消的小系统，循环往复，以致无穷。这个系统的内涵就是一种独立的能量交换体系。能量通过不断运行的气流而自生自耗；三是辟谷者，并不完全辟谷，有时也喝点水，吃

① 《云笈七签》卷八三。

② 见《抱朴子·杂应》。

点枣及清香的自然药物。按葛洪的说法，辟谷源于服气，因为当时凡是辟谷成功的人，都兼善服气。他还把当时流行的服气方法进行了一番总结：“或食十二时气，从夜半始，从九九至八八七七，六六五五而止。或春向东食岁星青气，使入肝；夏服荣惑赤气，使入心；四季之月食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服星辰黑气，使入肾。又中岳道士酈元节食六戊之精，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后甲复向其旬之戊也。”“或思脾中神名，名黄棠子，但合口食内气，此皆有真效。”^① 服气是可以达到辟谷的。但是，辟谷却不一定硬要懂得服气功夫。在1988年，有关人士发现，在湖北麻城市熊家辅区月形塘村有个二十五岁的姑娘熊再定，十五岁时突染重病，病好后，一直断谷断水，近十年粒米未进，八年卧床之后，竟突然起卧自如，谈笑自若，还能做家务活。对这种奇异的现象，同济大学附属协和医院的专家对此进行了研究，但未能勘破其中的秘密。如果说，她炼了气功，那还好解释，但没有报道说她会服气之术^②。服气会致辟谷，不服气也可至辟谷。生命界里的事情还真是透着奇奥。看来，这其中也许蕴藏着某些人体科学之谜。难怪魏伯阳、葛洪都不把服气、辟谷作为成仙的唯一法门。魏伯阳就说：“食气鸣肠胃，吐气吸新邪，昼夜不卧寐，肠鸣未尝休。身体似疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居，周回立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之，心欢意喜悦，自谓必延期，遽以天命

① 见《抱朴子·杂应》。

② 见1988年1月7日《人民日报》第三版。

死，腐露其形骸。”^①可以看得出，丹祖对服气之类的法门，一点也不感兴趣，简直是骂得淋漓尽致。葛洪则明确提出，服气辟谷并不能使人长生不死，超登仙界。他说：“道书虽言欲得长生，肠中当清，欲得不死，肠中无滓。”又云：“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也。”^②但是尽管如此，还是有许多人沉迷于其中。这里值得我们注意的是，葛洪在研究服气和辟谷的基础上，挖掘出了一种特殊功法——龟息功。我们在讲“导引”中讲到过它，严格地说，龟息功是把服气和导引相结合的一种特殊功法。《异闻记》上说，战乱时期，一对夫妇仓皇无顾，把一幼女弃于古冢中。谁知此女在冢中，无所事事，竟模仿冢中的大龟“伸颈吞气”，三年不死。葛洪说：“此法是郗俭所传。郗俭少年时行猎，坠空冢中饥饿，见冢中先有大龟，数数回转，所向无常，张口吞气，或俛或仰。俭亦素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥。”^③同样的事在苏轼的《东坡志林》中也屡有记述：“洛下有洞穴，深不可测。有人坠其中，不能出，饥甚，见龟蛇无数。每旦，辄引首东望，吸初日光咽之，其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强，后卒还家，不食，不知其所终。”^④又：“富彦国在青社，河北大饥，民争归之。有夫妇襁一子，未几迫于饥困，不能皆全，弃之道左空冢中而去。岁定归乡，过此

① 见《周易参同契》。

② 见《抱朴子·杂应》。

③ 见《抱朴子·内篇·佚文》。

④ 见《东坡志林》卷一。

冢，欲收其骨，则儿尚活，肥健愈于未弃时。见父母，匍匐来就，视冢中，空无有。惟有一空窍，滑易如蛇鼠出入，有大蟾蜍，如车轮，气咻咻然出穴中。意儿在冢中，常呼吸此气，故能不食而健，自汝遂不食。年六七岁，肌肤如玉。其父抱儿来京师，以示小儿医张荆筐。张曰：物之有气者能蛰，燕蛇虾蟆之类是也，能蛰则能不食，不食则寿，此千岁虾蟆也，决不当与药，若听其不食不娶，长必得道。父喜携去，今不知所在。张与余言，盖嘉祐六年也。”^① 这些故事，都在讲龟息之类的功法，其深蕴大致一般。不过，小儿医专家张荆筐所分析的道理，值得注意。按他的看法，龟息功法的精髓和某些动物的冬蛰类似。究竟如何，还待专家作进一步的研究。

纵观古代仙家的服气辟谷的法门，种类很多，有关这方面的书籍也有许多。浅近普通一点的如《食日月经》、《食六气经》、《服气精义论》、《黄庭经》、《太清中黄真经》等。其中以《服气精义论》最为有名，为天台白云子所撰。至于服气的法门，也有多种，如“嵩山太无先生气经”、“延陵先生集新旧服气经”、“鸾法师服气法”、“李奉时山人服气法”、“蒙山贤者服气法”、“王说山人服气新诀”、“大威仪先生玄素真人用气诀”，还有所谓“服六戊气法”、“服五牙气法”等，不一而足，习者当择明师，切切不可盲目按诀而行。这里只从《服气精义论》中引几段话，把服气的一般程序和禁忌作个介绍：

① 仙人认为，“服五牙气法”为所有服气法的基础。

① 见《东坡志林》卷三。

《服气精义论》中说：“东方青牙，服食青牙，饮以朝华，祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口满而咽之三；南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池，祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口满而咽之三；中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉，祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口满而咽之三；西方明石，服食明石，饮以灵液，祝毕，舌料上齿，内舐唇漱口满而咽之三；北方玄滋，服食玄滋，饮以玉飴，祝毕，舌料下齿，内舐唇漱口满而咽之三。”这里讲了服气的一般过程，即旦咒、平坐、安神、闭目、叩齿三通而祝五方。

②“凡服气，皆取子后午前者，鸡鸣至平旦天之阴，阴中之阳也；平旦至日中天之阳，阳中之阴也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阳也，人亦如是。又春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月六月，天气盛，地气高，人气在头；七月八月，阴气始杀，人气在肺；九月十月，阴气冰地，气始闭，人气在心；十一月十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之”。又：“凡服气皆取天景明澄之时为好，若恒风雨晦雾之时，皆不可吸引外气”。这些都在讲，服气与天地自然的气候变化之间的关连。不同时间，天地宇宙的气流能量与性质均有所不同。人在服气时，就要适应这种时间变化；同时，气候恶劣，外气性质也会发生变化，不宜服气。总之，服气要受到时间，空间（方位）和异常变异情况的影响。服气辟谷者，自当注意。

(5) 内丹术。

何为内丹？是相对外丹来说的一种丹法，也是仙家成仙超升的重要法门。他们把人譬作炉鼎，以人的精、气为药物，神为运用，经过一定程序的修炼，使精、气、神三者在体内凝结成形，元固不散，仿如胎婴，这就叫“内丹”。内丹结成的地方就叫丹田。由此可见，我们所谓“内丹”术，就是指炼气，是气功中最高的境界。在隋唐以前，没有人知道有“内丹”术的存在，因为隋唐以前，还没有出现“内丹”的名号。盛行于魏晋之际的，是外丹术，也就是利用铅、汞作为原料，利用高温促使其发生化学变化，变成另外的物质，不外乎是铅、汞的化合物，有很大毒性。仙家们认为服下这样炼出来的所谓“丹”，也即这些有毒的化合物，能使人长生，其结果无疑是悲惨的。成千上万的人，在求仙的狂热中，断送了自己卿卿性命，居然还美化为尸解仙去。汉末阴长生说：“不死之要道在神丹。行气导引，俯仰屈伸，服食草木，可得延年，不能度世，以至乎仙”，“黄白既成，货财千亿，使役鬼神，玉女侍侧。今得度世，神丹之力”^①。就连大神仙理论家葛洪也一样迷信外丹，情有独钟。他也说：“仙药之上者丹砂，次则黄金。”^②他也迷信金丹，确能令人长生。他说：“夫金丹为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消；埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死”^③。这种外丹成仙的信念，一直发展到唐代，臻于极盛。许多达

① 《神仙传》卷四。

② 《抱朴子·仙药》。

③ 《抱朴子·金丹》。

官贵人，甚至皇帝都抢着服饵金丹。但不幸的是，都相继中毒死亡，使人们渐渐对外丹效用发生怀疑，这样外丹术就衰落了，代之而兴的就是内丹术。内丹术名称的正式见诸书籍，是隋代青霞子苏元朗，他著《旨道篇》，专讲内丹修炼术。自此仙家们始知有内丹。但是内丹术的原理并非苏元朗开始提出的，早在汉朝的魏伯阳，就被公认为内丹丹经之祖。他著有《周易参同契》一书。开始，人们看到书中全是铅、汞、采药、炉鼎、坎离匡廓的外丹术语，便错看成一般的外丹冶炼著作，因而没有注意其中的深蕴。一直到唐代，内丹术兴起后，仙家们才发现魏伯阳的《周易参同契》，虽然名为讲外丹，而其实则在讲内丹。其中所谓药物即人的精、气，炉鼎便是人身，通过一定的法门，把精、气、神三味药物，以人身为炉鼎，进行冶炼，最后，使精、气、神凝为一体，珠胎暗结，即“三物相合受，变化状若神，下有大阳气，伏炁须臾间，先液而后凝”，“类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨若可卷，内滑若饴”^①，这就是内丹。到魏晋南北朝，虽然明处有葛洪等人大力宣扬外丹术，但是旨在讲内丹术的著作《黄庭经》仍然流行起来。《黄庭经》为仙家宏著，乃魏华存所传出。她是晋朝司徒魏舒的女儿，幼年好道，中年后，静心求道，不鹜外务，曾拜清虚真人王褒为师，学得许多道法；后又拜景林真人为师。《黄庭内景经》就是她传授的。此经也专讲内丹，其对内丹术的最大贡献就是弄清了人身几大在修炼内丹中的关键大穴。由于“黄庭”一穴，是关键中的关键，故而以“黄

① 见《周易参同契》。

庭”为名了。“黄庭”一穴，“上有魂灵下关元，左为少阳右大阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存”^①。可知，“黄庭”一穴，位在脐内。“黄庭”穴乃人身精气生化的地方。神入气中在此，气包神外在此。完全可以说，内丹修炼中，包括筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚，根柢全在此处，结丹也在此处。正如有的研究者所指出的：“道教超越工程的破土奠基之处，就在黄庭一穴”^②。此学传到后世，便有三黄庭说，把《黄庭经》中的气穴学说，又向前推进了一步。以致“黄庭”一穴，究竟在人身何处，反而没有了确指，种种歧说并出，有的说：“黄者，中之色也；庭者，四方之中也；外指事，即天中、地中、人中；内指事，即脑中、心中、脾中”^③，有的说：“在膀胱之上，脾肾之前，脐之后，肝之右，肺之左，如鸡子如权石”^④。不过，北宋著名的科学家沈括则提出了另一种说法，值得我们注意。他说：“黄庭，有名而无实，冲气之所在也”，“黄者，中之色，庭者，宫之虚地也”，又说：“虚者，妙万物之地也”，“不虚不足以妙万物”，“黄庭者，以无所守为守，唯无所守，乃可以长生”，“故养生家曰：能守黄庭，则能长生”^⑤。此即是说，“黄庭”没有具体位置，炼气修炼中，哪里虚而受气，哪里就是黄庭，黄庭就是冲气之所。而“内丹”实则也就是精、气、神三者所化，也就是黄庭所储，黄庭也就是内丹之所。至于位置，就显得不重要了。可

① 见《黄庭内景经》卷二。

② 见《道教与超越》。

③ 见《黄庭经》梁丘子注。

④ 见《至游子·百问篇》。

⑤ 见《梦溪笔谈》卷七。

见，沈括在道教神仙内丹学说上，也有贡献。此外，《黄庭经》中还论述了在炼内丹时，另一个相当重要的大穴，脑中泥丸穴。“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神”，“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房。方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳”^①。《道枢》释说：“夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备大地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形而上神也。”^②可知，泥丸便是指脑子，即仙家气功修炼过程中所谓“上丹田”，是内丹修炼的关键部位。内丹结胎，便由泥丸虚出幻为婴儿形，此时方谓炼神返虚，内丹告功。可见，泥丸在内丹修炼中，是很重要的。这就是《黄庭经》在内丹术上的贡献。它为仙家内丹术的修炼探明了路径。到隋朝，青霞子苏元朗隐居罗浮山修道炼仙，他对当时外丹流毒，非常痛恨。为了替世人拨云见月，指点迷津，他综括《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三种当时在社会上秘密流传的宝贵内丹经典的义理，纂为《龙虎金液还丹通元论》，公然改外丹为内丹，由身炼而归心炼，借用外丹术语，来讲内丹“性命双修”的心炼学说，使人耳目一新，心神震动。他说：“身为炉鼎，心为神室，津为华池。五金之中，惟用天铅，阴中有阳，是为婴儿，即身中坎也。八石之中，惟用砂汞，阳中有阴，是为姤女，即身中之离也；铅结金体，乃能生汞之白，永受金气，然后审砂之方；中央戊己是为黄婆，即心中意也；火之居木，水之外金，皆本心神。脾土犹黄芽也，修治内外，两弦均平，惟存乎真土之动静而已。真土者，

① 见《黄庭经》卷七。

② 见《道枢·颐生篇》。

药物之主；斗柄者，火候之枢；白虎者，铅中之精华；青龙者，砂中之元气；鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。有物之时，无为为本。自形中之神，入神中之性。此谓归根复命，犹金归性初，而称还丹也”^①。苏元朗，不仅第一次明确提出内丹学说，并且，借用外丹术语和程序，把内丹理论进行了系统化的整理和发展，从而宣告了内丹术正式成为仙家的一种独立的重要法门。这对当时社会上盲目崇信外丹，乱炼乱服的阴霾空气和迷狂心理，无疑是一声炸雷，一付清凉剂。到唐末五代，内丹术经过钟、吕、陈等人的光大发扬，内丹术便代替了外丹术，横行道林。唐末五代是内丹术的关键时期。此时，社会上流传着许多内丹权威著作，如钟离权的《灵宝毕法》，吕洞宾继承发扬；施肩吾有《钟吕传道集》、崔希范《八药镜》、陈抟《指玄篇》和《太极图》，给当时的仙界造成了巨大的影响。正是在这些人的打击下，外丹术开始成为末流。仙家都开始走上内丹术正途。开始从气入手，探索人体的奥秘。内丹术实际上是一种系统生命工程的研究。到宋代张伯端著《悟真篇》，力主“性命双修”且主张先命后性，先术后道。所谓性、命，《玄肤论》说：“性者神也，命者精与气也”。又《灵源大道歌》曰：“大道之要在全神，而又要全形”，是说性功在于修神，命功在于炼精、气。炼到精、气、神融合为一，珠胎暗结，便成内丹。后来，所谓道教的南、北宗，全真教，丹法全渊于此。内丹术经过宋元的全盛，到明清开始导入末流，仅有丘处机传下的全真龙门派丹法，方才称得上正宗。

^① 见《罗浮山志》。

仙家炼内丹，一般分为四个阶段：

第一阶段是筑基。指炼内丹之前，修复身体，采用各种办法补充精、气、神的功夫。也叫“百日筑基”，以“炼己”为首要。明伍冲虚说：“己即我静中之真性，动中之真意，亦为元神之别名”^①。可见，炼己就是使静寂洁净的真性显露出来的功法。也就是要通过修炼，使自己心境里的尘俗秽物，杂念垢污，拂拭得洁净精微，一丝不染。当然不是泯灭一切意识活动，只是泯灭凡心俗念，也即佛所云：“唯灭动心，不灭照心，但凝空心，不凝住心。”^② 炼己的功夫，具体来说，就是把老子讲的“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂，难得之货，令人行碍”^③ 这些“五音”、“五色”、“五味”、“驰骋畋猎”、“难得之货”等俗物，全都摒弃，把它们从心境里扔出去，使心境洁净平和，不染一尘。《炼己论》中就说：“欲其气之清真，己未纯，必不得其清真。欲神之静定，己未纯，必不得静定。安能超脱习染而复气胎神哉？”“能炼己者，因眼逐于色而用观，则炼之于不睹，耳逐于声而用听，则炼之于不闻。平常日用必当如是先炼，则己念降伏，而性真纯静”，说到底，炼己的功夫，就是静心安神的功夫。伍冲虚说：“修仙而始筑基。筑者，渐渐积累，增益之义；基者，修炼阳神之本根也；安神，安息之处所也；基必先筑者，盖谓阳神之所成就纯全而显灵者，常

① 见《内炼金丹心法·炼己论》。

② 见《洞玄灵宝定观经》。

③ 《老子新译》。

依精气而为用”^①。可见炼己功夫就是“一念不生，如持盘冰，湛然常清默”^②。筑基功夫，在内丹修炼中，非常重要。必不可少。伍冲虚说：“自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散；元精败，基愈坏矣。且精逐于交感，年深日久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还气，得乎？气之散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？神之摄于思虑，时递刻迁，茫茫不已，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此皆无基也，是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而基成。唯能合一，则成基；不能合一，则不成基。所谓打成一片，正为此而言之也。”^③ 总之，筑基就是通过存思内视，安神守一，静心寂虑，清明去欲，敛气归身，以培养元气、元精、元神，使元精沛溢，元气充盈，元神坚固。根基已牢，然后便进入第二阶段的修炼。

第二阶段是炼精化气的功夫，指将后天之精化炼成气，使之长流体中，不至泄漏，属内丹术的初级阶段功法。有的神仙家，又把“炼精化气”的功法称作“内丹小周天功法”。在此阶段，目的是把后天的精与气合炼，化为精气相合的轻清之气，以随河车运转。《天仙正理》说：“初关炼精化气。”《玄机直讲》说：“坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精气之功也。”《还真集》中也说：“初关炼精气，抽坎中之阳也。”因此，有的专家也把它归入筑基功夫中。这种初期功夫是从后天返还先天，由此，仙家用“后天八卦”来指导炼功，因

① 《内炼金丹心法·筑基论》。

② 《道枢·华阳》。

③ 见《内炼金丹心法·筑基论》。

此，内丹术语中的卦象的坎、离，天体的日月，时间的子午，方位的南北，都代表任督二脉。人体内的“任、督”二脉，即是人身的子午线，是“阳火”、“阴符”升降运行的路径；子时代表阴气已极，阳气勃生；午时则阳气已极，阴气萌发；阳气从背后，循督脉中上升即属子，自前任脉中下降即属午；子午抽添，谓之周天火候；升为进阳，谓之抽坎（铅）。此时，内丹起炼，进火专修。这里要注意一点，此所谓子时，并非十二时辰之子时，它并非是固定不变的。对于天地运行来说，它是固定的；但对于内丹起火修炼的时机，却并非固定不变的。只要丹田气沛，外肾勃勃，便可起火开炼，此谓之“活子时”。《天仙正理》说：“外肾欲举之时，即是身中活子时”。《五篇灵文》重阳注曰：“所谓坎离交媾，葵花发现，真铅初落，先天初现一阳初动之时，如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时也。”“抽坎”升阳之后，便降为退符，谓之填离（汞），铅为坎中阳爻，即代表午时一点真阴，始生之精。炼精化气，就在于升降进退，子午抽添，以坎中之阳气，填满离中之阴精。炼精化气，轻清天质，任督则通，坎虚为坤，离实为乾，由后天而返先天。“小周天”的炼精化气功夫便告段落。按洪丕谟先生的研究，“内丹小周天功法”可分为“调身、调药、产药、封炉、运炼、火候、沐浴、止火等层次”^①，其中：“调身”指修炼内丹术的身态姿势，一般分为坐势和立势，也可采用自然入坐的身态，没有什么特殊要求，完全根据习炼者的习惯和身体状况来确定，甚至可以采取睡势炼功。“调药”是指运神以调精、气。内丹功法中，人体内的精、气、神

① 见《佛道修性养生法》193页。

三者都可视之为药物。调节的关键在于运神、调精、调气。调精使元精沛盈；调气，则使元气充溢；精旺则气盈，气盈则神固。精、气调和，然后调神，调神的关键在于“凝神入气穴”，即以意念把神凝入丹田大穴之中。《玄肤论》中说：“所谓凝者，非决然不动之谓也，乃以神入气穴之中，与之相守而不离也。”药物一入丹田，阳气始升，此时，感觉莫可言状，活子时到了。“产药”即通过周天功法生存的药物，有“外药”、“内药”和“大药”的称呼。在“炼精化气”的阶段所产生的药物只有“外药”和“内药”。“外药”是活子时到来的标志，是凝神入丹田的状态。此时，人的感觉有如老子所说：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”“内药”则是“外药”历练之后，返归于内，后天而返先天之后的“药物”。“采药”就是“外药”既成，须立即用武火把它归气穴，不使漏失。也就是运用强意念的力量，使“外药”真种子归入炉中，丹书上叫“火逼金行”。武火指外丹术中猛烈急促的火候，用于内丹，则指特别专注的意念力和急而沉重的呼吸气息，此所谓“采药”，也即用专注的意念力，加紧把精、气、神等药物，逼入丹田炉中进行修炼。当然这里有个时机把握的问题，所谓“采之嫩，则气微而不灵，不结丹也；采之老，则气散而不灵，不结丹也”。看来，“采药”的时机必须把握得恰到好处。

“封固”。《玄妙境》说：“药已归炉，必要封固，不令外驰也”。《伍柳仙宗》也说：“封固者，温养之义，停息而非闭息，乃用文火，将神气俱伏入气穴耳，随后火逼金行，待其有行动之机，则周天武火，自此起运也”，由此可知，封固也是运用意念力，把药物封存在丹田炉中，不使泄漏，好像把

药物封存炉中，用微火温烤。“运炼”就是温养之后，把药物逼进任督二脉，升降进退，炼成丹母。“火候”原指外丹术中对炉火温度、时间等因素的控制。内丹术中就借用来指意念力的强弱，在炼精化气功夫中，当药物被逼入任、督二脉后，精、气、神相互绞合成一团，在任督二脉中，升降进退、周流元始，这一切全靠意念力来控制。具体来说，药物进入督脉后，要加强意念的控制；当药物通过泥丸宫退入任脉时，就要放松意念，使之顺而下行。一言之，进则火候强大，退则火候弱势。“沐浴”是炼功到某一阶段应掌握的火候。具体说指药物沿任、督二脉运行时，暂时停止用意念控制运炼，即“不增火，不减火为沐浴”^①。“沐浴者，适当阴阳相半，铅汞既停，阴阳二气自然交合。于此时也，不必进火，亦不行符，恐反伤丹。唯宜洗心涤虑，以保养之。故谓之沐浴也。”^②调节火候的时间一般为卯酉：即阳卯和阴酉沐浴。“止火”即采炼到一定时刻，功德圆满，便停止用意，所谓“药产则采炼而运用无，随采随运，终至药无可采而止。至此当知止火，以免伤丹。夫止火者，即不运周天也”^③是也。

第三阶段是炼气化神，即所谓“中关”功夫，又叫“十月关”或“大周天”。指在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归神。即所谓“补离中之阴而成乾也”^④。这个过程，就是进一步把“小周天”炼精化气而成的“丹田内药”，作为新

① 见《金丹四百字注》。

② 见《金丹大要》。

③ 见《还乡集》。

④ 见《还真集》卷中。

药物，用意念送入十二经脉，奇经八脉中作进一步的运行凝炼，使之成为精、气、神“三宝”合一，珠胎暗结，成为具有高能量而发奇异妙用的“大药”。要了解“大周天”的功法，就首先必了解十二经脉及奇经八脉，否则便无法完成“大周天”功法。按照药物流注的顺序，十二经脉依次为：手太阴肺经—→手阳明大肠经—→足阳明胃经—→足太阴脾经—→手少阴心经—→手太阳小肠经—→足太阳膀胱经—→足少阴肾经—→手厥阴心包络经—→手少阳三焦经—→足少阳胆经—→足厥阴肝经。至于具体各经脉的起止穴位，联络情况，多属于中医家范畴，这里不详细介绍，请大家自去参考《中医学基础理论》，就一目了然。人体十二经脉气血满盈，则蓄藏于奇经八脉之中，“其奇经八脉者，比于圣人图没沟渠，沟渠满盈，流于深湖，故圣人不能拘通也”^①。十二经脉在人体，譬如沟渠，而奇经八脉则属于深湖。沟渠满，则疏入深湖，自然之理。人体内的奇经八脉为：“冲脉、任脉、督脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉”^②。作为内丹术中的中关，炼气化神功夫，就是把“大药”运炼于十二经脉和奇经八脉之中，此时“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”^③，使内丹修炼进入“紫金丹成”的高级循环运行阶段。气则化而为神，元神胎凝，中关功夫便算完成。这种大周天功不同于小周天功，小周天是以上丹田为鼎，下丹田为炉；大周天则把

① 见《难经·二十八难》。

② 详情见《中医学基础理论》。

③ 见《西山会真记》。

中丹田当作鼎，下丹田为炉，不再沿任督二脉升降进退，而在十二经脉和奇经八脉中，自由运行，不拘一格。这种功法，“大药”冶炼成“圣胎”，好像蛰虫，伏于地下，不呼不吸，不食不动，故又叫做“蛰藏功”。因“圣胎”十月而成，故又叫“十月关”，是道家气功内丹的高级功法。“圣胎”已成，便可以向上关过渡了。

第四阶段是炼神还虚，即出阳神，还虚空，是内丹修成的最高境界。“炼神还虚，则无呼吸，已出阳神”^①，这上关功夫已经纯粹是炼神的功夫，也就是修性的功夫了。因此，上关也就是性功阶段。这个时候，意念注守的炉鼎，和中关、初关的炉鼎已完全不同。此时，人的意念包罗无边，以天地宇宙，无边无微的境界为鼎，以人身上丹田为炉，炉中所守，变成由“圣胎”化成的“婴儿”。这时，人身小宇宙和天地乾坤大宇宙，发生质的能量交换。这就是魏伯阳所说的：“阳神迁于顶门，此时，静中内观，顶中有三昧真火；静中外观，顶上有太阳神火。须用真意寂照凝聚，使上火下射，下火上炎，内外夹攻，以烹以炼。百会乾顶，有一池银浪，满顶金汁。两火交攻，雷声震震，轰开紫府内院。一霎时间，觉得红光遍界，紫焰弥空，迅雷霹雳，响震一声，顶门开也，如生小儿一般呼吸动静。囟门未合，其大如钱，其薄如绵，头骨似崩，盖骨烧化。顶门初开，如大斧劈脑，疼痛难忍，切勿惊骇，疼过三日，自然痊愈矣”^②。这里所形容的境界，就是所谓“还虚”的境界。要点是身中之火与太阳神火相交合，内外二火

① 见《武术汇宗》。

② 见《大成捷要·开天门口诀》。

焦集于囟门，高温之下，化实为虚，以纳阳神。囟门即虚，阳神（婴儿）自然出窍。此时，“自然真气熏熏，周身融和，寒暑不侵”^①。这种出窍的元神，即是不死的真我，真神；是超越凡躯的质的标志。这种刚出窍的元神婴儿，就如凡婴一般，尚需百般呵护，否则，就会遭到伤害。这在丹经上，就叫乳哺：“行三年乳哺之功，七七存养之道，是必炼神以还虚，凝神而入定”。三年之后，元神坚固，变化超凡，无定无穷，“性体老炼，以太虚为宅舍；天地山河，尽是我之床枕。举步千里，遍游万国，出有入无，通天达地，入金石无碍，分形散影，百千万亿化身，遍满三千恒河沙界。乳哺功成，名曰神仙者是也”^②。这种境界，是无上虚无的境界，即“自天人合一的圣境。而上超神虚合一之天境。天地即我，我即天地；太虚即我，我即太虚。清空灵明，毫无可分，不生不灭，不有不无”，“以阳神之虚，合太虚之虚，而融洽无间，使我与太虚合体，与天地同流”^③。这种境界神妙莫测，若要形容，实在言亡虑绝，只好用一“○”表示。张伯端感慨地说道：“我有一轮明镜，从来只为蒙昏，今朝磨莹照乾坤，万象皆然难隐”。与万物同源，与宇宙合体，天象悬明，无遮无碍，炼神还虚，内丹告成。

总之，内丹修炼的核心，就是将精、气、神三者合炼而一，化而还虚，产生新的不可思议的能量，以致鬓须变黑，青春重现，肌肤如玉，返老还童。其中的奥秘，还有待我们进

① 见《大成捷要》。

② 见《大成捷要》。

③ 见《吕祖志》。

一步研究。

（三）房中术

“房中术”按荷兰高罗佩先生的析释就是“房中的艺术”^①，也就是男女性生活的艺术。班固作的《汉书·艺文志》中对“房中”有公正的解释：“房中者，情性之极，至道之极，是以圣王制外乐以禁内，则为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也’。乐而有节，则和平寿考，及迷者勿顾以生疾而陨性命。”这是儒家学者的看法，但仍不失为公允。主要强调男女性生活的必要性和交亦有节。交无节则寿夭，交有节则长生。这和医家的看法没有多大区别。唐孙思邈在《千金要方·房中补益》中说：“然此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意。务节欲以广肾气也，非苟欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。”孙思邈在这里表明房中之术，不是猥秽之举，从医学的角度，正确运用房中术，有利于健身养生，补益疾病。应该说，他们的看法，代表了正统中国人对房中术的公允看法。

我国的房中术起源很早，最早的房中术专家就是传说中的名仙——彭祖。《庄子》、《荀子》讲到练气长生，就曾提到他的名字。据《神仙传》上说他姓钱名铿，是古代帝王顓琐的孙子。到殷朝末年，年龄就已有七百六十七岁，“而不衰老”。他对仙术都很精通，练气服饵和房中术都是他借以修仙长寿的手段。《抱朴子·遐览》中，就著录有《彭祖经》。日本人坂屈详伸先生认为这部《彭祖经》讲的就是房中术^②。晋

① 见《中国古代房内考》。

② 见《道教》222页。

张湛写《养生要集》，其中讲房中术时就说：“彭祖曰”是其实证。以致后来专讲房中术的《素女经》上就说：“素女云：有采女者妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法，彭祖曰：爱精养神服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。”^①《神仙传》上记载彭祖特别反对那种蔑视房中术的片面观点，他赞成有节制的房事。也就是说，他主张房事要有艺术，要懂得其中的窍门，否则非但不能享受精神愉悦，而且还有大害于身体。他说：“夫远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜乐过差、愤怒不解伤人。汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。有所伤者数种，而独戒于房中，岂不惑哉！男女相成，犹天地相生也。所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限，人失交接之道，故有伤残之期，能避众伤之事得阴阳之术，则不死之道也。天地昼分而夜合，一年三百六十交，而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则之可以长存。”^②他还把这种“房中术”传授给了殷王，结果由于殷王自私，想秘其术为己有，便在天下大杀传彭祖术的人。不久，这位殷王得到淫秽的郑国美女，滥用其术，终于一命归阴。相传有一个叫黄山君的人，也懂得彭祖的房中术。《彭祖经》就是他写的。传说中的彭祖可能是个奇人，千古一遇，先天真气特别饱满。据说他一生前后娶了四十九个妻子。光先他而去世的儿子就有五十四个。《素女经》引彭祖的话说：男女交际之要者“在于多御少女，而莫数泻精，使人身轻百病消除

① 见《医心方》卷28。

② 见《太平广记》卷二。

也。”^①可见彭祖虽然多御妇人，但因其御女得法，精气未泻，故寿享八百。

战国以后，房中补益术由于神仙家们的推广，大兴于世。司马迁著《史记》，没有专门记述。但到班固时，他的《汉书·艺文志》就专门对此类著作进行著录。说明当时房中术已由民间进入到统治者阶层。在《艺文志》中，一共著录了有关“房中术”的著作八家，共一百八十六卷。它们依次是：

- ①《容成阴道》二十六卷
- ②《务成子阴道》三十六卷
- ③《尧舜阴道》二十三卷
- ④《汤盘庚阴道》二十卷
- ⑤《天老杂子阴道》二十五卷
- ⑥《天一阴道》二十四卷
- ⑦《黄帝三王养阴方》二十卷
- ⑧《三家内房有子方》十七卷

在这里，“阴道”一词当然不是后来所指女性生殖器的名称，而是指房中交接的道理和艺术。这些书是我国有史以来最早的一批房中术著作。容成子（公），传说中的仙人，是黄帝的史官，善长房中术。《列仙传》说他“能善补导之事，取精于玄牝。其要谷神不死，守生养气者也；发白复黑，齿落复生。”“御妇人之术，谓握固不泻，还精补脑也。”^②务成子，相传尧时人，是尧的师父，精于房中术。尧既然是他的徒弟，当然晓得房中术，舜又是尧的女婿，也一定懂得房中术，因

① 见《医心方》卷28。

② 见《后汉书·方术传注》。

而有《尧舜阴道》一书流传。汤和盘庚都是殷商的国王，他们也懂房中术。《神仙传》说彭祖曾经教殷王房中术，不知是否就是讲这件事。黄帝为上古帝王兼仙家，当然也一定懂房中术，至于“三家”和“三王”就说不清了。《汉书》是把房中术列为“医家”的一个分支。到《隋书》时，就显然有些薄弱了。房中术著述已经不再是独立的一分支，而仅仅只是被附在医类文献之后的尾巴，也有八种，即：

①《素女秘道经》一卷并《玄女经》

②《素女方》一卷

③《彭祖养性》一卷

④《序房内秘术》一卷

⑤《玉房秘诀》八卷

⑥《新撰玉房秘诀》九卷

⑦徐太山《房内秘要》一卷

⑧《养生要集》十卷，张湛撰。

以上这些房中术的著作，后来均已失传。但隋唐中、日文化交流广泛，房中术的书籍流传日本，这些书的某些片断，被保存下来，存于《医心方》著作中。这本书是日本带有中国血统的医生丹波康赖所分类编辑的。其中专设“房内”一栏。从该书所透露的信息来看，儒、道两家在对待房中术问题上，存在着不同和分歧。儒家重视房中术，目的只是为了通阴阳之气，优生和得子，以免孟夫子所曰：“不孝有三，无后为大。”而且力主房中术只能在夫妻寝房之中存在。但道家和仙家则不同，它强调通过性修炼来益精补气，固本培元，延年益寿，长生久视，视房中术为修道炼仙的法门之一。也正是这点，以致后来，有些莠邪之人，利用房中术，蛊惑人，惑女，

遭到全社会的鄙夷。房中术名声不好，就在于房中术的滥用，并不在于房中术本身。王充说：“素女对黄帝陈玉女之法，非徒伤父母之身，乃又贱男女之性。”^①是东汉人反对房中术的明证。但是这种意见，似乎并不普遍。大部分的资料都表明西汉儒家主流还是赞同房中术基本原则的。并且还有资料表明，作为败坏房中术名声的“采战”之邪术，首先在儒家经典中出现苗头。“采战”术是后来才兴起的，是房中术的末流。不能代表房中术的原则，甚至是为房中术所反对的。因为它不顾女方是否愉悦，交合仅仅是为了从女方身上吸取阴气来营养自身，既自私丑陋，又损害双方身体，同时还助长了淫秽之风。我的这个观点可由公元79年由皇帝组织编订的大型综合性儒家著作《白虎通义》证明。其中说：“男子六十闭房，何所以辅衰也？故重性命也。”又曰：父子不同榻，为乱长幼之序也。《礼记·内则》曰：妾虽老，未满五十，必与五日之御。满五十不御，俱为助衰也。至七十大衰，食非肉不饱，寝非人不暖，故七十复开房也。”^②这段话，一方面表明中国古人，早就认为老年人亦不可缺少适度的性生活，这是符合医药卫生观点的。但末尾一句，则表明男人到七十岁后，要通过性交，以获取女人阴精，以补益己身的含义。而这一点，却正是导致后来“采阴补阳”邪术的滥熒的缺口。谁也不会想到，败坏房中术名声的源头竟在道貌岸然的儒家那里。

不过历史上，真正从技术上，理论上发展房中术的还是古代的神仙家。他们往往本身又是古代的医家。道教兴起后，

① 见《论衡·幸偶》。

② 见《白虎通义·嫁娶》。

他们中的绝大多数同时又是道士。譬如在发展房中术过程中，做出了重大贡献的魏伯阳、葛洪、李洞玄等人的情况都大致如此。

魏伯阳，是个有名的炼丹术士。在他的名著《周易参同契》中就充满了性修炼的内容。在他的书中，一些炼丹术语被赋以新的含义。这些含义都与性有直接的联系。朱熹用易理解释，而不用性来解释。因为他是道学家，道学家要“存天理，灭人欲”，又岂敢畅言房中术？我们不要为难他。据荷兰汉学家高罗佩先生的研究，认为该书所谓“龙虎交媾”，便是指男女性交。所谓“丹鼎”，便是指女人的身体，朱砂代表女子的赤精（卵子），铅代表男人的白精（精子），把这些药物放到丹鼎中去修炼，便代表性交。而所谓火候，便直接代表性交的技术。这里把其中的一段话抄下来，诸位去仔细研读，就可以体会到高罗佩先生的解释是可行的。

“阴阳为度，魂魄所居。阳神为魂，阴神为魄。魂之与魄互为室宅。性主处内，位置鄞鄂，情主营外，筑垣城廓。城廓完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流；坤静而嘘，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初，上善苦水，清而无暇。”^①

这段话，充分表明，魏伯阳是懂得房中术的。这完全讲的是性修炼，把房中术的基本原则和技术，都用隐晦的方式表达得维妙维肖。

从魏伯阳的书我们可以看到，两汉时期依靠男女性交可

^① 见《周易参同契》。

以固本培元，结精成丹的思想，在社会上已普遍流行。这种“男女靠性交增强元气的观念造成群众性神秘主义思潮的流行。”^① 男女“合气”群交的风气，在下层群众中流行起来。以致当时佛教也受到影响。在佛教文集《广弘明集》里就有几处地方专门进行指责，名僧道安说：

“妄造黄书，咒癰无端，乃开命门，抱真人婴儿回，龙虎战。各如黄书所说，三五七九，天罗地网，土女溷漫，不异禽兽，用消灭祸，其可然乎？”^②

这股风不仅在无知的老百姓中间吹刮，有证据表明，当时的一些道教派别，也风行这种男子“合气”之术。先为名道士，后为名僧人的甄鸾说：“臣年二十之时，好道术，就观学。先教臣《黄书》合气。三五七九。男女交接之道，四目两舌正对，行道在于丹田，有行者度厄延年，教夫易妇，唯色为初，父兄立前不知羞耻，自称中气真术。今道士常行此法，以之求道，有所未净。”^③ 这段话就充分说明了当时道士们盛行房中导引之术，把房中术和炼气结合起来，把房中性交看作是配合炼气的导引肢体运动。这正是房中术的精髓。但这种房中术对凡人来说仅是性交的技巧，没有其它含义，因而导致乱交。因为凡人的耐力太差，一旦沾上此道便容易走入淫奢的末流。而在仙家眼里，房中术就是一种特殊的导引炼气法门，目的在于通过性交，达到男女媾精，元凝成胎，丹成飞仙的目的。仙家的房中术异彩风光，是我国传统文化的

① 见《中国古代房内考》第119页。

② 见《广弘明集·二教论》。

③ 见《广弘明集·笑道论》。

宝贵遗产。凡人的房中术，则淫惑滥炎，乱交乱伦，伤风败俗，戕害身体。但基于凡人的劣根性，这种凡人的性交修炼秘法所谓的“房中术”虽屡遭镇压，仍一直顽强而秘密地流传下来，甚至成为造反武器，著名的有1839年山东省的“滚单”教派。1852年在山东还存在另一个由周星桓组织的群交性修炼组织，后来都遭到残酷的镇压。解放后，1950年新破获了一个叫“一贯道”的神秘教派，专门从事混乱的性交修炼。真难令人相信，这种渣滓也“野火烧不尽，春风吹又生”。

作为神仙理论家的葛洪，他有妻子，就是有名的仙人鲍靖的女儿鲍姑，是否懂得房中术，无人考证。从葛洪的《抱朴子》看，他对房中术似乎不怎么推崇。“或曰：闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，官居高迁、高贾倍利信乎？抱朴子曰：此该巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至今失实。或亦奸伪造作，虚妄以欺逛世人，隐藏端绪，从求奉事；招集弟子，以规世利耳。夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已，其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患，若欲纵情恣欲，不能节宜则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还服丹于朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年，而俗人闻黄帝御千二百女升天。便谓黄帝单以此事致长生，而不知黄帝于荆山之下，鼎湖之上，飞九丹成，乃乘龙登天也，黄帝自可御千二百女也，而非单行之所由也，凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也，是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也”，“御女多久益善，如不知其道而用之，一两人足以

速死耳。”^①从这段话中，我们可以看出，葛洪反对我前面所说的凡人的房中术，以为那样只能给身体带来大害，促其速死。对于仙家的房中术，葛洪则认为必须和其它炼气、服饵、仙术相结合，共同修炼，方才有助于追求仙道，否则单依房中术是没有多大作用的。对于人来说，要懂得真正的房中术，非常困难。没有几个人能真正懂得其中的秘诀，并自始至终地坚持下去。即使如此，而不懂得其他仙术，不和其他仙术相配修炼，也不能成仙，只可达到长寿延年，祛邪却病的普通目的。此外，这段话还涉及到了房中术的技术问题，如“采玉液于金池”就是“采阴补阳”，就是大诗人徐陵所说的“讵劳金液，唯饮玉泉”^②的意思。葛洪是位仙家，而且公认为魏晋神仙思想转折变化时期的集仙道大成的理论家，他的房中术功夫应该说是较为深湛的。

到隋唐时期，随着社会的安定，房中术更加流行。当时有一个太医叫李洞玄，是宫廷中的房中术专家。专门编写了一部房中术著作叫《洞玄子》，原书早佚。现行本见于近代文人叶德辉的《双梅景阁丛书》（1914年版）中，是从日本的《医心方》中辑出。可以说是现存最完整的房中术著作。加上保存在《医心方》第二十八卷中的一部分佚文《房内记》，就能比较全面地反映中国古代房中术的概貌。

（1）房中至理，“还精补脑”。

这是对房中术的理论表述。《洞玄子》说：“夫天生万物，唯人最贵。人之所以莫过房欲，法天象地，规阴矩阳。悟

① 见《抱朴子·微旨》。

② 见《徐孝穆集·答友人周弘让书》。

其理者则养性延龄，慢其真者则伤神失寿”，这里面包含了我国古代哲学中的阴阳交感的哲理。《易》曰：“一阴一阳之谓道”，《老子》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物”，可见，阴阳相交生命孕成，乃千古之至理。以阴阳喻男女，则男女相交，便合自然大道，否则就是违反人伦天道。《素女经》曰：“黄帝问素女曰：‘今欲长不交接，为之用奈何？’素女曰：‘不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时。今欲不交接，神气不宜布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新以自助也。玉茎不动，则辟死其舍。所以常行以当引也。能功而不施，所谓还精。还精补益，生近乃著。’”这里非但从理论上为人们的性交找到了支点，而且提出了房中术的精髓就在于“还精补脑”。“还精”就是性交时做到“握固不泻泄”即不泄精液，使精液回到脑中，上行补脑。房中家认为精液乃身之宝，葛洪就主张“宝精行气”，这是房中术的精髓。如配合行气就叫做“补导之术”。《医心方》说：“还精补脑之道，交接情大动欲出者，急以左手中央两指却抑阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并叩齿数十遍，易闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还，上入脑中”^①。倘若疏忽，精液外泄，也还有补救措施，叫“还精复脑”。含义就是使精液之气还复以自救。《医心方》说：“阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。凡施泻之后，当取女气以自补，复达九者内息九也，厌一者，以左手煞阴下，还精复液也。”^②关于“还精补脑”，葛洪说：“房中之法十余家，或以

① 见《医心方》卷二八。

② 见《医心方》卷二八。

补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿，其大要在于还精补脑一事耳。此法乃真人口耳相传，本不书也。虽服各药而复不知此要，亦不得长生也。”^① 关于房中要诀，“还精补脑”的具体方法，下面几段话写得很透彻。

① “洞玄子云：凡欲泄精之时，必须候女快与精一时同泄。男须浅拔，游于琴弦麦齿之间。阳锋深浅，如孩儿含乳。即闭门内想，舌柱下腭，踢脊引头，张鼻歛肩，闭口泄气，精便自上，节限多少，莫不由人，十分之中，只得二三矣”^②。

② 《玉房秘诀》曰：“采女问曰：交接以泻精为乐，今闭而不泻，将何以为乐乎？彭祖答曰：夫精出则身体倦怠，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，咽喉干枯，骨节解堕，虽复暂快，终不乐也。若乃动而不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶？”“黄帝曰：愿闻动而不施，其效如何？素女曰：一动不泻，则气力强；再动不泻，耳目聪明；三动不泻，众病消亡；四动不泻，五神咸安；五动不泻，血脉充长；六动不泻，腰背坚强；七动不泻，尻股益力；八动不泻，身体生光；九动不泻，寿命未央；十动不泻，通于神明。”^③

③ “凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣。交会毕，蒸热是得气也。……凡欲绝泻者，当闭口张目，闭气握固，两手左右上下，缩鼻取气，又缩下郭及吸腹。小偃脊脊，急以左手中两指，抑屏翳穴长吐气，并啄齿千遍，

① 见《抱朴子·释滞》。

② 见《洞玄子》。

③ 见《医心方》卷二八。

则精上补脑，使人长生。《仙经》曰：令人长生不老，先与女戏，饮玉浆。玉浆，口中津也。使男子感动，以左手握持，思存丹田中有赤气，内黄外白，变为日、月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一团，闭气深内，易出入，但上下徐徐咽气，情动欲出，急退之。此非上士有智者不能行也。其丹田在脐下三寸，泥垣者在头中，对两目，直入内思，作日月想，合经三寸，徐两半放形而一，谓日月相擒者也。虽出入，仍思念所作者勿废，佳矣。”^① 这几段话，都在讲房中术的精髓，“还精补脑”问题。这是仙家的终极目的。达不到这个目的就算失败。这也是区别仙家房中术和一般江湖下三流术士所倡的淫邪猥琐的“房中术”的最本质的地方。但是要体现这个质却很艰难，非是一般的凡人所能做得到的。因为男女相交，临到痛快时，要让他存思内视，行气导引，做起安神守一的功夫来，恐怕比登天还难。《洞玄子》的那段话要求男女性交时要达到最美满的状态，即男女俱相满足愉悦。为此，男人就必须靠行气、存思，还有一定的降低性兴奋的动作来延迟泄精的速度和数量，做到十分中仅泄二三分，其余精气经过特殊的修炼，还精补脑，也就是《备急千金要方》中所讲的道理。不过，《玉房秘诀》要人们在性交时，握固不泄，不符合现代医学观点。少泄当有利于身体，但不泄就不行了。任何事情都不能走极端。

总之，“还精补脑”是神仙“房中术”的要诀，是最重要的东西。据日本学者坂出详伸的精心研究，发现房中术的这一要诀，并非西晋时才出现，早在汉末《老子河上公章句》时

^① 见《备急千金要方》卷二十七。

就已发现^①。

(2) 房中节律与禁忌。

房中术是男女之间相悦的艺术。如果能做到握固不泻，“还精补脑”不失精气，那么便是求仙的一大法门。但是若不是特别有耐力，能自制的智者，又有谁能轻易在紧要关头，悬崖勒马？因此，大多数人在施行房中术时，往往违背房中术的原则，导致精气狂泄，元气动摇，寿命不长。这样有关节律禁忌也就成为房中术的重要内容。节律乃节制之义，指施行房中术，必须有节制，没有节制，就难免神疲体累，有损元气；禁忌指在某些环境和某些特殊情况下，不能施行房中术，否则也会对双方身体没有好处。这些节律和禁忌，有些条目是很有道理的，有些甚至很符合医科学的理论。但是，一般来说，懂房中术的仙家们之所以宣传这些节律禁忌，其出发点大都带有宗教神秘色彩，他们的出发点不是科学，而仅仅是围绕成仙这一仙家神秘目的。但不管如何，有道理的东西，我们就要肯定，哪怕它表现在撒旦的身上，一样值得赞美。

仙家主张施行房中术时，要注意些什么节律禁忌？

① 季节性节律和禁忌：

所谓季节性就是不同的季节，房中术有不同的节律和禁忌。季节在这里主要指一年四季，古曰“四时”。古人认为，一年四季气候和环境都发生变化，人体内的阴阳之气也发生相应变化。这是古代“天人感应”学说的一个重要内容，这是有道理的。人的体内气流的变化，身体状况的变化；人的

^① 参见《道教》。

情绪的变化都与大自然的气候及种种自然现象的变化，密切相关。因此，房中术的专家们，经过长期摸索，终于总结出一整套规律来。《洞玄子》曰：“交接所向，时日吉利益损，顺时效此大吉。春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北；阳日益（单日是），阴日损（双日是）；阳时益（子时已后午前是）；阴时损（午时已后子前是）；春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。”《养生要集》曰：“道人刘京云：春天三日一施精，夏及秋当一月再施精，冬当闭精易施，夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百”。《洞玄子》所说的道理，根柢全在阴阳五行。五行就是金、木、水、火、土五种基本物质。是古人用来规矩宇宙和社会、自然的系统理论。该理论自周初深入人心，到战国时，为神仙家和道家所提倡和崇信，延到秦汉，又成为帝王和政治势力的法宝。每一个王朝更替都必定依据这种系统理论来为自己的上台制造神话，这就是“神道设教”。阴阳五行理论，无孔不入。作为神仙家的重要法门——房中术当然也离不开它。懂得这个道理，《洞玄子》中的意思也就很清楚了。在五行学说中，金、木、水、火、土五行，配上五方，即东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水，中央戊己土。又东方木配春天，南方火配夏天，西方金配秋天，北方水配冬天。《洞玄子》所说“春天首向东”就是因为春天木气当值，其时万物复苏。人间走过沉闷的冬天，甩掉笨重的雪装，又迎来了欣欣向荣的春天。中国的哲学家认为，春天是生命重新的时期，阳气萌发，生机勃勃，这时，人们体力充足，阳精固厚。因此，《养生要集》说：壮年人完全可以三天一交，以便阴阳调和，内气顺畅，反之，时令进入冬天，阴气升发，阳气闭藏，万物萧疏，

虫蜇冬眠，天地闭气，这时，人们便要适应大自然的时令，效法大自然，闭精不泄。否则“冬一施，当春百”对身体的损害就大了。因此，人们在行房时，春天可以次数多一点，到冬天，就最好节欲。至于处在中间的夏、秋二季，则依自己的身体和工作繁闲情况，适当把握。以上是四时节欲的原则。

②年龄身体节律：

儒家学说有“饮食男女，人之大欲存焉”的说法。处在儒、道边缘的向秀也说：“生之为乐，以思爱相接，天理人伦，燕婉娱心，……以宜五性，纳御声色，以达性气。”^① 向秀的意思是反对仙家的养生学说，即所谓“宝精行气”，握固不泄，交有节律。力主男女畅交，达人性情，宜人情绪。其实向秀的思想和他的人一样，代表当时魏晋名士的狂放傲岸的风度。放浪无节，是一种病态社会的病态人心理；是对人的欲望的放肆；是鼓吹人性复归兽性。但是，他所说的“以宜五情，纳御声色，以达性气”，其中所包含的深理，也离不开“天理自然，人之所宜”，而神仙家们所倡导的“房中术”，其中的深抵，也正在于此。要达到这种男女之欲循天理、顺自然的境界，决不是放纵自己的欲望就能达到的。这种循天理、顺自然的境界就是不偏不颇，就是一种“中庸”。仙家们主张用一系列的节律、禁忌来达到这种境界，使人们既不为欲望所支配，做欲望的奴隶；也不为天理所征服，断绝欲望，做个十足的病态禁欲主义者。为此，仙家们从医药卫生的角度，正确地提出了，要依人的年龄和身体的好坏来控制性生活的频度。这从著名医家仙家孙思邈在他的著作中有关的议论，就

① 见向秀《难养生论》。

可以看出来。他说：“御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病，若加以药，则可长生也。”还说：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄。”^①孙先生的活，讲得很科学。如从身体健康着眼，有节制地过好性生活，是很重要的。随着年龄的增加，身体元气不如年轻人丰沛，元精不固。当然以少交少泄为佳。这里有一个问题值得注意，据有的同志研究，在古代仙家眼里，元精泄泻与男女同房是不同的两个概念。仙家在这里所强调的只是交而不泄，泄而不多而已。这就是房中术的节律原则。日本《医心方》引《玉房秘诀》说：“黄帝问素女曰：‘道要不欲失精，宜爱液者也。即欲求子，何可得泻？’素女曰：‘人有强弱，人有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男年十五，盛者可一日再泄，瘦者可一日一施；年二十盛者一日再施，羸者可一日一施；年三十盛者，可一日一施，瘦者二日一施；四十盛者三日一施，虚者四日一施；五十盛者，可五日一施，虚者可十日一施；六十盛者十日一施，虚者二十日一施；七十盛者，可三十日一施，虚者不泻。’”^②这里面的说法，和孙思邈的意思差不太多。大抵都在说明要想通过房中术的性修炼，固精不泄，元气宏扬，得道成仙，就得有节律。有节律不是反对性生活，不是禁欲，而是要“得其节，宜之和”。倘若如向秀所主张的，完全遵循人欲要求，不行！但如宗教禁欲主义者所倡言，一入

① 见《千金要方·养性》。

② 见《医心方》卷二八。

房中，便入地狱，也是失偏。这个问题，房中术的祖师爷、彭祖早就作了回答，他说：“男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强而郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交（梦交）之病。”^①物极必反，月盈欲亏，辩证之理，古今一也。

那么，仙家房中术原则中，又有哪些禁忌？

①天忌。概而言之，就是指因自然环境，包括日子、天气气候、场合等方面的一些特殊情况对性生活的影响和禁忌。在仙家房中术原则中，有关禁忌方面的规定，是很有道理，很值得注意的。《玉房秘诀》曰：“冲和子云：‘《易》云：天垂象见吉凶，圣人象之。《礼》云：雷将发声，生子不成，必有凶灾。斯圣人作诫，不可不深慎者也。若夫天变见于上，地灾作于下，人居其间，安得不畏而敬之？阴阳之合，尤是敬畏之大忌者也’。”又载：“彭祖云：‘消息之情，不可不去，又当避之大寒大热，大风大雨，日月蚀，地动雷电，此天忌也’”^②。由此可见所谓“房中天忌”无非是说在一些异常天气或自然现象的情况下，不宜房事。这些异常天气包括大寒、大热、大风大雨、雷鸣电闪、地震、山崩、日蚀、月蚀、天光晦冥等。剔除其中的神秘气氛，其中有许多东西是值得肯定的。因为在这些异常天气或自然现象的影响下，人们的心里相对紧张，生理和心理状态，相对处于低谷。紧张、恐惧、低落、萧索、种种阴霾，笼罩心头，此时交合，非但无益，又快从何处来？倘若天光晴朗，和风熙熙，上有星星，下有蛙鸣，

① 见《养性延命录》。

② 见《医心方》卷二八。

风光宜人，气候怡然，情动于中，此时交合，非但有益，且快意横生。可见，知天忌，亦是房中术的原则。不过，在诸家所言“天忌”条例中有一点值得我们注意，《医心方》引《素女经》说：“五月十六日，天地牝牡日，不可行房，犯之不出三年必死。何以知之？但取新布一尺，此夕悬东墙上，至明日视之，必有血，切记之。”^① 据高罗佩先生注文曰：“由于类似信仰亦见于其他国家，故这一引文会使人类学家发生兴趣。”^② 这的确是一个有趣的现象。如果高罗佩先生的话有所依据，我们相信这其中一定会包含有某种秘密。

②地忌。就是有关交合场所、地理环境的禁忌。具体来说，不能在有关庄严肃穆，神圣威严的地方交合。否则，神以惩之，灵以罚之。对自己和后代都有害。《医心方》中说：“山川、神祇社稷、井灶之处，此地忌也，既避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短寿。”^③ 此外，如“井灶圜厕之侧，冢墓尸柩之傍”也都不适合性交。应该说，这些禁忌都有一定的道理。因为在这些场合，人们的心理是受到压抑的，心神无法畅通，血气无法冲动，此时勉强交合，岂有快意！又如何会对身体有益？因此，现代人都拥有一个丰软温玉、馨香醉人的一流卧室，看来是很符合房中术原则的。因为人在舒适优美、轻松安好的环境里，心神摇动，元精勃发，情动乎中，发乎交合，既快意横生，又于双方身心有利。

③人忌。就是房中术中有关因人事如情绪、酒醉、饭饱、

① 见《医心方》卷二八。

② 见《中国古代房内考》第198页。

③ 见《医心方》卷二八。

疲乏、疾病以及妇女月经期间等种种不宜房事的规定。《养性延命录》说：“醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧、此人忌也。”^①《医心方》说：“凡热病初瘥，及大病之未滿百日，气力未平复，西以房室者略无不死。热病房室名为阴阳易之病，皆难治多死。近者有士大夫，小得伤寒，瘥以十余日能乘马行来，自谓平复，以房室即以小腹急痛，手足拘挛而死。”^②陶弘景在《养性延命录》中还说：“交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病，或成小便难，茎中痛，小腹强。大愤怒后交接，令人发疽”，“初沐头，初行疲倦，大喜怒皆不可行房。”^③唐代仙家医家孙思邈，在《千金要方·房中补益》中说得更详尽：“人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痈疽。又不可忍小便交合，使人淋、茎中痛、血失血色，及远行疲乏来入房，为五劳虚损少子，且妇人月事未绝而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩；猪、鹿二脂不可近阴，令阴痿不起。”以上诸家所说，精神大抵一致。从医家角度都有一定的道理。我们应该批判地继承。此外，房中术著作中有关“人忌”，还有一个重要方面，就是关于“奸淫和手淫”的禁忌。“彭祖云：奸淫所以使人不寿者，未必鬼神所为也。或以粉内阴中，或以象牙为男茎而用之，皆贼年命，早年速死”^④，公然提倡反对奸淫行为和手淫行为。这些都充分说明，在我们古代中国，对性的生理和心理的研究

① 见《养性延命录·御女损益篇》。

② 见《医心方》卷二八。

③ 见《养性延命录·御女损益篇》。

④ 见《医心方》卷二八。

都一直走在世界前列，并且，取得一些较为科学的经验和成果。这一点我们将在后面再进行论述。在这里我仅仅想强调一点，就是只要不是假道学，对房中术的成果是不能忽视，甚至鄙夷的。

（3）御女之道。

这是纯粹的性交艺术、技巧。因为中国的假道学横行，因此，古往今来，大凡要谈这个问题，就算是在老虎头上拉尿，准备挨咬，而且要冒天下之大不韪。其实在儒家学说占统治地位的古代中国，表面上—夫—妻制，实则三妻四妾，妻妾成群；表面上道貌岸然，目不斜视，手不乱动，口赞柳下惠“坐怀不乱”。而实则男盗女娼，趁无人处，手脚狂动，心中妄想七仙女临怀；往往在遵循孟夫子“不孝有三，无后为大”的原则下，尽量多弄几个妻妾，金屋藏娇，尽情享受。但这些都是暗中进行的，切不会让别人知道。宋代的道学家虽然扬言，要“存天理，灭人欲”，但是，非但他们自己没有断子绝孙，而且，当时艺妓、侍妓制度更加流行，并大大发展起来。这种表里不一的态度，自古迄今，直到现在还在流行。以致有的先生标上“御女之道”之后，括号书一“略”字便算交待，恐怕是受了假道学的威胁。其实，御女之道，人皆需之。房中术虽为仙家法门，但凡人懂得一点神仙房中之术，也未尝不是件幸事。只要用之得宜，节之以律，“还精补脑”不一定做得到，但使双方心身愉悦，健康长寿，延年祛病，却是完全可以办得到的。现在分几个小问题，介绍我们古人的房中技巧。

①交合之前，必须配合种种爱抚动作，利用各种措施诱导情人的心绪，使夫妻双方发乎情、动乎情，达到情切意浓

的积极心态。此时，春情潮涌，精气奔放，神昏意迷，深情脉脉，爱火重重，然后交合，岂不痛快而神驰？《洞玄子》云：“凡初交会之时，男坐女左，女坐男右。乃男箕坐，抱女于怀中，于是勒纤腰，抚玉体，申燕婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，两形相薄，两口相嚙。男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微舐其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，嚙东啜西，千娇既申，百虑竟解，乃令女左手抱男玉茎，男以右手抚女玉门。于是男感阴气，则玉茎振动，其状也峭然上耸，若孤峰之临迥汉。女感阳气，则丹穴津流，其状也谓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。”又《玉房指要》说：“道人刘京言，‘凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。弱而内之，坚强急退，进退之间，欲令疏迟，亦勿高投掷，颠倒玉藏，伤绝终脉，致生百病也。’”这些都说得很有道理。夫妇之道，根柢全在于情之一字，全在情欲勃发，神和意感。而情欲之勃发，自有一过程，其中的重要法门就是双方嬉戏，由嬉戏而激动情欲，由抚爱而勃发深情，情欲动、深情勃。幻生重重爱意，仿如电流，顷刻达于四肢百骸，神畅逸兴。此时交合，岂不愉悦而康乐！倘若任由己意，去掉嬉戏的手续，也就等于去掉了爱意，去掉了艺术，去掉了快乐，去掉了幸福。此时的性生活只能说是凡人的性生活，根本不能和仙家的“房中术”扯上关系。交合前的嬉戏，意义重大，它能使两个人的心理，消除所有的障碍，变得融洽，变得适应，水乳交融，中和生韵，也就是《素女经》中所说的“必先和气”的“和气”境界。

②特别重视女性的满足。古代的中国，一贯重男轻女。但

古代的仙家，在规定房中术的原则时，却特别重视女性在性生活的重要性，视使女性得到满足的程度为性生活成功美满的标准。倘若双方都心满意足，便是最美满的。这个观点，在现代医家、性学家看来，也是很有道理的。现在就把《洞玄子》和《房内记》中的几段话抄在下面，以为明证。

“《洞玄子》云：凡初交接之时，先坐而后卧，女右男左，卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖拖于玉门之口，森森然，若偃松之当邃谷洞前。更拖磳勒，鸣口朔舌，或上观玉面，下观金沟，抚拍肚乳之间，摩挲琼台之侧。于是男情既惑，女意当迷，即以阳锋纵横攻击。或下冲玉理，锋上筑金沟，击刺于辟雍之旁。憩息于琼台之右。以上外游，未内交也。”

“女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快泄其精，精液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来拼击，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛干拭之，后乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，岩岩然，若巨石之拥深溪。乃柱九浅一深之法，于是纵柱横挑，傍牵侧拔，乍缓乍急，或深或浅，经甘一息，候气出入，女得快意。”

“男即疾纵急刺，磳勒高抬，候女动摇。取其缓急，即以阳锋巩其谷实，提入子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔。女当津液流溢，男即须退。不可死还，必须生返。如死出大损于男，特宜慎之。”

“《玉房秘诀》：黄帝曰：‘何以知女之快也？’素女曰：‘有五征五欲，又有十动，以观其变，而知其故。夫五征之候：一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰噤干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五

曰尻传液，则徐徐引之。又五欲者以知其应：一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰情欲烦者，则振掉而抱男；四曰心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，则身直目眠。又十动之效：一曰两手抱男者欲体相薄阴相当也。二曰伸其两臂者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也。七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫男，淫乐甚也。九曰身布纵者，支体快也。十曰阴液滑者，精已泄也。见其效也知女之快也。”

此外，又有所谓“男四至”、“女九气”，都是讲性合时男令女满足的道理：

“玄女曰：夫欲交接之道，注四至，乃可致女九气。黄帝曰：何谓四至？玄女曰：玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门”。

“《玄女经》曰：黄帝曰：‘善哉，女之九气，何以知之？’玄女曰：‘伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮男者，心气来至；拘而持男者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋男者，骨气来至；足拘男者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。’”

③房中技术三十术：

《洞玄子》云：“考核交接之势，更不出于三十法，其间有屈伸俯仰，出入浅深，大大是同，小小是异，可谓括囊都尽，采摭无遗。余遂象其势而录其名，假其形而健其

号，知音君子，穷其态之妙矣。

一、叙绸缪。

二、申缱绻（不离散也）。

三、曝鳃鱼。（无考）

四、骐驎角（已上四势之外，游戏皆是一等也）。

五、蚕缠绵（女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上。男以两手抱女颈，跪女股间，即内玉茎）。

六、龙宛转（女仰卧，屈两脚，男跪于女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎内玉门中）。

七、鱼比目（男女俱卧，女以一脚置男上，面相向，嘴口嚙舌，男展两脚，以手担女上脚，进玉茎）。

八、鸞同心（令女仰卧，展其两足，男骑女，伏肚上，以两手抱女颈，女两手抱男腰，以玉茎内于丹穴中）。

九、翡翠交（令女仰卧拳足，男胡跪、开著脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中）。

十、鸳鸯合（令女侧卧，拳两脚，安男股上，男于女背后骑女下脚之上，竖一膝置女上股，内玉茎）。

十一、翻空蝶（男仰卧，展两足，女坐男上正面，两脚据床，乃以手助为力进阳锋于玉门之中）。

十二、背飞鳧（男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男玉茎，内于丹穴中）。

十三、偃盖松（令女交男脚向上，男以两手抱女腰，女以两手抱男腰，内玉茎于玉门中）。

十四、临坛竹（男女俱相向立，嘴口相抱，以阳锋深投入于丹穴，没至阳台中）。

十五、鸾双舞（男女一仰一覆，仰者拳脚，覆者骑上，

两阴相向，男箕坐著玉物，攻击上下）。

十六、凤将雏（妇人肥大，用一小男共交接，大俊也）。

十七、海鸥翔（男临床边，擎女脚以令举，男以玉茎，入于子宫之中）。

十八、野马跃（令女仰卧，男擎女两脚，登左右肩上，深内玉茎于玉门之中）。

十九、骥骋足（令女仰卧，男蹲，左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎内入于子宫中）。

二十、马摇蹄（令女仰卧，男擎女一脚，置于肩上，一脚自攀上，深内玉茎，入于丹穴中，大兴哉）。

二十一、白虎腾（令女伏面跪膝，男跪女后，两手抱女腰，内玉茎于子宫中）。

二十二、玄蝉附（令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后内玉茎，入玉门中）。

二十三、山羊对树（男箕坐，令女背面坐男上，女自低头视内玉茎，男急抱女腰磬勒也）。

二十四、鸱鸡临场（男胡蹲床上坐，令一小女当抱玉茎，内女玉门，一女于后牵女衿裙，令其足快，大兴哉）。

二十五、丹穴凤游（令女仰卧，以两手自举其足，男跪女后，以两手据床，以内玉茎于丹穴，甚俊）。

二十六、玄溟鹏翥（令女仰卧，男取女两脚，置左右膊上，以手向下抱女腰，以内玉茎）。

二十七、吟猿抱树（男箕坐，女骑男胫上，以两手抱男，男以一手扶女尻，内玉茎，一手据床）。

二十八、猫鼠同穴（男仰卧，以展足；女伏男上，深

内玉茎，又男伏女背上，以将玉茎，攻击于玉门中）。

二十九、三春驴（女两手两脚俱据床，男立其后，以两手抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊也）。

三十、秋狗（男女相背，以两手两脚俱据床，两尻相柱，男即低头，以一手推玉物内玉门中）。”

《洞玄子》云：“凡玉茎或左击、右击，若猛将之破阵，其状一也；或缘上蓦下，若野马之跳涧，其状二也；或出或没，若游波之群鸥，其状三也；或深筑浅挑，若喙白之鹑雀，其状四也；或深冲浅刺，若大石之投海，其状五也；或缓耸迟推，若冻蛇之入窟，其状六也；或急纵急刺，若惊鼠之透穴，其状七也；或抬头拘足，若鸢鹰之擒狡兔，其状八也；或抬上顿下，若大帆之遇狂风，其状九也。”

《洞玄子》云：“凡交接或下撩，玉茎往来，据其玉理，其势若割蚌而取明珠，其势一也；或下抬玉理，上冲金沟，其势若剖石而寻美玉，其势二也；或以阳锋冲筑琼台，其势若铁杵之投药臼，其势三也；或以玉茎出入，攻击左右辟雍，其势若五铢之锻铁，其势四也；或以阳锋来往，研磨神田幽谷之间，其势如农夫之垦秋壤，其势五也；或以玄圃、天庭两相磨搏，其势若两崩岩之相欹，其势六也。”

④房中术自愈。就是利用房中术，自己治疗因性交带来的疾病，以及其他疾病，以求祛病却邪，延年益寿。这还是围绕仙家成仙的终极目的来立论的。现在，我们把《医心方》中所讲的“八益”、“九法”、“七损”等抄录如下，就一目了然了。

关于“九法”，引《玄女经》说：

“玄女曰：九法第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，

股隐于床，女举其阴以受玉茎，刺其谷实，又攻其上，疏援摇动，八浅二深，死往生还，势壮且强，女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡；第二曰虎步。令女俯俛，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃内玉茎，刺其中极，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得，女阴闭张，精神外溢，毕而休息，百病不发，男益盛；第三曰猿搏。令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深案之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈；第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除；第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之，其足至乳，深内玉茎刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液充溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失精，力百倍；第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭；第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俛头，乃内玉茎，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生；第八曰鱼接鳞。男正偃卧，女跨其上，两股向前，女徐内之，微入便止。才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚；第九曰鹤交颈。男正箕坐，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。”

又载“八益”，《玉房秘诀》说：

“一益曰固精。令女侧张股，男侧卧其中，行二九数；数卒止，令男固精，又治女子漏血。日再行，十五日愈。二益曰安气。令女子正卧高枕，伸张两臂，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止，令人气和，又治女门寒。日三行，二十日愈。三益曰利藏。令女人侧卧，屈其两股，男横卧却刺之，行四九数，数毕止，令人气和，又治女门寒。日四行，二十日愈。四益曰强筋骨。令女人侧卧，屈其左膝，伸其右臂，男伏刺之，行五九数，数毕止，令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，伸其左臂，男据地刺之，行六九数，数毕止，令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十日愈。六益曰畜血。男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令行七九数，数毕止，令人骨强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。七益曰益液。令女正伏举后，男上行，行八九数，数毕止，令人骨填。八益曰导体。令女正卧，屈其臂，足迫尻下，男以臂跨刺之，以行九九数，数毕止，令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。”

又有所谓“七损”，即“绝气”、“溢精”、“奇脉”、“气泄”、“机开阙伤”、“百闭”、“血竭”。据高罗佩先生的说法，其中的“六损”，大意和以上引文意同，只有“第六损”稍有导义，引译如下：

《玉房秘诀》曰：“六损曰百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泻，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥。治之法，令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎，自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。”这里对滥交滥淫的批评，已经是非常淋漓了。对那些拥有三千后宫的帝王和妻妾成群的宰臣富者们来说，无疑是一清醒

剂。

另外，在仙家房中术中，除了用性交治病外，还有一些治疗种种疾病的药物。不过，正宗的仙家房中书上，并没有涉及性病，如：梅毒、淋病等。主要涉及性功能障碍等病症，如《洞玄子》中就记载有“秃鸡散”、“鹿角散”等。

“秃鸡散：治男子五劳七伤，阳痿不起，为子不能。蜀郡太守吕敬大年七十服药，得生三男。长服之，夫人患多，玉门中疹，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡，连日不下，啄其冠，冠秃，世呼为‘秃鸡散’，亦名‘秃鸡丸方’。”另外，在《医心方》中，也有类似许多记载，就不详录。这里，只把其中从一部已佚的古医书《银验方》中转引的一个奇特验方转录。其中说，一位五十几岁的女主人，迫不得已，把情欲勃发的年已七十五岁的老仆人益多砍死，被捫到官府。据她宣称，她的丈夫名叫华浮，八十岁后，已经不能行房了。后来，不知从什么地方弄到一个特殊的药方。而她丈夫还没有来得及吞服此药，便一命归天。这个女主人看到老仆人益多，数十年如一日，勤于劳作，腰曲发白，横行伛偻，心中很是怜悯，便把这个据说对男人能大补的药赐给益多吃了。谁知，益多吃下药后，不到二十天，便发黑如鉴，脸色红润，皮肤滑泽，状若三十。性功能完全恢复，且越来越强烈，益多忍不住了，便强行把女主人的两个侍婢番息、谨善纳为妻妾，生子四人，后来，竟把这位女主人也强奸了。女主人觉得耻辱，便找个机会把益多杀了。还把他两胫骨折开来看，据说中间的骨髓比一般人的更充满。事情的经过就是如此。地方官拿不定主意，便启奏当今皇帝。皇帝一听，居然有此奇药，眼睛一亮，便决定此案由他亲自审理。这位皇

帝正愁后宫争宠妒忌，闹翻了天不可收拾，更借审案之机，从女主人口中，导出了此方。至于女主人究竟如何查办，皇帝老子服了药后，灵验与否，不得而知。而由于老奴益多的缘故，这个药方就取名叫“益多散”^①。

同时，到了宋元以后，迄于明清，房中术大多没入末流，为一般江湖淫盗所凭借。因此，还发明了许多所谓“春药”，对人们的身体造成了严重损害。大家可翻阅一下高濂《遵生八笺·饥饕服食笺·离子论房中药用之害》就一目了然。高濂古书中，罗列了各种春药，如“火龙符”、“耳珠丹”、“三厘散”、“七日一新方”、“金钢镗”、“保真膏”、“顺风旗”、“玉蟾蛄”、“龙虎衣”、“紫金铃”、“蜘蛛膏”等，大都外用，在一定时间内能壮阳事。但是，无疑是竭泽而鱼，对人体有大害而无一利。此外，一些笔记杂书上，还散载有一些内服春药，如“媚蝶”^②、“鹤子草”^③、“砂俘”^④、“怕老婆草”^⑤、“驴驹婿”^⑥、“龟溺”^⑦、“红蝙蝠”^⑧等，离奇古怪，流毒可恨。

(4) 房中术与优生学。

房中术中还载有许多有关优生的离奇学说。从本质上说，仙家是不禁欲的，他们和宗教家的禁欲不同。但他们也不是

① 见《医心方》卷二八。

② 见嵇含《南方草木状》。

③ 见唐刘恂《岭表录异》卷中。

④ 见五代孙光宪《北梦琐言》卷四。

⑤ 见清代清谿道人《听雨轩笔记》卷三。

⑥ 明王士禛《池北偶谈》卷二三。

⑦ 见五代孙光宪《北梦琐言》卷四。

⑧ 见唐段公路《北户录》。

纵欲，和一些民间秘密团体的神秘主义纵欲不同。他们有家有室，房中术在他们看来，不过是使自己成仙飞升的法门。其他如欲望的满足，显得并不重要。他们要用常人不可克服的毅力，来达到“还精补脑”，握固不泻，成仙飞升的目的。牺牲片刻的快乐来换得一个新天地，这是一种大智者的幻想。他们在成仙之前，只是一个凡人，他们和凡人一样劳作和生息；他们也受儒家的“不孝有三，无后为大”的信条的制约；他们也一样地拥有妻妾和成群的后代。房中术的祖宗彭祖就有数十个儿子。因此，他们的性学中，其中有一项，就是如何做到优生和生育卫生的原则。这一部分内容中，有些是值得借鉴的，但也有些离奇古怪的内容，叫人猜不透。《洞玄子》说：“凡欲求子，候女月经断后，则交接之。一日三日为男，四日五日为女。五日以后，徒损精力，终无益也。交接泄精之时，候女快来，须与一时同泄，泄必须尽。先令女正面仰卧，端心一意，闭目内想，受精气。故老子曰：夜半得子为上寿，夜半前得子为中寿，夜半后得子为下寿”，相对《医心方》中的说法，这里就已很平淡了。《医心方》中要求人们逃避“九殃”，也就是九种不适合怀孕的情况，“九殃”为：“日中之子，生则欧逆，一也；夜半之子，天地闭塞，不暗则聋盲，二也；日蚀之子，体戚毁伤，三也；雷电之子，天怒兴威，必易服狂，四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹霓之子，若作不详，六也；冬复日至之子，生害父母，七也；弦望之子，必为乱兵风盲，八也；醉饱之子，必为病癫疽痔有疮，九也”^①。这里主要讲天气气候条件，对胎儿性格、疾病、寿命

① 见《医心方》卷二八。

的影响，观点是对的；但是，具体说法离奇出格，显得不可信。但其中说：“求子之法，当蓄养精气，勿数施舍，以妇人月事断绝三五日，而交有子，则男聪明才智，长寿高贵，生女清贤配贵人”^①，还是有点医学道理的。这其中最值得我们注意的，就是《洞玄子》中记载的有关胎教方面的话。《洞玄子》云：“凡女怀孕之后，须行善事，勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿食生冷醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深，勿下坂，勿急行，勿服饵，勿针灸，皆须端正心念，常听经书，遂令男女如是，聪明智慧，忠贞真良，所谓胎教者也”。这从另一个侧面表现了中国人在卫生科学方面的进步，也充分说明了古代仙家所倡导的房中术，并不如儒家的卫道士们所指责的那样，全是破烂货。其中的主流，可以说是应该充分肯定的。中国人由于祖师爷孔子不语“怪、力、乱、神”，也就是根本不信有仙，视仙人为妖妄。因此，看不起仙家，更瞧不起仙家学说与仙家的房中术，这实际上是泯灭了仙家在探索宇宙自然和人体科学上的进步和成绩。这是一场交织着科学与野蛮的战斗。其中的一方是虚妄妖怪中科学的闪光，另一方是文明外衣里愚昧的黑暗。

① 见《医心方》卷二。

五、善孝功圆

这是成仙之路最后的一大关卡。所谓“善孝功圆”无非是讲道德伦理的修养和超越。“善”就是“善恶”之善。仙家主张，人生在世，天道循环，善恶承负，这也是中国古人的一般性的思想。善有善行善报，恶有恶行恶报。《周易》里面就说：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”^①。对于仙家这种行善去恶、赏善罚恶的思想，有的同志说，这是受了儒家伦理道德思想的影响。我认为，这还不太确切。应该说，这是中国人普遍的思想，并不为儒家所独占。（当然，在以后的历史发展中，这无疑是儒家的主流。）这和中国人敬拜祖先的观念和崇祀鬼神的观念有很大干系。而古代仙家和这些宗教信仰又无疑有莫大的干系。在古代神仙思想发展的轨迹上，起了决定性的作用的是汉、晋、南北朝这一中国封建社会由发生到全盛的过渡时期。在这一时期里，由于道教产生，更进一步宏扬了古代神仙思想，使古代神仙思想开始有了一个系统的理论体系。这个体系中，重要的一点，就是把“善”和“孝”的道德修炼看作是成仙路上的最后一道关卡。也就是说，早期神仙思想主要重视仙术修炼，而道教时代的神仙思想，则非但重视仙术的修炼，还一样重视伦理道德的修炼。“善”、“孝”的道德成为仙家修炼功课中的极为重要的内容。汉代的

^① 见《易·文言》。

《老子河上公章句》中就说：“人能强立行善则为有志于道，道亦有志于人”^①。后汉张道陵著《老子想尔注》说：“奉道械，积善成功，积精成神，神成仙寿，以此为身宝矣。”^②“道设生以赏善，设死以威恶”^③。还说“行道者生，失道者死”，“善恶同规，祸福同根，其先张者，后必翕”^④。这里明显地在讲善有善报、恶有恶报和修仙必须修道德的道理。大约与此同时成书的《太平经》中，就更加明确、系统地提出了善与善行善报的理论。首先，它提出“天道承负”的思想。有两层含义，第一层含义是前人种祸，后人遭殃。“乃谓先人本承天心而行，小小失之，不自知，用日积久，相聚为多，今后生人反无辜蒙其过谪，连传被其灾”^⑤。第二层含义是自然与社会互相承负。人类社会的行为，对自然不善，自然便会给人类以恶报，天、地、人三统共生，长养凡物，名为财，财共生欲，欲共生邪，邪共生奸，奸共生猾，猾共生害，而不止则乱败，败而不止则不可复理，因穷还返其本”^⑥。这种种承负，都受天道制约，正因为这样，有时“凡人之行，或有力行善反常得恶，或有力行恶反者善”，这都是因为天道在操作，它是不听人们的诉说的。前人所造的恶，后人力行善而不能除却恶报；前人所施的善，后人力行恶而不能抛却善报。要断除这种不平的承负关系，唯一的办法就是奉行天神派天师

① 见《老子河上公章句》卷二。

② 见《老子想尔注》第十三。

③ 见《老子想尔注》第二十。

④ 见《老子想尔注》第二六。

⑤ 见《太平经》卷三十九。

⑥ 见《太平经》卷七十三。

所“陈列天书”中的“道”。“或有得真道，因能得度世去者，是人乃无承负之过”^①。由于天道彰示人类，因此，天道承负相对减弱，代之以善恶的现实报应论，即所谓“善者自兴，恶者自病，吉凶之事，皆出于身，以类相呼，不失其身。天道无私，但行之所致”^②。“得善应善，善自相称举；得恶应恶，恶自相从”，“天责人过，鬼神为使”，“罚恶赏善人所知，何不自改。天报有功，不与天德”^③。这里的“善”，决不是抽象概念的善，而是实实在在的积善立功，做尽好事。从《老子想尔注》开始，就把“善行”和“成仙”死死地连结在一块。“行善道随之，行恶害随之也”，不积善行，精气不能与天相感应，从内丹学角度来说，就是不积善行，不立善功，精、气、神三者便无法合炼成婴。珠胎不结，仙道岂成？葛洪说：“非积善阴德，不足以感神明”，“非功劳不足以论大试”^④，“祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影相随，是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算”，“所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀”^⑤。葛洪则明确地坚持：“人欲地仙当应三百善，欲天仙，应千二百善。若有千一百九十九善，忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。故善不在大，恶不在小也。虽不作恶事，而口及所行之事，及责求布施之报，便复失此一事

① 见《太平经合校》卷九十二。

② 见《太平经合校》卷一百。

③ 见《太平经合校》卷一百十二。

④ 见《抱朴子微旨》。

⑤ 见《太上感应篇》。

之善，但不尽失耳”^①。做事唯善是成仙的重要要务。非但质有规定，到魏晋时，经葛洪等仙家的完善和发展，才有了量的标准。难怪许多仙人，虽身具变化玄通的功夫，但不立即升天，原因就在功夫虽成，但善行不够。欲成地仙，光具备仙功仙术，还不够，还要在人间做三百件善事，方可允许升天；要成天仙，量的要求更大，要做一千二百件善事。尽管从本质上讲，这是把世俗世界里的伦理道德，搬进神仙世界，掩盖了神仙世界的超越性。但是，我们从另一方面看，神仙们超越世界的前提中，除了变化玄功外，还加上高深的道德修养，使神仙们个个都功夫超人，品德炳天，利世、利人、利天，又有什么不好？况且，从具体的事例来看，仙界善举，和世俗儒家的“东郭先生”式的腐愚不同，他们的态度是积极而不偏颇的。他们善行的主要内容在于为凡人预测吉凶祸福，并示之以趋吉避凶之道。有的还直接运用自己高明的医术为凡人们服务，把自己历经千辛万苦炼成的仙丹妙药，施舍给可怜的凡人，拯救凡人的灾难和病痛。这种救苦救难的救世心怀，是何等开阔和广大。千载之下，后人评说亦无可厚非。

与此同时，作为对仙家的道德要求，还有一项重要内容就是“孝”。一个人光是胡胡涂涂地做好事，并不一定会成仙，他还必须清醒地做到忠孝节义。我们的古人，注重对祖灵的尊崇。一般的凡人，他的一生几乎全都在祖先的灵光下渡过。仙家虽然和一般凡人不同，但他们也还是中国的仙人，自然也就注重一个“孝”字。在成仙的关卡中，这个“孝”字和“善”一样，成为最后一道关卡的重要内容。河上公说：

^① 见《抱朴子·对俗》。

“人为子孙，能修道如是，长生不死，世世以久，祭祀先祖宗庙无绝时”，“修道于家，父慈子孝，兄友弟顺，夫信妻正，其德如是，乃有余庆及于来世子孙也”^①。这里，明确地提出了修仙要敬祖，要做到孝、悌、忠、信四个字的道德范畴。到后汉时，魏伯阳也说：“慈母育养，孝子报恩，严父施令，教饬子孙”，“孝子用心，感动皇极”^②，也吐露了孝为仙业的信息。张道陵更是明确地提出：“道同时，家家慈孝，皆同相类，慈孝不别。今道不同，人不慈孝，六亲不和；时有一人行慈孝，便共表别之，故言有也”，“臣忠子孝，国则易治”^③。东汉末道教形成，作为一种宗教，有关孝道的影响变得更强烈，以致修仙的道士们，受到很大影响。这从早期道教的经典《太平经》中的孝的思想特征就可以一目了然。其中说：“夫子不孝，则不能尽力养其亲；弟子不顺，则不能尽力修明其师道；臣不忠，则不能尽力共敬事其君。为此三行而不善，罪名不可除也。天地憎之，鬼神害之，人共恶之。”^④。到魏晋时期，忠孝观念更加深入仙心。《太上灵宝首入净明四规明鉴经》中就说：“学仙非难，忠孝为先。”葛洪也说：“欲求仙者，要当以忠孝和顺、仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也”^⑤。这里葛洪作为魏晋时代道教神仙家的代言人，明确地也是毫无商榷地提出，忠孝不但为人道之本，也为仙道之本。这和民俗学意义上的古代神仙观念有了一定的

① 见《老子河上公章句》卷三。

② 见《周易参同契》。

③ 见《老子想尔注》卷十八。

④ 见《太平经合校》卷九十六。

⑤ 见《抱朴子·对俗》。

区别。至少，在古代仙家那里，忠孝观念并不像道教神仙家那样强烈和首要。随着道教的进一步发展，道教神仙家在仙道领域里逐渐占据主要地位。重视“忠、孝”的观念也更加显眼。到《玉清经》出现时，“忠孝”已成为规文，列入十戒之中。在《玉清经》中品之戒“十戒”中，首要的一戒就是“不得违戾父母师长，反逆不孝”^①。在《女丹十则》中专门论述了女性修仙的六戒，其中第一条就是“要孝顺翁姑。若无翁姑，凡亲族以及尊长于我者，皆宜谦恭尽道，敬老尊贤。”^②在仙家成道的秘传中，就有位“孝悌王”，专门度化那些以忠孝闻名的忠义之人为仙。西晋时，丹阳郡黄堂观住着一个叫湛婴的妇女，一直仰慕仙道，偷偷地修炼，没有人晓得她道术高强，村里的百姓从年轻到老迈，都看见她永远是一个模样。大家都觉得有点奇怪，都猜测她一定是身怀道术。由于她一直“颜色无改”，外貌似婴，因都叫她婴母。一天，婴母上街，碰到一个悲号不止的小孩，婴母很是同情，便收养了她。这孩子慢慢地长大了，很是懂得孝道。婴母很惊奇，便询问她的名号，谁知这小孩竟是日月宫中的大仙——孝道明王下凡。他把天上仙道孝道仙法的秘密口诀，传授给了婴母，说：“每须高处立台，疏绝异党，修闲丘阜，饵顺阳和，静夷玄圃，委鉴前非，无英公子，黄老玉书，大洞真经，豁落七元，太上隐玄之道可致。”不久，孝道明王便漠然消失，肯定是又回到天上去了。湛母按照孝道仙诀，进行修炼，十年之后，终于成仙而去。临飞升之前，她还传授了两个徒弟，一

① 见《玉清经·本起品》。

② 转引《道教与女性》。

个是吴猛，一个是许逊^①。吴猛，《晋书》有传，豫章人。少年时，孝行动人。相传，夏天炎炎，晚上大家都坐在坪上纳凉，每人都不停地用扇子扑打蚊虫。唯独吴猛，一动不动，任听蚊子叮咬。不知缘故的人都认为，吴猛肯定是个傻子。就连他的父母也着急起来。一天，他母亲忍不住了，就问他，为什么不用扇子驱赶蚊虫，而听任叮咬？吴猛回答说，如果他用了扇子把蚊虫赶走了，蚊虫岂不就来叮咬你们吗？看，这种理解是多么地奇特，这种孝行又是多么地令人感动。由于他数十年如一日，力持孝忠，于是深为仙家所眷顾。到40岁时，先是名仙丁羲授以神术。后来，又归到孝道明王的弟子湛婴门下，修习“孝道密修大法”。终于仙道大成，和许逊等飞升太清。^②又有一个叫蚕女的人，年轻时志诚笃孝。一次，她父亲被强盗抢去，她为救父自愿嫁给一匹马。当马把她父亲救回来后，她父亲不忍心女儿嫁给牲畜，便一刀把马杀了，并把马皮剥下来放在庭院地上晒。当蚕女走近马皮，那马皮便随风飘起，把蚕女席卷升天。不久，蚕女驾马自天降下，对父母说：“太上以我孝能致身，心不忘义，授以九宫仙嫔之任长生矣”。^③这些都充分说明道教形成后，道教的修仙者们把孝道看成是仙道之根本，并自创了一套秘密修持方法。修仙者已不再是全套修真炼己的功夫（自然的功夫），还必须具备另一套忠孝积善的功夫（社会的功夫）。这样，才能功德圆满，超登太清。这一切都表明，越到后来，神仙道法的社会性也

① 《墟城集仙录》卷六。

② 《晋书》卷九五。

③ 《墟城集仙录》卷六。

就越强。到宋元之际，与民族和国家危亡困难的形势相呼应，适应社会上忠君爱国的政治气氛，在江西西山玉隆万寿宫，形成了所谓“净明神仙道”，公开打出“忠孝”旗号，以为仙道之本。造有《净明忠孝全书》，阐述“忠孝”神仙理论，基本上是奉行因孝而仙的湛母为祖灵。其主要教义，据《太上灵宝净明法序》记载：“净明者……以孝悌为之准式，修炼为之方术”。《净明忠孝全书》说：“净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常”，“何谓净？不染物；何谓明？不触物；不染不触，忠孝自得”。净明道“贵在忠孝立本，方寸净明，四美（孝悌忠信）俱备。神渐通灵，不用修炼，自然道成。”^①这是仙家的道理吗？简直就是儒家道学。说明宋元时期，儒道的互相渗透影响是多么强烈。我们从茅君成仙后，可以拒绝受他父亲的鞭笞的传说看，至少在魏晋时代，仙道中的忠孝观念的重要性，还不至于到了否定其他方术的程度。这就是发展和变化。仙道到了后来，离自然越来越远，离超越越来越陌生，而离世俗则越来越近。但贯穿前后，积善立功，忠孝为本的观念，一直占据在仙家们的心头。仙家们一直把善孝当作成仙功圆的最后一道关卡。不论哪一位仙家，在求仙的路上，走完了这五程，他就不想升天也来不及了。正是“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”（张伯端诗），“神仙不肯分明说，说与分明笑杀人”（薛道光诗）。

^① 《净明忠孝全书》卷三。

第五章 求仙与古代科学技术

一、仙家外丹术与科学

“所谓炼丹术或曰‘金丹术’是企图从普通药物炼制出长生不老‘金液’和‘还丹’的方术。”^①中国历史上，最早的外丹术的材料是司马迁在《史记·封禅书》中所记载的有关李少君的方术时所谈到的。其中说李少君向汉武帝建议：“祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成为饮食器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者乃可见。”对李少君的建议，汉武帝坚信

^① 见《化学发展简史》P51。

不疑：“于是天子始亲祠灶，遣方士入海求蓬莱安期生之属，而事化丹砂诸药齐（剂）为黄金矣。”这种外丹术发展到魏晋，经过汉末魏伯阳、晋葛洪和南朝陶弘景的发扬，终于在社会上大兴起来。这一派的仙家都坚信要想长生不死，寿同金石，就必须服用丹砂、黄金和由一些特殊药物火炼出来的化学物质，即“丹”。特别是葛洪，他虽然不排斥其他成仙的法门，但是他把服用“金丹”，看作是诸法门之首，最为重要。由此，当时社会上便把他们这一派仙家叫做丹鼎派。因为他们的提倡，炼丹术非但在社会上流行起来，就是上层统治者们也一样加入了炼丹的行列。北魏世祖太武帝拓跋焘、高祖孝文帝元宏等都坚信服食成仙的不二法门。北魏道武帝拓跋珪：“天兴中，仪曹郎董谧因献服食仙经数十篇，于是置仙人博士，立仙坊，煮炼百药，封西山以供其薪蒸，令死罪者试服之，非其本心，多死无验。”南朝名仙陶弘景非但自己是位炼丹家，他还应梁武帝萧衍的邀请，专门为他炼丹：“弘景既得神符秘诀，以为神丹可成，而苦无药物。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹，色如霜雪，服之体轻。及帝服飞丹有验，益敬重之”^①。唐代是外丹术的“黄金时代”。朝野士夫，大都熟悉炼丹术，当时最大的炼丹家是孙思邈。他同时又是一位有名的医学家。有关资料记载，唐人已掌握了炼造药金、药银近三十种^②。同时，唐代的最高统治者也积极参与炼丹，有不少身体力行，服丹中毒而死，如唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐

① 见《南史·隐逸下》。

② 转引自《道教与科学》。

敬宗、唐武宗、唐宣宗等六人都因服丹而歿^①。其中，以唐太宗神纵英武，智慧明敏，犹中毒而歿，可见唐人对炼丹术的迷信。他是服了印度僧人的“延年药”而亡的。由于因服丹中毒而死的人愈来愈多，慢慢地也就导致了人们对炼丹术的怀疑。当时，就是炼丹家自己也对炼丹术表示过怀疑：“点化药多用诸矾石、硝、硫之类，共结成毒。”“金砂入五内，有不死之兆，甚错矣！世人岂不知以前服者未有不死之人。”^②孙思邈也明确地表示对某些明显有毒的“丹”，世人应当坚决禁绝。因此，自唐末、五代，迄至北宋，外丹术终于衰落下来。但仍然有人继续炼丹。唐宋五代，就有一个著名的炼丹士叫日华子，他写了许多炼丹的书，积累了丰富的炼丹经验。并且，许多人仍然相信金丹的神秘力量。据现有资料记载，当时最高统治者就有死于金丹中毒的，如五代梁太祖就因为吞服了炼丹家庞九经烧炼的金丹“眉发立堕，头背生疮”^③。南唐烈祖李先主也因服饵丹药患疽而死^④。到宋代外丹术仍然流行，当时最著名的丹家是吴悞。此外，许多有名的文人如苏轼、苏辙兄弟都是炼丹老手。《东坡志林》中就记载苏轼曾炼过丹，包括“阳丹诀”和“阴丹诀”。著名科学家沈括在《梦溪笔谈》中，也讲过炼丹的事。可见，炼丹术虽已衰落，但仍然占有市场和有一定影响。到元代，最高统治者不提倡外丹，而提倡内丹。到明代，外丹术呈现“回光返照”的趋势，

① 见《二十二史劄记》卷十九。

② 见《云笈七签》卷64，引《玄解录》。

③ 见何光近《茶诚录》卷一。

④ 见释文莹《玉壶清话》卷九。

表面上有一定发展，但实际上已接近外丹尾声。有明一代，明世宗朱厚熜就因服丹中毒而染有疾病。在清代则直到同治年间还有炼丹的，但基本上流连于民间“小传统”范围，不久就慢慢地沉寂了。

综观一千多年的外丹史，虽然炼丹家们的追求是荒诞的，但是凝结在其中的超越精神却是非常可贵的。炼丹家抛弃了妻子家世，他们坚信“服金寿金”的神学迷信，进驻深山老林，克服种种艰难困苦，终日烟熏火燎，弄得面垢层层，困苦不堪。他们为的就是能借助炼制出的药物，而获得生命的永恒。然而，历史作弄了他们，这些炼丹家并没有获得生命的永恒，最终都落得个“华山之下，白肌如莽”的悲惨下场。但是，历史又是最公正的裁判人，正是在他们这种神学的迷狂行为中，诞生了近代实验化学的基础。他们的著作成为从一个侧面反映中国古代科学知识的不朽著作。这些炼丹著作，代代胜出，数目繁多，其中重要的有：汉代魏伯阳《周易参同契》；晋代葛洪《抱朴子》；南朝陶弘景《名医别录》、《登真隐诀》；唐孙思邈《丹房要诀》；梅彪《石药尔雅》，托名西晋郑思远的《真元妙道要略》，楚泽先生的《太清石壁记》，张果《玉洞大神丹砂真要诀》，金陵子《龙虎还丹诀》。其中《真元妙道要略》中，就记载有早期的火药配方；宋代吴悛《丹房须知》，无名氏的《感气十六转金丹》及《金华冲碧丹经秘旨》，程了一的《丹房奥论》、《庚道集》等；到明朝编《正统道藏》中有《洞神部》，其中的《众术类》较为集中地搜罗编辑了这些古代的丹书，是炼丹术著作的集大成。我们现在研究古代仙家炼丹术与科学的关系，基本的资料就全靠它。下面，我们就分几个方面来介绍一下祖国炼丹术与科学

的关系。

（一）仙家外丹术中的矿物学知识

炼丹的过程，就是用几种物质，化炼成某一种化学物质的过程。因此，要炼丹就得首先了解有关物质，也就是炼丹家所谓“药物”的矿物性质。因此，在古代，有关矿物学知识最完备最丰富的就是炼丹家。一般来说，炼丹家较为常用的矿物质是丹砂、汞、铝、黄金、四黄、八石等。

丹砂，古称“丹”。与“炼丹术”的名称有密切关系。丹砂，因为颜色赤红，故又叫做“朱砂”；又由于最好的丹砂产于湖南辰州，故又叫做“辰砂”，是一种红色固态矿物，主要成分是硫和汞的化合物。据夏湘蓉同志的研究，我国古代炼丹家所认识的丹砂，至少有两种形态：一种呈结晶样，晶形为三方晶系，古人常用“紫石英”、“石榴子”、“爷臂”、“镜面”等名称来形容它；另一种则呈块状，有时也有粒状、粉末状等，质量比前一种稍差。早在古代，中国人对丹砂就非常迷信。炼丹家对丹砂当然是崇信的，无论哪位炼丹家，丹砂总是被视为上药。唐代仙家陈少微就说：“丹砂者，太阳之重精，金火之正体也。”“外包八石，内含金精”是“乃灵之主，造化之根，神明之本。”^①

汞，就是水银，是一种白色液态物质。因为天然生成的“自然汞”是由丹砂分解而成的，因此，古人说其“出丹砂腹中”。另外，古人还晓得把丹砂加热，从而分解出水银，就叫“熟水银”。中国的古人，可能很早就掌握了水银的用法。秦始皇大造陵墓，“以汞银为百川江河大海，机相灌输，上具天

① 见清字号《大洞炼真宝经修伏灵砂妙诀》。

文，下具地理”^①。至于仙家《玉石部中品》记述水银“杀金银铜锡毒，熔化还复为丹。久服，神仙不死”^②的说法，是后起的。

铅，是炼丹术中的重要药物。据金正耀考证：成书于战国时期的《计倪子》一书，就已记载铅“黑铅之错化为黄丹，丹再化之成水粉。”^③《淮南子》也载：“铅之与丹，异类殊色，而可以为丹者，得其数也。”^④这里的铅丹是铅的化合物，即四氧化三铅。由于铅、汞都可化而为丹，因此，魏伯阳在《周易参同契》中就主张炼丹仅以铅汞为原料。以致唐金竹坡《大丹铅汞论》中说：“夫大丹之术，出于铅汞，而铅汞之药乃大丹之基。”甚至还有更走极端说：“一切万物之内，唯有铅汞可造还丹，余皆非法。”^⑤

四黄，指雄黄、雌黄、硫黄和砒黄。前面二种东西已在前章中有过较详细的介绍。硫黄，在古人那里又称“石硫黄”、“僧溪黄”、“石亭脂”等。《神农本草经》中列为中品药，为历代仙家所喜欢用的药物，说其“本出于波斯南明之境，稟纯阳火之精，精气结而成质，质性通流……功能破邪归正，反浊还清，挺立阳精，消阴化魂，元真运转，偏假其功”。^⑥“砒黄”在清代陈惠亭氏的《本草撮要》中有记载：“砒石，生名

① 见《史记·秦始皇本记》。

② 见《神农本草经》。

③ 见《道教与科学》。

④ 见《淮南子·人间训》。

⑤ 见《金丹秘要参同录》、《诸家神品丹法》卷二。

⑥ 见《云笈七签》卷68。

砒黄，炼名砒霜。锡之苗也，故锡亦有毒。”^⑦

此外，“八石”指曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、戎盐、白矾、马牙消等，都是非金属矿物。古人对它们的矿物性质都了解得很清楚。还有些并不常用的矿物如磁石、石灰、滑石、牡蛎等，都是古炼丹的过程中被发现并掌握的。这些东西在我们现代人看来，本是最明白不过的一般科学知识，但是，在古代的人看来，那真是最奇妙不过的了。因此，用了很多隐名来代表这些物质，以神秘其物，以防止炼丹术的外传，发生意外。如“铅”、“汞”最为常用的药物，它们的隐名就有十几个。如铅的隐名有白虎、太阴、红枣、黄芽、丹田、地鬼、主人、父母、赤凤髓等；汞的隐名有青龙、神女、河上姹女、白雪、流珠、水银、元水、河车、婴儿等。这一点在唐代人的《石药尔雅》中记载最为详尽。书中不厌其烦列举了二百多种炼丹药物的隐名。难怪李约瑟说它是一部“矿物与药物的同义语词典”。

此外，还有一点，就是关于古人在炼丹寻药过程中积累起来的丰富的共生矿和根据植物颜色来找矿的知识，即使在现代，也是有使用价值的。《管子·地数》上记载：“上有赭，下有铁”，“上有铅，下有银”。《抱朴子·黄白》曰：“山中有丹砂，其下多有金。”一般说来，丹砂和黄金有共生于同一矿床的现象。至今，“在川、湘、黔汞矿的矿化区内，河床或两岸的冲积砂砾层中，重砂里面含丹砂和自然金银丰富。”^⑧由于黄金和丹砂比重不同，丹砂较轻，黄金较重，正好是丹砂

⑦ 见《珍本医书集成》第二册。

⑧ 见《道教与科学》。

在上，黄金在下。这种战国时代就已具备的矿物学知识，到西汉时就被人们哲学思维化了。《淮南子·坠形训》记载着这么一段话：“正土之气也，御乎埃天，埃天五百岁生硃，硃五百岁生黄埃，黄埃五百岁生黄洊，黄洊五百岁生黄金……

偏土之气，御乎青天，青天八百岁生青曾，青曾八百岁生青洊，青洊八百岁生黄金……

牡土之气，御乎赤天，赤天七百岁生赤丹，赤丹七百岁生赤洊，赤洊七百岁生赤金……

弱土之气，御乎白天，白天九百岁生白璆，白璆九百岁生白洊，白洊九百岁生白金……

牝土之气，御乎玄天，玄天六百岁生玄砥，玄砥六百岁生玄洊，玄洊六百岁生玄金……”

据金正耀同志研究，其中“洊”即汞，青曾即曾青，赤丹即丹砂，青金是铅，赤金即红铜，玄金即铁。这种古人构想的物质演生系统，不管其本身如何充满神学的神秘气氛，但有一点值得注意，那就是无论哪一个演生系统，都须经过“洊”这种中间物质。可能源于古人汞出于丹砂，而丹砂可以生金的矿物知识的缘故。此外，如《丹房镜源》中还说“雌黄与雄黄同山生”等，都表明古人识矿能力和知识是多么丰富；同时，由于炼丹实验，还发生了对矿物质量差别的辨别知识。古人在炼丹实践中，就分辨出铅矿原来有两种，质地各不相同：“草节铅，烧之气如硫黄；信州铅，杂铜也。”^①戎盐也有二种，《丹房镜源》说：“戎盐，赤黑二色，能垒卵，干汞制丹砂。”

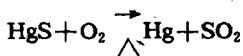
^① 见《千金翼方》。

(二) 仙家外丹术中的有关化学知识

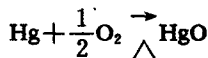
约从公元前二世纪开始，中国的仙家就开始了炼丹的生涯。他们炼丹，是为了获得“金液还丹”，好服了升天成仙，超越自我，获得生命的永恒，这本来是一种神学的迷失。但是，在炼丹实践中，不可避免地积累了丰富的化学反应知识。他们也自然而然地成为了中国第一批“化学实验家”。他们的丹房无异于一座粗糙的“化学实验室”，其主流是神学，末流是科学；其实践是荒诞的，而其精神是可贵的。

(1) 丹砂和汞：

《抱朴子·金丹》曰：“丹砂烧之成水银。”这句话用现代化学反应方程式来表示就是：



其中，丹砂即汞的硫化物，也即 HgS ，加热和氧发生反应，就可生成二氧化硫气体和单质汞。这个反应是在 285°C 时开始发生，但由于汞的沸点为 357°C ，因此，温度又不能太高，古人能进行控制，充分说明了古人化学知识的精湛。接着，《抱朴子·金丹》又曰：“积变还成丹砂。”化学方程式为：



因为 HgO 是红色的物质，和丹砂的颜色差不多，因此古人说“熔化复为丹。”^① 这就是丹家所称的“还丹”，主要成分是氧化汞。

同时，聪明的中国古代人还充分利用汞能同多种金属化合

^① 见《神农本草经》。

并形成汞剂合金的性质，来巧妙地制成金粉、银粉。这出自东汉以后的狐刚子的《出金矿图录》^① 原理是这样的：“先使黄金和银成液态汞剂，再与盐共研，使黄金或银分散，附于盐末表面，然后加热蒸去水银，进而用水溶去盐末，于是得极细的金粉、银粉。”^② 有关专家对此评说：“这个制金、银粉的方法堪称绝妙，即使是今日的化学家也不能不对狐刚子的聪明才智感到敬服。”^③

另据金正耀同志考据，我国古代的炼丹家早在汉朝就掌握了“氯化汞”的研制。氯化汞的化合物有两种，即氯化高汞和氯化亚汞。氯化高汞俗称为升汞，氯化亚汞俗称为甘汞。两种汞化物都是白色晶体。但是升汞易溶于水，且有剧毒；甘汞则难以溶于水，无毒。经有关专家的精心考证证明，在东汉，仙家们就已掌握了甘汞的炼制，当时，叫做“霜雪”；至迟在隋代已掌握“升汞”的炼制方法，叫做“艮雪”，或“朱砂霜”。而且，还有迹象表明，古人在炼制升汞的过程中，知道利用皂矾（或黄矾）、胆矾等促进升汞的炼制。这是不自觉地利用氧化铜和三氧化二铁为催化剂。可见，古代仙家在化学史上的贡献是多么巨大，以致有的专家认为这对改进目前的升汞制备法仍有很大参考价值^④。总之，“氯化汞的合成被认为是我国炼丹术及医药化学对无机合成化学的一项重要贡献。”^⑤

① 收录在《黄帝九鼎神丹经诀》中。

② 见金正耀《道教与科学》。

③ 见《中国古代化学史研究》P198。

④ 见《中国古代化学史研究》P169。

⑤ 见金正耀《道教与科学》。

(2) 铅：

《抱朴子·金丹》曰：“铅性白也，而赤之以为丹。丹性赤也，而白之以为铅。”“铅白”又名“胡粉”，是铅的碳酸盐，白色；“铅丹”就是四氧化三铅（ Pb_3O_4 ），呈赤色。葛洪的这段话就是在讲铅盐的互相变化的化学反应。《本草纲目》中 also 说：“铅乃五金之祖……故金的变化最多。一变而化胡粉，再变而成黄丹，三变而成蜜陀僧，四变而成白霜。”^① 这里也在讲铅的有关化学变化。不过，有关铅的提炼和铅化合物的制作，并非炼丹家的发明。譬如“铅粉”，早在《墨子》中就有“禹作粉”的记载。“粉”被认作是“铅粉”。晋张华作《博物志》，其中说：“纣烧铅作粉，谓之胡粉，即铅粉也。”但宋玉的《登徒子好色赋》中就有“著粉则太白”。由此可见，在中国古代，铅粉被用作女子的化妆品。民间传说是禹时即公元前二十一世纪就已制作出来。在国内，则把宋玉的描述看作是有关“铅粉”的最早的可信的记录。但英国科学技术史专家李约瑟博士坚持认为成书于公元前400年时的《计倪子》的“黑铅之错化为黄丹，丹再化为水粉（即铅粉）”的记载显得更加可靠。铅粉的主要成分为碳酸铅，碱性。李约瑟认为此句中的“错”就是“醋”，“水粉”就是铅粉，这种铅粉是醋化而来的，即陶弘景所说的“铅……以置醴中出入百过”^②，这就是中国有名的醋化工艺。到十八世纪西方才产生和中国这种工艺相类似的工艺水平，即“荷兰法”。

(3) 砷与火药的发明及“药金”与“药银”。

① 见《本草纲目》引土宿真君语。

② 见《本草经集注》。

在我们中国的古人那里，一些性质不同的含砷化合物，经过仙家炼丹的实践，都被区分开来，并用一系列不同的名称来表示。如：

雄黄与雌黄是砷的两种硫化物，即 As_2S_3 、 As_2S_2 ，但哪是雄黄，哪是雌黄，古籍材料中有不同的说法。雄黄的异称有：黄金石、石黄、熏黄、太已旬首中石、朱雀筋、黄奴、天柔石等。雌黄的异称有：黄龙血、帝女血炼者等。

礬石和砒石是两个互有关系的名称，礬石一般指砷黄铁矿，又名毒砂，即 FeAsS ，呈银白色或灰白色，于空气中久放，可变为深灰色，异称有白礬石、太白石、白龙、白虎、苍礬石、青分石、鼠乡、鼠毒、固羊石、立制石、译乳等。“砒石”是唐中叶以后炼丹家的著作中所见，和礬石都是用烧炼砒霜 (As_2O_3) 后的含砷化合物。不过，砒石包括的种类很多，除砷黄铁矿和天然砷华以外，似乎还包括雄雌二黄。它的异称有礬石，砒黄，信石，人言等。

在这些砷的化合物的使用中，炼丹家发明了单质砷的制造工艺，成为了一项了不起的成就。我们来看看唐代的炼丹家的“造赤雪流朱丹法”；

雄黄一斤，捣，轻纱筛讫，以苦酒拌和之，令泔泔，日干，干更拌，如此十遍，止。与白盐末拌和，以盐覆藉，固济。一日一夜后，以微火炙六一泥，令极干。渐加火，勿须猛，更一日一夜，即加猛火，令其下釜，旦暮常须与火同色，不得暂时令火微弱。如此烧三日三夜，止。寒之一复时，开取上釜药精，更微研之。下釜余滓亦捣，以药精相和。饭拌，令泔泔。依前布置，文武火一如前法烧之，药成，焕然晖赫，并作重珠色丝之状……又似结网张罗之势。光彩鲜明，耀人目

睹。见之者不觉心神惊骇。”^①对此，美国学者席文进行了深刻的研究之后，结论说：“其内容实际上是有关还原雄黄（ As_2S_2 ）为单质砷的化学反应。并且，还进行了模拟实验，成功地获得了单质砷。”^②而实际上，按王奎克等同志的研究，早在晋代就有了和单质砷提炼很有关系的记载。葛洪说：“又雄黄……饵服之法；或以蒸煮之；或以酒饵；或先以硝石化为水，乃凝之；或以玄胴肠裹蒸之于赤土下；或以松脂和之；或以三物炼之，引之如布，白如冰……”^③。其中最后一法，“以三物炼之”，这三物为硝石（硫酸钠）；玄胴肠，又叫“猪胴”，指“猪脂”；松脂，指松香和松节油的混合物，和猪脂一样，是含碳的化合物。把这三种物质分别与雄黄混在一起合炼，无论在何种情况下，都有可能获得单质砷。已作模拟实验，即：

①硝石与雄黄合炼，得氧化砷；

②猪脂与雄黄合炼，得单质砷；

③松脂与雄黄合炼，得单质砷。

倘若按先氧化、后还原的方法合炼，则：

①硝石与雄黄合炼，得氧化砷；

②猪脂与氧化砷合炼，得单质砷；

③松脂与所得单质砷合炼，得高纯度砷。

另外，按先还原，后氧化的顺序，用三物先后与雄黄

① 孙思邈《太清丹经要诀》（英文版）第180—183页，1968年转引自金正耀《道教与科学》第197页。

② （美）席文《中国炼丹术的初步研究》。

③ 《抱朴子·仙药》。

(和反应后生成物)合炼:

- ①猪脂与雄黄合炼,得单质砷;
- ②松脂与所得单质砷合炼,得高纯度单质砷;
- ③硝石与单质砷合炼,得氧化砷。

最后,王奎克同志结论:按照葛洪所说的“三物”合炼,其结果一定得到氧化砷和单质砷。虽然,葛洪的书中没有对单质砷进行描述,但是,“我国古代炼丹家在公元前四世纪前半叶已有炼单质砷的方法,这一点是可以肯定的。值得特别指出的是,葛洪所记载的方法比马格鲁斯的方法早九百年以上”^①。到唐代孙思邈时,已正式把单质砷的提炼提上了日程。

讲到对“雄黄”的炼制,就不得不谈到火药及其发明。在我国古代,有关火药的发明,传统的材料一般有三项:

①宋人辑录的《诸家神品丹法》中,有“伏火硫黄法”,记于孙思邈名下。其法为:“硫黄、硝石各二两,令研,后用硝银锅或砂罐子入上件药在内,掘一地坑,放锅子于地坑内,与地平,四面却以土填实,将皂角子不蛀者,三个烧令存性。以铃逐个入之,候出尽焰,即就口上着生熟炭三斤簇煨之,候炭消三分之一,即去余火,不用冷,取之,即伏火矣。”这段引文首次记载了造黑色火药的三种主要成分,即硫黄、硝石、炭三者合在一起的配制方法。据此,李约瑟博士说:“因之在650年,当孙思邈要制硫酸钾时,他却在世界上首先错制成一种先是起火,而后是爆炸的混合物”^②。但是,据王奎克同志的研究,早在公元四百年时的葛洪,就已经在处理雄黄时,把

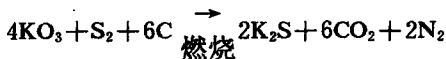
① 《中国古代化学史研究》第27页。

② 见《李约瑟文集》第569页。

三物与雄黄合炼，其中有硝石、松脂、雄黄三物合炼，这应该是火药的最早起源^①。他的观点，应该是正确的。

②有关火药炼制的明确记载，见于九世纪仙家的一部炼丹著作，即《真元妙道要略》。其中《黜假验真镜第一》中记载：“有以硫黄、雄黄合硝石并蜜烧之，焰起烧手、面及烬屋舍者。”这虽然是炼丹实验中的一项大事故，但却表明黑色火药正式诞生。

③按武汉大学唐明邦先生的搜钩，在九世纪成书的仙家炼丹著作《铅汞甲庚至宝集成》一书中，有“伏火矾法”。记载把天然硫黄二两硝石二两和马兜铃三钱半加以混和，可突然起火。也可被认为是向后人揭示了黑色火药的基本要素：



由上可见，火药是古代仙家在炼丹过程中，发明出来的，似无可置疑。这需要可贵的献身精神。虽然，是为成仙而献身，不是为科学而献身，但是体现在其中的冒险精神是可贵的。从这个角度，我们完全可以说，他们是神学家的同时，又是科学家。是主观上的神学家，客观上的科学家。

再就是炼丹家盛传的“药金”、“药银”。它们究竟是什么呢？据王奎克等同志的研究，“所谓药金、药银实则都是以贱金属制成的金色或银色的合金。”^②而且，进一步分析，其中有一部分合金就是砷合金。《抱朴子·黄白》中曰：“当先取武都雄黄，丹色如鸡冠，而光明无夹石者，多少任意，不

① 见《中国古代化学史研究》第29页。

② 见《中国古代化学史研究》第30页。

可令减五斤也。捣之如粉，以牛胆和之，煮之令燥。以赤土釜容一斗者，先以戎盐石胆末荐釜中，令厚三分，乃内雄黄末，令厚五分，复加戎盐于上。如此，相似至尽。又加碎炭大如枣核者，令厚二寸。以蛭蝼土及戎盐为泥。泥釜外，以一釜覆之，皆泥令厚三寸，勿泄。阴干一月，乃以马粪火温之，三日三夜，寒，发出，鼓下其铜，铜流如冶铜铁也。乃令铸此铜以为簠，簠成，以盛丹砂水。又以马屎火温之。三十日发炉，鼓之得其金，即以为簠，又以盛丹砂水。又以马粪火温三十日，发取、捣、冶之，取其二分，生丹砂一分，并汞——汞者，水银也——主凝成黄金矣。光明美色，可中钉也。”

据王奎克的考证，用这种方式所得到的所谓“黄金”，其实就是铜砷合金。因此，陶弘景在其《名医别录》中说：“得铜可作金”。此外，所谓“药银”，其中一种便是银砷合金。具体制法在隋代《宝藏论》中有记载^①。

（三）仙家外丹术中的冶金与冶金工艺技术

要炼丹，就得首先有工具。一般程序是：

（1）丹房。首先作屋，也就是现代所谓“实验室”。丹房不论在深山，还是闹市，都很重要。《黄帝九鼎神丹经诀》中就说，最好是进入深山大泽无人之处，结丹房炼丹：“若于人中作之，必于高墙壁厚，令中外不见亦可也。”作屋很有讲究。同书卷七记载：作屋时，需要配带符印，“清心洁斋，除去地上旧土三尺，更纳好土，筑之令平。又更起基，高三尺半，勿于丘墟之间也。屋长三丈，广一丈六尺，洁修护以好草覆之。

^① 参见陈国符《道藏源流考》下册第435页注一六。

泥壁内外，皆令坚密。正东正南开门二户，户广四尺。”这很有道理，古人没有精密仪表，可以测量炼丹火候及温度，全靠人来认真感受把握。倘若分神为之，又如何炼得好丹呢？就是现代的工厂，上班时间，也有加强注意力的种种措施。

(2) 丹坛。其次是筑坛，或称丹台。坛的制造也有严格法度：“垒土为坛，坛高八寸，广二尺四寸”^①。一般来说，坛台分为天、地、人三层。

(3) 丹台。坛台筑好后，便是炉和灶。炉安鼎，灶安釜。“鼎若无炉，如人之无宅舍城郭也，何以安居？”^②炼丹家对炉、灶很重视。从现有材料看，炉（灶）有很多类型。如“偃月炉”、“丹台式炉”、“既济炉”、“未济炉”、“水鼎炉”、“阴炉”等，各炉自有定式。如“偃月炉”，又称“太乙神炉”，其构造法度是：炉面周围约一尺二寸，明心横有一尺，立唇环匝二寸，唇厚二寸。至于内盛水火二鼎的炉，由于水、火位置不同，各有名号：水在上，火在下，即坎在上，离在下者，就叫“既济炉”，反之，叫“未济炉”。

(4) 丹炉鼎。炉已筑好，然后安鼎。炉内的化学变化反应室，也有多种类型，如金鼎、银鼎、铜鼎、铁鼎、土鼎、悬胎鼎、提绳鼎、混沌鼎等。营造也各有法度。以铁鼎为例，有所谓“十病”：“一、忌秋夏铁不精好，铸不及时；二、不悬胎铸；三、肚大；四、脚短曲；五、口大身小；六、上下厚薄不匀；七、沙窍漏气；八、不润滑；九、不依尺寸；十、铁

① 见《大洞炼真宝经九还金丹妙诀》。

② 见《丹房须知》。

皱。”①

(5) 丹匱。鼎安好后，还有所谓“匱”，即炼丹时使用的各种容器。如青龙匱、白虎匱、黄芽匱、圣石匱、太乙匱、外药匱等，质料、做法，亦各依用途，自有不同法度。此外，还有许多炼丹工具如药釜、坩埚、水海、吸筒、罗筛、管子等，总之，近代实验化学所用的系列工具，在古代炼丹家那里，基本上都已具备。这自然就推动了古代冶炼机械制造的技术的进步。这一点是毫无疑义的。有两点，我在这里特意抽出来讲一下：

(6) 六一泥。古代炼丹家成功地发明了一种新型材料——热绝缘体，古代炼丹家叫它为“六一泥”，用来密封炉鼎等熔器的接合部位。可起到密封作用。“六一”即“六加一”，由七种物质组成。作法是：“用矾石、戎盐、卤咸石、东海左顾牡蛎、赤石脂、滑石，凡七物，所谓六一也，和醋为泥”②，又“用左顾牡蛎、蚡蛄土、马脱落细毛、滑石、赤石脂、羊细毛、大盐”③，又“东海左顾牡蛎、戎盐、黄丹、滑石、赤石脂、蛄黄土、东海细盐”④。三种说法，但各物质主要成分大体上是一样的。“六一泥”其实就是现代所谓“水泥”一类的东西。

(7) 水炼铜法。大家都知道是冶金史上的一项重大发明。《神农本草经》就已记述：“石胆……能化铁为铜”，语焉不详。传统的看法，一般认为“水法炼铜”，大规模推广是在宋代。

① 《大还丹契秘图》。

② 见《黄帝九鼎神丹经卷》卷一。

③ 见《太微 书紫文琅 华丹神真上经》。

④ 见《太上八景四篇紫浆绛生神丹上经》。

但有材料证明，这一项重大发明和仙家脱不了干系。宋代沈括在《梦溪笔谈》中记载：“信州铅山县有苦泉，流以为涧。挹其水熬之，则成胆矾，烹胆矾则成铜。熬胆矾铁釜，久之亦化为铜。”一般认为沈括在此讲的是宋代的史料。但是，这段话却被发现在成书于唐乾元至宝应年间的《丹房镜源》这一炼丹著作中。而早在唐玄宗时，刘知古上《日月玄枢论》，其中就说：“成以诸青、诸矾、诸绿、诸灰结水银以为红银。”其中“红银”即炼丹家所得“红铜”^①。由此，我们完全可以作出结论，“水炼铜法”至迟在中唐时期，已由炼丹家所掌握。

二、仙家医药学与古代中医学的发展

古代的仙家，为了济世度世、修炼功德的需要，他们往往同时又是医家。三国时，有一个叫董奉的仙人，就是一个有名的医家。他隐居匡山修炼时，为人治病，从不收取钱财，只要愈者植杏。重病而愈的植杏五株，轻病而愈的植杏一株。久而久之，蔚然成林。后来，便用“杏林春满”和“誉满杏林”等词来形容医家技术的高明。其实，仙家和医家的关系，由来已久。古代的医字为“醫”，从巫。（后来才演变为醫，从酉，乃用酒治病的痕迹。）“巫”就是远古时迎神的有超自然

^① 参见《道藏源流考》439页。

力的人。子曰：“人而无恒，不可作巫医”^①，“巫”和“医”是重合的。而仙家和巫祝等关系，前章已作论证，其实是一脉相承的。仙家之一部分，原就是巫祝，也同时是古代的家医。而古代医家的许多重要著作，如《素问》、《灵枢》、《难经》等，都被收入《道藏》中，当作仙家著作。许多有名的神仙家，如葛洪、皇甫谧、陶弘景，孙思邈、杨上善等人，都著有医学著作。如葛洪说：“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉”^②。又说：“余见戴霸、华佗所集《金匱绿囊》、《崔中书黄素方》及《百家杂方》五百许卷，甘胡、吕傅、周始甘、唐通、阮南河等，各撰集《暴卒备急方》或一百十，或九十四，或八十五，或四十六，世人皆为精悉，不可加也。余究而观之，殊多不备，诸急病甚尚未尽，又浑漫杂错，无其条贯，有所寻按，不可即得。而治卒暴之候，皆用贵药，动数十种，自非富室而居京都者，不能素储，不可卒办也。又多令人以针治病，其灸法又不明处所分寸，而但说身中孔穴荣输之名，自非旧医备览《明堂疏注偃侧图》者，安能晓之哉？余所以撰百卷，名曰《玉函方》，皆分别病名，以类相续，不相杂错，其《救卒》三卷，皆单行径易，约而易验，膏陌之间，顾盼皆药，众急之病，莫不毕备，家有此方，可不用医。医多承袭世业，有名无实，但养虚声，以图财利。寒白退士，所不得使，使之者，乃多误人，未若自闲其要，胜于所迎无知之医。医又不可卒得，得又不肯即为人使。使腠理之微疾，成膏肓之深祸，乃至不救。且暴急之病，而远行借问，卒多枉

① 见《论语·子路》。

② 见《抱朴子·杂应》。

死矣”^①。葛洪批评了专为士族服务的世族医家，力主医学的大众化。为此，他撰写了一些重要医书如《玉函方》一百卷，《肘后备急方》三卷。现在仅存的《肘后备急方》是陶弘景整理了的，具有“便、廉、俭”的大众化优点，是一部方便民众的简易疗法手册。书中所用药物有 350 种左右，书中植物药 230 种，动物药 70 种，矿物类药 50 种。这不能不说，对后世的中医学的发展有促进作用。稍后的陶弘景也是一位有声誉的医家，他写有《名医别录》、《本草经集注》七卷，《肘后百一方》三卷，《效验施用药方》五卷，《太清诸丹集要》、《服饵方》、《集金丹黄白方》、《服食草木杂药法》《服气导引》等，陶弘景著述丰富，贡献很多，对中医本草学和养生学都有巨大贡献。至唐代，有名的仙家孙思邈也同时是一位声名垂于后世的大医家。他一生著有重要医书三十余种，现存的有《备急千金要方》、《摄养论》、《太清丹经要诀》、《枕中方》等。他亲自采药、炼药，广泛搜罗民间验方，被尊为中国历史上的药王。迄北宋，在太祖开宝六年，诏令官方编定中药《本草》时，仙家马志是九个官方编修之一。而太宗淳化三年编订的《太平圣惠方》就是在仙家建隆观王怀隐的具体指导下成书的。当时，还有仙家张紫阳著的《八脉经》，是一部有关脉理的新著作。李时珍评述道：“紫阳《八脉经》所载脉与医家之说不同。遇内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”^②可见，仙家医学对祖国中医学造成了多么巨大的影响。这种影响，从质的方面讲，可综合为如下几个方

① 见《抱朴子·杂应》。

② 转引自《道教精粹》。

面。

（一）仙家医药观与中医理论。

最早的仙家在救世时，多用符水治病。这在前章已经剖示。其实质是运用气功信息，结合人的心理进行治疗。从《太平经》可以看出，当时的仙家已经运用阴阳五行学说和经络学说观察人体生理和病理状况。认为人的病痛与天地阴阳四时五行寒热有关，还同人的精神状态有关系。因此主张治病必须“候脉行度，以占知六方吉凶”^①，同时配合灸刺与药物治疗。这是后来中医药治病整体观的体现。到葛洪时，由于仙家外丹观念的影响，因此，他的医药观主要受丹药的左右。他主张治病救世，以金丹为上药，余皆次之。他的药理学和他的神仙学体系相辅相成，认为“黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”^②把自然物质的坚柔和人身的健虚等同起来，混同了物质的物理、化学性质和人体的生理、生命现象。这就是一种神学的迷失。到晋代陶弘景时，通过他的一系列医学著作，完成了中医学领域内一个重要的突破，即提出了按病分类的医理主张。而将人的疾病分为“脏腑经络因邪生疾”，“四肢九窍内外交媾”，“假为他物横来伤害”三种。同时，在药理学上，他还首创了按药物性质分类的方法；在病理分析方面，他坚持辨证论治，提出实事求是，按病对药的正确主张。唐代孙思邈，他的主要贡献在药物本草学方面。同时，还提出了一些对后世医家有影响的治病方法，如针、药并重，饮食

① 见《太平经合校》卷五十。

② 见《抱朴子·金丹》。

疗法等。

(二) 仙家外丹术与中医学

古代仙家炼丹的目的是为了长生不死，而医药也是“假求于外物以自坚固”，救人性命，疗人疾病，延人年寿的学问。因此，二者在发展过程中，一直结下不解之缘。直到宋代以后，它们之间才随着外丹术的衰落而逐渐分开。把仙家炼丹术和医家结合在一块的著名人物有葛洪、陶弘景、孙思邈等。把仙家炼丹和医学结合在一块的著名作品有：葛洪的《肘后备急方》（其中有炼丹药铅膏药的记载）；陶弘景的《肘后百一方》、《集金丹黄白方》等；“药王”孙思邈的《千金翼方》、《烧炼秘诀》、《龙虎通玄诀》、《龙虎乱日篇》等；此外，还有唐代有名丹书《丹房镜源》和梅彪的《石药尔雅》等，都非常有名。其中《丹房镜源》成书于唐中叶（即762年），到五代时，仙家独孤滔将它加工改造，取名为《丹方鉴源》，进一步把医学和丹学结合起来了。他将书中240多种药物详细地分类解析，充分体现了炼丹术对医学的贡献。如书中对“铅”这种重要的炼丹“药物”的医药性，首次进行了叙述，说：“嘉州、利州出草节铅，生铅未锻者也；打破脆，烧之气如硫磺。紫背铅，即熟铅，铅之精华也，有变化，能碎金钢钻。雅州出钩脚铅，形如皂子大，又如蝌蚪子，黑色，出山涧沙中，可干汞”。对锡，独孤滔说得更加详细，点明了它与其他药物相作用的情况：“羚羊角，五灵脂，伏龙肝，马鞭草，皆能缩贺（贺为锡之别名）。卤砒能硬锡。巴豆、蓖麻、姜汁、地黄能制锡。松脂焊锡，锡矿缩银”。这些炼丹家对药物性质的辛勤探讨，当然大大有利于药物学的发展。这些成果，都被李时珍引用，见于他的《本草纲目》第一册。十三世纪，梅

毒传入我国，人们用轻粉即 HgCl_2 进行治疗；到明代，又用含砷的化合物“生生乳”来治疗，其中就包括砒石（ FeAsS ）、朱砂（ HgS ）、食盐（ NaCl ）、氧化剂硝石（ KNO_3 ）、绿矾（ $\text{FeSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$ ）等物质。还有现在广泛使用的红升丹（氧化汞）、白降丹（氯化汞），以及乾坤一气丹，混元丹，金龟下海丹，毒龙丹等“玄门四大丹”，都是古代炼丹家的功劳。他们的成果大大地丰富了祖国中药学的内容。

（三）仙家医学上的创造

一些疑难病症的治疗方法及其发明，广泛被记录在仙家的医学著作中。譬如东晋的葛洪，在他的《肘后备急方》中，记载了有关天花病的情况，这是世界上最早的记录。世界上现在发现的最早的天花病例是3千多年前的古埃及国王亚美塞斯五世。在他的木乃伊身体上，发现了天花的痕迹。此后，经红海、阿拉伯，于西晋时期传入中国，当时中国叫做“赤斑病”、“豌豆疮”、“豆疮”、“虏疮”。葛洪记述说：“比岁有病时行，仍发疮头面及身，须臾周匝，状如火疮，皆戴白浆，随决随生。不即治，剧者多死；治得差后，疮瘢紫黑，弥岁方灭。”^①从医学史上看，仙家葛洪对天花的记载是最早的，约在两个世纪之后，欧洲的神父才开始对天花有所认识。同时，医学史上对恙虫病的记载，葛洪也是最早的。他说：“又有沙虱，水陆皆有，其初雨后及晨暮前，跋涉必著人，唯烈日燥时，差稀耳。其大如发毛之端，初著人，便入其表里，其所在如芒刺之状，小犯大痛，可以针挑取之，正赤如丹，著爪

^① 见《肘后备急方》卷二。

上行动也。”^①所谓“沙虱”，就是恙虫，其幼虫叫恙螨，是一种传染病。传统的说法是日本人桥本伯寿在1810年首先发现的。现在看来，发现这种病，并且进行具体的、生动描述的还得数公元4世纪时的炼丹家葛洪，真是一个奇迹。另外，对“脚气病”的认识和免疫法治病方法的认识，葛洪也走在当时世界前列。葛洪说：“脚气之病，先起岭南，稍来之冻，得之天渐或微觉疼痛，或两胫小满，或行起勿弱，或小腹不仁，或时冷时热，皆其候也。不即治，转入上腹，便发气，则杀人。”^②又说：倘若为狂犬所伤，则“杀所咬犬，取脑附之，后不复发”^③。这是世界上最早的免疫法治病的记载。而“药王”孙思邈的“太一神精丹方”，是利用磁石（四氧化三铁）等氧化剂从雄黄、雌黄中制取砒霜的方子，是世界医药史上用砒霜治疟疾的最早的有效方剂。”^④而成书于宋代的仙家著作《七上玄元三天玉堂大法》中，记述有关于“尸瘵”（肺结核）的传染途径，有“尾传”、“衣传”和“食传”等多种，而类似的记述，西方则要至明朝时期才出现。可见，中国要早上四五百年。这都是仙家对祖国医学的贡献。

此外，仙家的气功修炼和养生法，对祖国的中医养生学，也有很大的影响，这里就不多讲了。

总之，中国古代的仙家，在追求长生不死的神学目标时，伴随有许多的科学实践和科学的成果出现，这是一种神学与

① 见《抱朴子·登涉》。

② 见《肘后备急方》卷三。

③ 见《肘后备急方》卷七。

④ 见《道教》。

科学共生的奇迹。是主观上的神学，客观上的科学；是神学的迷失，科学的闪光。从道教产生后，仙家便以道教为主流，获得极大发展。由于李约瑟先生在考察中国的宗教神学时，没有区分“仙家”与“道教”、“道家”的关系，因此，在他的不朽著作中，很少把“仙家”作为独立的概念提出，加以论述。但他的“道教能将理论付诸实践，所以东亚的化学、矿物学、植物学、动物学和药物学，都发端于道教”^①的论述，却仍然适用于我们所论“仙家和科学”的关系。

^① 见《中国科学技术史》第二卷第十章“道家与道教”。

后 记

数月伏案，庸作终于与读者见面。

中国的神仙，是个难弄的题目，应该说对它的研究，是一种文化的整体研究。其内容，亦如飘飘太素的神仙，虚幻缥缈，上穷碧落，下溯黄泉，如风似影，亦真亦幻，不好捕捉。因此，对它的研究，只能从种种文化理解入手，深入剖析，“探幽穷赜”^①，从而揭示神仙所包含的深层民族文化内蕴。皇天不负，通过我的探讨，我们可以看到，神秘的神仙世界，原来也充满了丰富的人生情趣，蕴含着博大的文化精神。像一颗闪着碧绿幽光的明珠，镶在民族文化的殿堂上，映照着中华文化，璀璨耀目。本世纪初的一位思想家说过，“中国的根柢全在道教”^②，而道教却是神仙思想发展过程中的主流。神仙思想的范围，远远广泛于道教。它还与道家、儒家、

① 《晋书·潘尼传》。

② 《鲁迅全集》卷九第二八五页 人民文学出版社 1958 年版。

释家等中国传统文化的支干，有着千丝万缕的关系。它既带有某种宗教的神秘气氛，又带有普遍深入的民俗意蕴。对中国人传统文化心理结构造成了重大影响，体现了中国人的最高的“志”。集中代表了古代中国人向宇宙大自然勇敢探索的超越的科学精神。正是这种笼罩着神秘气氛的超越的永恒的科学精神，使中国人潇洒和浪漫。著名文化学家尼·卡赞斯基说：“在我们短暂的生命之中，也有一种永恒，只不过我们极其难以独自发现它罢了。日常的欲望，迷住了我们的心；只有极少数的人类精英，能够在其昙花一现的世俗生活中获得永恒”^①。这种永恒，在西方，人们主要是在宗教的氛围中得到；而在我们中国，则是由神仙家通过心灵的宗教信仰和净化，同时，还与科学的实践及学术的熏陶相结合，进行艰辛的修炼而获得。这种实践和永恒无疑更加珍贵，更加真实。而得到这种“永恒”的人，无疑是“人类的精英”。

神仙是人类精英的博大智慧。

神仙之路是人类超越自然之路。

神仙之道是宇宙自然的大道。

此书的目的，正在于弘扬神仙之道。

最后，对前辈学者，江苏扬州师院教授秦子卿先生特表谢忱。秦教授是宋朝大词人、苏门三学士之一的秦观的嫡系后裔，当代著名学者。德高望重。他不顾高龄，不惮烦劳，挥千钧而鸣土釜，拨冗为本书作序。这种关心后学的慈情，令人感动。同时，著名学者、美学专家、书法家李凌烟教授为本书题签，在此也深表谢意。漓江出版社的赵涛先生，正直

^① 《人与神——宗教生活的理解》。

友好，为本书出版付出了辛勤劳动，也表示衷心感谢。还要感谢我的妻子孔江女士，她的眼神和行动，曾给予我莫大的支持。此外还多得官上达、陈义平、刘理、邹慕贤等友人帮助；政史系学生易友爱、段凤华，邹争新、李吉云、段万毛、刘文泉、刘天华、彭玉壶、刘西亮、彭小波、陈学文、李大鹏等认真誊抄，在此一并致谢。

本人学识浅陋，玉斧鲁钝，恐有不少舛误之处，还请专家指正。

陈开科

壬申辛亥写于岳阳南湖格戎諠