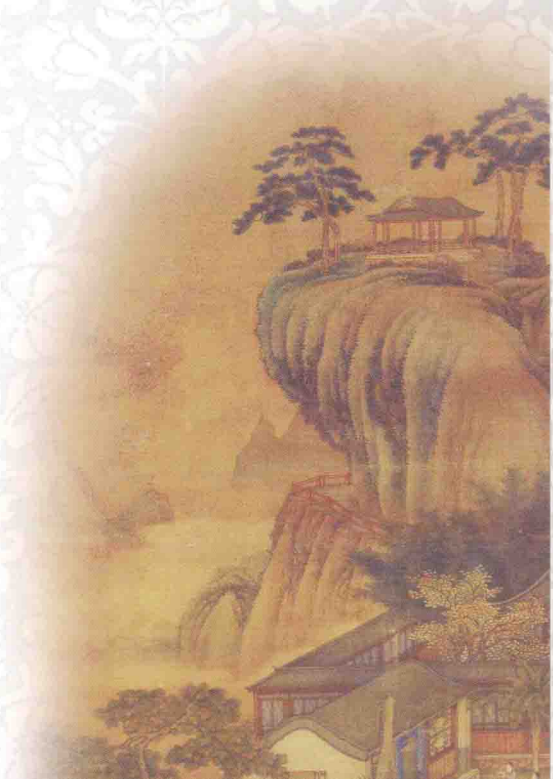


• 宗教与社会研究丛书 •

# 道与化

道家道教以『道』化人思想研究

史冰川 著



四川出版集团  
巴蜀书社

- 国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目
  - 教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
  - 四川大学“211工程”重点建设学科项目
- 

# 道与化

道家道教以“道”化人思想研究

ISBN 978-7-80752-915-6



9 787807 529156 >

定价：30.00元



● 宗教与社会研究丛书 ●

国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地项目

教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目

四川大学“211工程”重点建设学科项目

# 道与化

道家道教以『道』化人思想研究

史冰川 著

四川出版集团  
巴蜀书社



图书在版编目 (CIP) 数据

道与化：道家道教以“道”化人思想研究 / 史冰川著.  
—成都：巴蜀书社，2011.10  
(国家“985 工程”四川大学宗教与社会研究创新基地丛书  
/ 卿希泰主编)  
ISBN 978-7-80752-915-6

I. ①道… II. ①史… III. ①道家—哲学思想—研究  
②道教—研究—中国 IV. ①B223.05 ②B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 209601 号

道与化——道家道教以“道”化人思想研究

史冰川 著

---

责任编辑 谢正强  
出 版 四川出版集团巴蜀书社  
成都槐树街 2 号 邮编 610031  
总编室电话：(028) 86259397  
网 址 www.bsbook.com  
发 行 巴蜀书社  
发行科电话：(028) 86259422 86259423  
经 销 新华书店  
印 刷 成都东江印务有限公司  
版 次 2012 年 5 月第 1 版  
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷  
成品尺寸 210mm×148mm  
印 张 8.25  
字 数 200 千  
书 号 ISBN 978-7-80752-915-6  
定 价 30.00 元

---

本书若有印装质量问题，请与工厂调换

# 国家“985工程”

四川大学宗教与社会研究创新基地丛书

## 学术委员会

名誉主席：蜂屋邦夫(日本)

主 席：卿希泰

委 员 (按姓氏笔画排列)：

左卫民 任 远(加拿大) 朱越利  
李 刚 余孝恒 张松辉 张泽洪  
陈建明 陈耀庭 柏 夷(美国) 唐大潮  
卿希泰 郭 武 盖建民 梁燕城(加拿大)  
詹石窗 蜂屋邦夫(日本) 潘显一

## 编辑委员会

主 编：卿希泰

副主 编：李 刚 詹石窗 潘显一

委 员 (按姓氏笔画排列)：

李 刚 陈建明 张 钦 段志洪 唐大潮  
卿希泰 郭 武 盖建民 詹石窗 潘显一

## 国家“985工程”四川大学宗教与 社会研究创新基地丛书总序

卿希泰

1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中提出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”在这个讲话精神的指导下，国家“985工程”开始启动，北京大学、清华大学等几所名校率先获得国家较大力度的支持；紧接着，教育部又与有关部委、省市签订协议，对部分基础好、水平高的高等学校进行共建，予以重点支持。这个“工程”的实施，是党中央在世纪之交，立足于中华民族的伟大复兴、落实科教兴国战略、迎接知识经济挑战而采取的重大决策，是从根本上提高我国高等学校办学水平的重大举措。经过几年的建设，“985工程”取得了明显的效果，不但有力地推动了高等学校的学科建设和队伍建设，大大提高了社会服务工作水平，而且缩小了我国高等学校与世界一流大学的差距。

当然，世界一流大学的建设不可能在很短的时间内完成，它需要



较长时间坚持不懈的努力。并且，世界一流大学的建设，不仅需要长期形成的优良学风和深厚的文化积淀，而且需要有强大的经费投入作为支持。有鉴于此，国家于2004年6月又开始启动了“985工程”的建设工作。“985工程”的建设，是国家在经费有限的情况下，运用创新思路而寻求高校持续性、跨越式发展的重大举措，其基本思路是：集中资源，突出重点，体现特色，发挥优势，重点建设一批高水平的科技创新平台和哲学社会科学创新基地，促进一批世界一流学科的形成，使之成为攀登世界科技高峰、解决重大理论和实践问题、带动相应学科领域发展的重要基地，使高等学校成为国家创新体系的重要力量；同时，造就和引进一批具有世界一流水平的学术带头人和创新团队，加快建设一支具有世界一流大学水平的教师队伍、管理队伍和技术支撑队伍。在这个思路的指导下，国家教育部、财政部决定集中经费对一些高校的名牌学科进行重点扶持，使之成为汇聚人才、持续创新的“平台”或“基地”，以加快这些学科的成长步伐。

在“985工程”的建设工作中，国家尤其重视哲学社会科学的繁荣发展。早在2003年教育部就颁布了《关于进一步发展繁荣高校哲学社会科学的若干意见》，2004年中共中央又颁布了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》，与此同时，胡锦涛总书记在中共中央政治局第十三次集体学习时就强调：一定要从党和国家事业发展的战略高度，把繁荣发展哲学社会科学作为一项重大而紧迫的战略任务切实抓紧抓好。2004年6月，教育部部长周济同志在“985工程”建设工作会议上的讲话中指出：我们一定要紧紧抓住当前繁荣和发展哲学社会科学的历史性机遇，全面推进哲学社会科学的知识创新、理论创新和方法创新，全面推进哲学社会科学的学科建设，使其在中国特色社会主义现代化建设中发挥“思想库”、“人才库”的作用。同时，周济同志还指出：我们应当推动人文社会科学与自然科学、工程技术等

的交叉、渗透与融合，孕育和催生新的学科研究领域和研究方法，形成一批能够解决具有全局性、战略性、前瞻性的重大理论及现实问题，为党和政府决策咨询服务、为社会主义现代化建设服务、为建设社会主义物质文明、政治文明和精神文明服务的国家级哲学社会科学基地。“985工程”的哲学社会科学创新基地，就是在这样一种思想指导下设立的，其特点在于跨学科并具有开放性，能够围绕国家、区域社会发展、经济建设中的重大问题而组织主攻方向并进行联合攻关。

在“985工程”哲学社会科学创新基地的建设中，国家提出了建立“宗教与社会研究创新基地”。经过评审，四川大学宗教研究所有幸成为承担“宗教与社会研究创新基地”建设任务的主干机构。在此基础上，还整合了四川大学中国俗文化研究所和藏学研究所两个“教育部人文社会科学重点研究基地”以及专门史、中国古典文献学两个“国家级重点学科”中与宗教学有关的科研力量，并向海内外公开招聘高级研究人员来参加建设，共同开展研究工作，以达到集合海内外本专业的学术精英和优势科研资源，突破个人分散研究的有限视野，将个人的学术专长进行整合，从而形成一个具有综合创新能力的研究集体，故这个基地实际上是一个国际性的学术研究平台。

从我国是一个多民族多宗教国家这一国情出发，结合我国宗教学学科建设的要求，初步确定有宗教学理论比较研究、中国宗教与中国社会研究、西方宗教与当代世界研究、宗教信仰与民俗研究、中国少数民族地区宗教与社会问题研究等五个方向；考虑到目前的学术力量和国家需要等实际情况，近期拟以四大课题为主要研究内容：一是中国宗教与中国社会发展研究，二是中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究，三是中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究，四是中外宗教的对话与交流研究。其中，中国宗教与中国社会

发展研究这个课题，主要是对中国各种宗教及其与中国社会的相互关系进行研究，其目的不仅在于通过深入研究中国历史上的各种宗教现象，来对有关宗教学的理论进行补充和发展，而且在于通过系统考察中国各种宗教与中国社会的相互关系，来为我们国家今天构建和谐和谐社会服务。中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究这个课题，主要着眼于道教作为中国本土宗教的思想和行为的发展变迁，其对于中国社会发展的影响以及在当今中国社会里的作用，挖掘其有利于中国社会发展进步的积极因素，为中华民族的伟大复兴贡献力量。中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究这个课题，主要研究中国西部少数民族地区各种宗教的现状和历史及其与之相关的社会问题，其重点在于对中国西部少数民族地区现存的各种宗教进行调查研究，希望这项工作能为祖国大家庭各民族的文化建设服务，并为维护国家安定团结、促进西部大开发服务。中外宗教的对话与交流研究这个课题，目前主要是对国内外宗教研究中有代表性的优秀学术成果进行翻译，以图加强中外的学术交流并为我国宗教学学科的发展提供更多的借鉴；与此同时，逐步开展西方宗教思想同中国传统文化的交流与对话和基督教思想与中国传统文化的交流与对话等方面的研究，以适应人类文化全球多元性现代化发展的需要。我们希望能够依靠“宗教与社会研究创新基地”的集体力量，在以上各个方面取得一些重大的标志性成果；同时，也希望通过在创造这些成果的过程中能锻炼出一支优秀的学术创新团队。

当然，除了以上四个方面，我们并不排斥“宗教与社会研究创新基地”的成员从事其他方面的研究，所以，我们又决定出版一套《国家“985工程”“宗教与社会研究创新基地”学术丛书》。这套丛书，不仅将囊括以上四个方面的研究成果，而且还可包括其他有关宗教研究方面的优秀学术著作。不仅出版本基地成员有关宗教研究的优

秀学术著作，而且，非常欢迎本基地以外的海内外学者向本丛书编委会申请，经过编委会评审通过之后，即可将其宗教研究的优秀学术著作列入本丛书出版。这样，或可在此建设期中取得更多更好的学术成果，更大力度地促进我国宗教学学科的发展。

总之，“985 工程”的建设时间虽然是有限的，但我们的学术探索却是无止境的。我们希望，“宗教与社会研究创新基地”能够为今后的科研机构提供一种新的管理模式，其学术研究能够为宗教学学科的发展贡献一些具有标志性的成果，而其所培养的创新团队中也有一些人能够成为学术界未来的领军人物。同时，也希望这个“基地”能架起一座沟通国际的桥梁，为我国建设世界一流学科和高水平研究型大学作出应有的贡献。

2005 年 11 月 12 日于四川大学芙蓉楼

（作者卿希泰，现任国家“985 工程”四川大学宗教与社会研究创新基地首席科学家）



## 序 一

道教是以“道”为最高信仰的中华民族的传统宗教，其思想虽然杂而多端，但追根溯源，以先秦老庄为代表的道家学说乃是它最为主要的理论基础。因此，史冰川博士所作的《道与化——道家道教以“道”化人思想研究》一书，抓住这样一个基本特点，以“道”论来梳理庞杂的道教思想，从而建立一个精简的、易于为现代人所了解和掌握的“道”化体系，这将是弘扬道教文化的一个可行途径。

纵览全书，发现作者对于以“道”化人思想的研究有许多独到的见解，结合现代科学知识，从“道”与“化”的角度来发掘老庄之道的深层内涵和现代意义，这将有利于进一步推动老学的研究；在此基础上以“道”论来梳理庞杂的道教思想，提炼出以“道”化人的主要思想和方法，然后，以此“道”化理论衍生出以德、仁、术、美“化”人理论，构建了道教以“道”化人的思想体系，自成一家之言，从中反映出作者深厚的哲学思辨素养和严密的逻辑思维能力。本书资料翔实，论点鲜明，用语精炼，结构严整，是当前道家道教研究中一部难得的力作。

在本书即将付梓之际，我感到由衷的高兴，应史冰川博士的邀

请，乐之为序。

卿希泰

2011年12月20日于川大

## 序 二

与先秦道家相比，道教从东汉末年正式立教开始，就展现了宗教教团领袖与信徒之间的密切的“师”“徒”关系；隋唐以来，道教更突出了这个本土宗教特别强调的以“道”教化众人的思想和实践，道教的宗教思想文化成为社会主流思想文化之一，而道教学者也成为文化的传播者和教育培养“神仙”理想人格的教师和导师。道教之“教化”作用及其社会性，由此也可见一斑。史冰川博士的这本专著，即试图以“道”论角度来归纳概括道教的宗教思想核心，进而从若干层面上分析和总结道教以“道”化人思想体系，清理出作为中国传统文化主干之一的道教在“教化”领域对中国古代文明有何作用，对我们今天文明建设和教育体系又有何借鉴意义。这正是这本专著最重要的价值所在。

该专著先从道家—道教之“道”的“体”、“相”、“用”三方面来理解、解释“道”本身，再从本源上去探索“道”与“化”的关系，从哲理上理清道教“教化”思想的根据和支撑。虽然该专著也对道家—道教之“道”的“体”和“相”作出了自己的阐释，然而其立足点和论证的目标还是在于“道”之“用”上：“从用而言，道虽无名无功，但却生发、泽被万物，其用无所不至，无所不能，这便是道之无

用之大用”（该书语）。按照这个“无所不至，无所不能”的作用逻辑，以“道”来“教化”众生便是有可能的、也是必须要“用”的。该专著之所以将谭峭《化书》的理论逻辑借用为自己的论证逻辑，显然是对其《道化》章的解释相当认同，也是对其后的各章之“化”论有意于在模仿基础上再做创新。该专著以这样的方法入题，既需要对道家—道家思想的深入理解，也需要牢牢把握自己论证的目标和遵循自己的逻辑。在对道教之“道”的论述已经达到今天这样普及和众说纷纭的情况下，敢于这样独辟蹊径地自成一说，作者的学术的胆识和创新的欲望，亦可称道。

该专著在以下进入关于道教以“道”化人的各个板块和层面的论证时，行文就显示出一种如鱼得水的流畅和得心应手的愉悦。首先，专著探讨道教将早期的“长生久视”之道，向那不生不灭的至“道”的境界转化，探讨修道的手段、途径、目标，探讨得道的真仙和神圣不但要“身与道合”、在身心和行为方面都达到至高至妙契道的境界，更应该从“理论”上弄明白，无论心斋、坐忘、有无观法、老子“三宝”法等等诸法，均可以百川归海、殊途同归，“道通为一”，臻于至道。这正是人可成仙的缘由，也是以“道”化人、以“道”修身的根本。这部分，是整个专著的“文眼”或轴心。这是需要对道教之“道”比较深入的理解和准确把握才能做到的。

其次，专著在“以德化人”一章中，将道教的以“德”化人之“道”、“德”关系，直截了当地解释为“体一用的关系”，证引古人对《道德经》的阐释“道非德无以显，德非道无以明”，在认为“德”就是“道”在万物中的具体显现，是由“道”所赋予的万物之性，即“物得以生谓之德”<sup>①</sup>。这将道教看重生命、重生而恶死的特点，与先

<sup>①</sup> 《道德真经藏室纂微篇》之《开题》，《道藏》第13册，第654页。



秦道家庄子的“齐生死”区别开来，进而推知“德”的内在是无为的、表象是和谐的，故以“德”化人就是通过“蓄”、“无为”等等方式达到完全的和谐，进入到上德之德，也就是得“道”的境界。而其后的“以仁化人”章，则分析了道教怎样将儒家强调的“仁爱”往道教的宗教伦理上靠，认为道教的“仁化”，就是通过爱人利物改变人的身心状况，达到谭峭所谓“太和”<sup>①</sup>之得道的境界。总之，道教的伦理思想，通过其宗教化的阐述，就成为道教教化众生和道人修炼自我的工具和准则。该专著花了两章的篇幅所阐释的，也的确是道教的“教育思想”的核心之一，对我们从“教化”角度理解道教有提纲挈领的作用。这虽然是讨论道教思想时关于其伦理思想的“常规”论题，但是，以什么样的伦理标准来“教化”人、塑造人，无疑是任何教育体系所必须预设的“前提”。

再次，该专著将“术”和“美”作为道教“化人”的途径和工具，并且分成了两章来分头论述，也是其理论的创新和构思的巧妙之所在。如果说道教文学艺术的确能够从内容和形式的结合上，在给人以审美愉悦的同时，也能给“众生”以道教思想的潜移默化，那么，说道教“以‘美’化人”也是言之成理的。何况，道教从汉末以来的传教实践、“教化”实践，在不同的时期都实际上促进了中国古代文学艺术的内容和题材的丰富、形式和体裁的创新；而历朝历代好多文学家、艺术家本身就是官方的、民间的道教人物。当然，该专著以精练的篇幅阐述、总结道教美学思想的特色，也说明了道教其实一开始就具有我们现在称为“美育”的思想意识。特别值得指出的是，专著还赞成谭峭的“术化”观点，认为“术”既是修道的方法、手段和技巧，又是“修”和“化”的主要内容和必由的阶梯，因此，学道

<sup>①</sup> 谭峭：《化书·仁化·太和》，《道藏》第23册，第598页。

“术”也可以起到“教化”之功效。道教的这个观点，与其以“美”（即文艺）化人的观点，逻辑上是一致无二的。同时，道教的这个观点，其实与儒家历来的美育、体育思想相通，也可以看出隋唐以来道教有意识沟通儒、释，采取多形式多渠道的传教化人度世的实践分不开。这是专著最有创见的部分。

总之，专著相当全面和完整地勾勒了道教的“教化”思想，让我们对道教思想文化的了解又多了一个方面和角度。专著立足于浩瀚道教典籍的发掘、梳理，用典翔实，论证严密，逻辑清晰，语言流畅清新，展现出作者的较为扎实的专业基础和踏实学风。选题的现实感，基于写作的历史感；研究古代文化能够“进得去”，探讨其学术的、文化的价值还要能够“出得来”，正是这部专著的及其作者的功力和水平所在。对年轻学者来说，这的确难能可贵，可喜可贺。特为之序。

潘显一

2011年6月6日端午节于四川大学竹林村见道斋

## 目 录

国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地丛书总序	卿希泰 (1)
序 一	卿希泰 (1)
序 二	潘显一 (3)
导 论	(1)
第一章 道与化	(7)
第一节 道之体	(9)
一、虚无	(10)
二、其中有精	(11)
三、混融一体	(11)
第二节 道之相	(13)
一、无相	(13)
二、“其中有相”	(14)
三、恍惚	(14)
第三节 道之用	(15)
一、无用之用	(15)

二、借“有”实现·····	( 16 )
三、柔弱·····	( 17 )
第四节 道之全体·····	( 18 )
第五节 物之化·····	( 20 )
一、万物的生成·····	( 20 )
二、万物的运动及基本规律·····	( 21 )
三、万物化生的基本路线·····	( 26 )
第二章 以“道”化人·····	( 28 )
第一节 以“道”化人的目标——得道成圣·····	( 28 )
一、圣人之心·····	( 29 )
二、圣人之身·····	( 30 )
三、圣人之行·····	( 30 )
第二节 以“道”化人的思想·····	( 31 )
一、道家—道教认识论·····	( 32 )
二、以“道”化人的思想·····	( 37 )
第三节 以“道”化人的方法和步骤·····	( 51 )
一、以“道”化人的原则·····	( 51 )
二、以“道”化人的方法·····	( 52 )
三、以“道”化人的一般步骤·····	( 58 )
第四节 以“道”化人的范围·····	( 59 )
第三章 以“德”化人·····	( 61 )
第一节 “德”与“道”·····	( 61 )
一、“德”与“道”的关系·····	( 61 )
二、“德”的内涵与表现·····	( 62 )
三、以“德”化人·····	( 63 )
第二节 “冲气以为和”·····	( 64 )



一、三生万物·····	( 65 )
二、三元和合·····	( 67 )
三、如何做到君、臣、民之间的和谐·····	( 69 )
第三节 “治人事天，莫若嗇”·····	( 73 )
一、天人合一·····	( 74 )
二、身国同构·····	( 78 )
三、上德治世·····	( 82 )
第四节 以“德”治世模式·····	( 86 )
一、无意于为的宋徽宗治世模式·····	( 87 )
二、积极有为的改革家王安石治世模式·····	( 90 )
三、以“无为”之心行“有为”之事的丘处机治世模式 ·····	( 93 )
四、结语·····	( 98 )
第四章 以“仁”化人·····	( 99 )
第一节 “仁”与“道”·····	( 100 )
一、“仁”的内涵·····	( 100 )
二、“仁”与“道”的关系·····	( 100 )
三、以“仁”化人·····	( 101 )
第二节 “上善若水”——道教劝善书的仁化思想·····	( 103 )
一、劝善书之“善”·····	( 103 )
二、劝善书的教化内容·····	( 105 )
三、劝善书的教化特点·····	( 111 )
第三节 慈爱、仁义——全真道的仁化思想·····	( 117 )
一、“仁化众生”——全真道的伦理教化内容·····	( 117 )
二、“不言之教”——全真道伦理教化的事迹及影响·····	( 127 )
第四节 孝忠明——净明道的仁化思想·····	( 133 )

一、净明之“道”——净明道的伦理教化内容·····	(133)
二、忠孝净明的实行途径·····	(145)
<b>第五章 以“术”化人·····</b>	<b>(147)</b>
第一节 “术”与“道”的关系·····	(148)
一、“术”的含义·····	(148)
二、“术”与“道”的关系·····	(149)
第二节 道术的分类·····	(150)
一、修身法·····	(150)
二、修心法·····	(151)
三、性命双修法·····	(151)
第三节 内丹概述·····	(152)
一、内丹学的发展简史·····	(152)
二、内丹的派别·····	(154)
三、内丹的基本理论·····	(155)
第四节 宋元内丹术中的修炼思想·····	(158)
一、南宗的内丹思想·····	(158)
二、北宗的内丹思想·····	(175)
<b>第六章 以“美”化人·····</b>	<b>(193)</b>
第一节 美与道·····	(193)
一、“美”与“道”的关系·····	(193)
二、以“美”化人的基本思想·····	(196)
第二节 “顿抛俗海慕仙风，扫荡尘缘万法空”——虚静之美 ·····	(198)
一、何谓“虚静”之美·····	(198)
二、体验“虚静之美”的途径·····	(204)
三、虚静恬淡的审美境界·····	(208)

第三节 “无极云霞为伴侣，半空风月作因缘”——灵动之美	
.....	(209)
一、何谓“灵动”之美.....	(210)
二、体验“灵动之美”的途径.....	(213)
三、灵动自在之美的审美境界.....	(216)
第四节 “四般颜色虽然异，一道馨香分外浓”——和谐之美	
.....	(218)
一、何谓“和谐”之美.....	(219)
二、体验“和谐之美”的途径.....	(224)
三、“无待逍遥”的审美境界 .....	(229)
结 语.....	(232)
参考文献.....	(234)
后 记.....	(243)

## 导 论

道教是中国传统文化的重要组成部分，在近两千年的发展历史中，道教已深深地浸入了中国文化的各个领域。在哲学领域，道教对佛教的中国化和世俗化起到了主要作用，宋明理学深深地打上了道教的烙印，周敦颐、邵雍、朱熹、王阳明等理学家同时也是道教学者，他们的著作有很浓厚的道教色彩。在美学领域，道教的阴柔之美、和谐之美、自在之美为人们所崇尚，道教文学中所创造的“八仙”、王母、土地神、灶神等神仙为人们所熟悉，道教戏剧、道教音乐、道教美术、道教建筑、道教雕塑是艺术领域的瑰宝。在社会伦理领域，道教宣扬的因果承负说、积善成仙说早已深入人心。在政治领域，道教的身国同构、寡欲修身、保民治国、无为而治的思想被广泛接受，为历代帝王所信奉。道教的养生思想更是得到了长足的发展，成为人们强身健体，长生久寿的法宝。此外，道教还包含了化学、地理、天文等现代科学的萌芽。它对中国文化的影响如此深远，所以，鲁迅先生才会说：“中国根柢全在道教”<sup>①</sup>。

---

<sup>①</sup> 《鲁迅书信集》上卷，人民文学出版社1976年版，第18页。1918年8月20日《致许寿裳》中鲁迅说：“前曾言中国根柢全在道教，此说近颇广行。以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”

但是，也正是因为道教思想丰富深刻，加之与文化各领域广泛深入的交融，使其难于为人们所理解和掌握，要么被封为“玄”学，成为不可知、不可说的神秘之学；要么沦为“术”，如养生术、神仙术、教团科仪之术等，甚至被当作捉鬼请神等迷信行为的幌子。所以，道教被人们认为是“杂而多端”的学科。

庄子言：“道隐于小成。”为避免“道”渐渐淹没于“术”的海洋，需要综合性的道教理论。实际上，看似杂而多端道教思想具有共同的基础——“道”。“道”既是世界的本源也是归宿，不论是通俗之“术”还是玄妙之“学”都是以“道”统之的，“道教”就是以“道”教化众人的宗教。故本书试图以“道”论来梳理庞杂的道教思想，建立以“道”化人思想为核心的道教理论体系。

《道德经》五千言字字珠玑，对其研究的成果可谓浩如烟海，但究竟什么是“道”？“道”是怎样化育众生的？至今尚未见到系统的研究成果，一句“道可道，非常道”便让所有的好奇与探求止步于不可说的神秘。相关的研究主要集中在道教史、老学、道教美学、道教内丹，或者是道教与其他学科结合而形成的新的研究方向，如道教生态、道教医学、道教伦理、道教教育等，这些研究从不同方面挖掘了道教这一宝藏，大大丰富了人类文明，为用深刻的“道”理指导社会进步做出了贡献。

这些研究均是从某一侧面进行的，对于各侧面之间的关系以及它们与“道”的内在联系较少涉及，或者说用老庄之“道”来统领这些分支学说的研究，还未见报道。

虽然老子之“道”不可言说，但“大道泛兮，其可左右”，“道”无所不在，既然存在就必然有其体，有其体性就有其相状和作用，体、相、用三者相互关联，不可分离。基于此，我们尝试从“道”的体、相、用三个角度来理解老子之“道”的本质和内涵，

对“道”创生万物后事物运动的基本规律和化生路线进行梳理和讨论。

### 1. “道”与“化”的哲学思想

老子认为宇宙间确实有所谓绝对独立的东西存在，称之为“道”。如果人得了此“道”，也就打开了一扇“玄之又玄”的众妙之门，可以做主自我的演化，达到绝对自由逍遥的境界。“道”既然存在就必然有其体、相、用。就体而言，“道”无形无相，可称为虚无，但在虚无之中有真精存在，具足了生发万物的所有可能性和能量；从相而言，“道”无声、无色、无形和无味，可称之为无相，但这种无相只是还没有形成万物时的形象，道体内所含的精微之物在运动时便可生成万相；从用而言，道虽无名无功，但却生发、泽被万物，其用无所不至，无所不能，这便是“道”之无用之大用。

在道的作用下，万物化化不间，这是一个有无相生的过程，我们将探讨这一运动变化的原因、基本规律和化生路线。

### 2. 以“道”化人

无情界和有情众生的身体会随着时间的流逝而逐渐归于虚无，然后再在“道”的作用下聚合成另外的物质，进入下一次循环；而心识则会不断在世间六道轮回。由于众生无法自动得“道”并回归“道”之本体，因此需要借助相关理论来指导自己的修炼，并最终进入那不生不灭的“道”的境界，这便是以“道”化人的思想。

从道家的角度看来，只有得“道”的人才可称为圣人、真人，他对“道”有着深刻的体会，且与“道”合一，所以在身心和行为方面都达到了至高至妙的境界。道教以“道”化人目标是得“道”以成“圣”成“仙”，为了达到这个目标，需要从不同的角度（体、相、用）来努力，也就是用“虚静”思想、“无为”思想和“平等”思想来化解对己、物的执著，对事功的执著，以及对名相的执著，从任何

一个角度入手，经过修证，都可达到本思想之最高点即“无物”之本、“无为”之用或至不取任何名相的“无名”之境，也就是“道通为一”的境地。

以“道”化人的方法可总结为心斋、坐忘、有无观法、老子“三宝”法等。

### 3. 以“德”化人

“道”与“德”的关系是体一用的关系，“道非德无以显，德非道无以明”<sup>①</sup>。“德”就是“道”在万物中的具体显现，是由“道”所赋予的万物之性。由“三生万物”和“物得以生谓之德”<sup>②</sup>可推知“三”能指代“德”。因为阴阳平衡才生“三”，故“德”的内在是无为的，表象是和谐的。以“德”化人就是通过“蓄”、“无为”等方式达到完全的和谐，进入到上德之德，也就是“道”的境界。

### 4. 以“仁”化人

道家一道教所论述的“仁”的范围涉及整个宇宙，它具有使其“生（成）”或者“和（乐）”的意思。这一本义表现为人对万物的爱，对父母的孝，对集体和国家的“忠”，对他人的仁慈和仁义，从中可以见到利他、平等的思想。根据做事情时是否“有心”，又可将仁分为“非仁”（下仁）、“上仁”和“大仁”，而真正的“仁”是“为之而无以为”的“大仁”，也就是“道”。以“仁”化人的目的就是通过对爱人利物改变人的身心状况，臻至“太和”<sup>③</sup>的境地，也就是得“道”。

---

① 《道德真经藏室纂微篇》之《开题》，《道藏》第13册，第654页。本书所引《道藏》均以文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年联合影印本为准。

② 同上。

③ 谭峭：《化书·仁化·太和》，《道藏》第23册，第598页。

### 5. 以“术”化人

“修之于身，其德乃真”<sup>①</sup>，用术来修炼可以化去形执，并复归于虚无之道。然而道术众多，且“杂而多端”，往往使人觉得难以驾驭，为此，梳理“术”与“道”的关系，挖掘出“术”中的化人思想，并以道统术，就可在学“术”的过程中不拘泥于“术”的规范、步骤，不走岔路，从而避免陷入“术”的海洋，快速由“技”进道，甚至经由对道的深刻理解，创造出适合不同环境的新“术”也未尝不可。

因而，道不变，术可变；道为主，术为辅；道为本，术为末。但二者不可分割，由术以显道用，由道以统术化，二者必浑然一体方可发挥妙用。在道的指导下，利用这些术中给出的方法和程序具体实践，就可以达到炼养身心的效果。这就是以“术”化人的基本观点。

### 6. 以“美”化人

道家—道教的审美意识建立在体“道”的基础上，“道”不仅是最高的哲学范畴，也是判断美丑的最高标准。而“道”本身是超越美、丑的绝对存在，所以道家美学否定感官享乐，以得“道”后所现的“自然、素朴、无为”状态为至美，此时审美主体和审美对象融为一体，连“美”的概念也已不存在，都同归于“道”——这正是道家美学不同于一般意义上美学的重要特点。所以，至“美”等同于“道”，对“至美”的追求就是对“道”的追求。以老庄为代表的道家美学主张不施妄为、顺应自然，通过虚静的方法趋于“天人合一”的朴素纯真境界，达于绝对无待的自由逍遥，这也就是道教所谓神仙的境界。道家—道教之美可归纳为不同层次，即“虚静”之美、“灵动”之美、“和谐”之美。

---

<sup>①</sup> 《道德经》第54章。



以“美”化人的基本思想就是通过对“美”的欣赏和认识，引入入“道”；通过对“美”的直觉体悟，不断化掉人们身心的障碍，最终超越一般美、丑意义上的至“美”，即臻于“道”中。

本书还以宋元时期为例，阐述上述以“道”化人的理论在社会现实中的具体体现和应用。

## 第一章 道与化

整个自然界如同一个大的化学炉，由于“物无常性”<sup>①</sup>，万物都处于不停的运动变化之中，并且相互影响和作用，“化化不间”<sup>②</sup>，永不止息。人类也不例外，作为宇宙万化中的一物，人这一生命体除了包含构成身体的各种物质，还有难得的精神和思维。一般来说，人的生命需要呼吸和食物、养料来维持，呼吸只能在一呼一吸间自律运动，而不同食物必然依照各自的规律自然地演化，它的消化、转化、吸收和排泄都在不知不觉中进行，不会受控于人的意志，人类无法自己做主，只能被动演化。

从这一点来看，人类是不自主也不自由的。正如老子所言“吾有大患，为吾有身”<sup>③</sup>，然而我们又不能脱离自己的身体，不得不接受它的变化。那么，这是否意味着人类只能被动接受演化而永无自主的可能？在万物不停息的运动变化中是否还有不变的东西存在？

对于这一问题，老子早在两千多年前就给出了答案，那就是宇宙间确实有所谓绝对独立的东西存在，他称之为“道”。如果人们得了

---

① 谭峭：《化书·术化·虚实》，《道藏》第23册，第593页。

② 谭峭：《化书·道化·死生》，《道藏》第23册，第592页。

③ 《道德经》第13章。

此“道”，也就打开了一扇“玄之又玄”的众妙之门<sup>①</sup>，可以自我做主演化，从而超越他化的束缚，游入那“无何有之乡”<sup>②</sup>，达到一种绝对自由的逍遥境界。

如此玄妙神奇的老庄之“道”自然成为道家及道教的核心范畴。然而“道”历来被认为是不可言说的，“道可道，非常道”<sup>③</sup>，“绳绳兮不可名”<sup>④</sup>，可说之“道”并非真常之“道”，或者说人类的语言文字在描述“道”的时候有着天然的局限性。那么，众多有关“道”的典籍包括老子自著的《道德经》中所描述的“道”究竟指的是什么？这是整个道家 and 道教思想的基础和根本问题。因此，对“道”的理解和把握至关重要。

“道”作为老子理论的核心概念指的是“常道”，它代表的是绝对的真实存在，而人的语言所能表达的都是相对的真实，即充满变化的事物，因此老子之道是不可言说的，甚至是不可思议的，故老子言：“道可道，非常道。名可名，非常名。”<sup>⑤</sup>真正的大道光明一片，没有路径可寻，也就无法命名；然而又有言，“大道泛兮，其可左右”<sup>⑥</sup>，表明“道”是普遍真实存在的，其作用无所不至。“道”既然存在就必然有其体，有其体性就有其相状和作用，体、相、用三者，相互关联，不可分离。没有相、用就难以显现它的体，若没有体（性），也就失去了根本，不会产生作用。三者相互融通，任举一方面，其他也就涉及在内。就实而论，不可言说的是道之本体，而道之相、用必然显现在无所不至的万物之中，也就是可以描述的。正因为如此，我们

① 《道德经》第1章。

② 《庄子·逍遥游》。

③ 《道德经》第1章。

④ 《道德经》第14章。

⑤ 《道德经》第1章。

⑥ 《道德经》第34章。

才可以借助前人的书籍再加上个人的观察和实践来窥探和体悟那形而上的大道。基于此，我们在下文中尝试从道的体、相、用三个角度来理解老子之道的本质和内涵。

## 第一节 道之体

对本源之“道”的探索和体悟是《道德经》一书的精华所在，它不但描述了道体的境界，而且给出了明确的体悟方法“致虚极，守静笃”<sup>①</sup>，在心灵虚寂、极端清静的情况下观察万物的运行情况，了解宇宙万物永无止境的运动、发展、变化是“方生方死，方死方生”<sup>②</sup>，且循环往复。如同草木无根便不能生存一样，万物都依赖自己的根而活，那么天地万物的根是什么？老子发现，确实有一个至神至妙的东西，天地万物皆从它而生，但不知道它的名称，勉强称之为“道”，老子对其做了描述：

有物混成先天地生。

独立而不改，周行而不殆。

可以为天下母。吾不知其名，强字之曰道。

强为之名曰大。<sup>③</sup>

“道”，本来没有名称，它混混沌沌，没有边界，没有缝隙，没有轮廓，所以称为“混成”；没有天地，先有此物，所以说“先天地

---

① 《道德经》第16章。

② 《庄子·养生主》。

③ 《道德经》第25章。

生”；它清静虚寂到极点，没有一点声色形象，所谓寂者无声，寥者无形，故不可闻，不可见；它超越万物之上，不动声色，悄然独立，不因自然界万物的生灭而生灭，本体恒常不变，所以说“独立而不改”；它无所不在，且四时运行，永不休止，因而“周行而不殆”；天地万物从它而生，所以称它为“天下母”。此物至妙至大，但难以用人类的语言来描述，不得已老子姑且称之为“道”，用它来总括宇宙万象的根本。

此“道”，无边无际，没有尽处，不可见闻，无声无色，非人之耳目可以感知。此“道”至大，从表面上看来，几乎不像任何具体的东西，“天下皆谓我道大似不肖”<sup>①</sup>，因而世人难以理解和把握。其实，道之本体是非常简约的。它具有如下的特征。

## 一、虚无

老子说：“大曰逝，逝曰远，远曰返。”<sup>②</sup>此“道”永远向四面八方延伸发展，运行不息，所以被称为“逝”；它的运行及作用没有不及的地方，无边无际，远至无穷尽之处，所以又被称作“远”；但即使作用再远，也要回归其本体，即“远曰返”；返回的根本即道之本体就是“虚无”。“虚”象征“道”境界的清虚，“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗”<sup>③</sup>。它冲虚不满，似有若无，绵绵不绝，但却是万物的根源。“无”者，无生灭之意，老子用其代表天地之始，即“无名，天地之始”<sup>④</sup>，它也是万物的根本，正所谓“天下万物生于有，

① 《道德经》第 67 章。

② 《道德经》第 25 章。

③ 《道德经》第 4 章。

④ 《道德经》第 1 章。

有生于无”<sup>①</sup>，这虚无中蕴涵了无穷的可能性，它是一切的根源，不生不灭，永远常在。

虽然道之本体称为“虚无”，但并非空无所有，既不是指什么也没有的空寂状态，也不是某种神秘的、无法知道的东西。

## 二、其中有精<sup>②</sup>

道之体本自无形，又无一定之相可见，所以显得如同虚无，故曰：“道之为物，惟恍惟惚。”<sup>③</sup> 这是一片光明境界，若虚若实，若无似有，不可定之，因而至深至幽，不可窥测。但在此幽深难测的幽冥之中，却有着无妄的真精存在，所以老子说：“幽兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”<sup>④</sup> 这里的真精乃精微之物。明朝憨山大师认为它就是“阿赖耶识”，它具有“能藏、所藏、执藏”的作用，是“种子识”<sup>⑤</sup>，具足了生发万物的所有可能性和能量，因而，它是道体的精华之所在。此精微之物十分真实，而其效能作用又十分可信。可见，此“虚无”中，内含了真精，并非什么也没有。

## 三、混融一体

道体虚无，超越了声音、色彩、名声等可思议的表面现象，它无声、无色、无形，所以说：“视之不见，名曰夷。听之不见，名曰希。

---

① 《道德经》第40章。

② 《道德经》第21章。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ （明）憨山：《老子道德经解》；逸尘：《老子道德经憨山注解》，中国文史出版社2007年版。

搏之不得，名曰微。此三者不可至诘。故混而为一。”<sup>①</sup> 如此可知，道之体是混融不可分的一个整体，这纯一的状态就是太极混沌的状态，“迎之不见其首，随之不见其后”<sup>②</sup>，所以，“一”又可当作为道之本体的另外一个名称，故言：

天得一以清，  
地得一以宁，  
神得一以灵，  
谷得一以宁，  
万物得一以生……  
其至之一也。<sup>③</sup>

它专精至一而无二。天地万物都以“一”为本，天得到“一”就可以清静，地得到“一”就可以安宁，万物得到“一”就可以自然生长。究其原因，全是道之体“一”的作用。天地万物都是以道之体为根本的。

一者，道之体，它由未分之“有无”组成，或者说是有、无互融后的一个整体。有者非真有，因而不是有；无者非真无，故也不是无，而是非有非无。非有非无则意味着静，因而，“一”可称之为道之静态。静者，不动意，不动乃不生不灭，悟入此静态，便为见道。

以上两个特点可以帮助人们从整体上来把握老子之道，同时又不会陷入虚幻无实的泥潭之中。

① 《道德经》第14章。

② 同上。

③ 《道德经》第39章。

## 第二节 道之相

万物的生成与消灭全部是道所起作用的结果，形而上“道”之本体也就彻底显现在它所创造的一切现象之中，这些纷繁复杂、林林总总的万物都是有色、有形、有声和有味的，其中何者是道之形象？

### 一、无相

简言之，道体至虚至大，其形象勉强可用“大象”来形容，它可以进入众多有形象的事物之中，有形之物无不以“大象”为归宿，故曰“执大象，天下往”。从本体境界而言，“大象”无形，它是没有形状的，也是“无相”的。

从色彩来看，“其上不皦，其下不昧”，即：日月也不可以增加它的光明，幽暗也不能使其昏昧。故“视之不见，名曰夷”，夷者，无色之意。

从声音来看，它是“寂兮”无声，故“听之不闻，名曰希”，“希”乃无声之意。

从形状来看，它“寥兮”无形，故“博之不得，名曰微”，“微”者，无形象也。

道不可见闻触摸，但绝对存在，其体性恒常不变，原因在于它非常平淡，极端无味，不像音乐对于耳朵、美味对于口舌那样可以引人产生欲望，故其“淡乎无味”<sup>①</sup>也。

---

<sup>①</sup> 《道德经》第35章。



由上可知，道无声、无色、无形和无味，可称之为无相，这不是眼睛可以见到的，而是内心觉知的一种境界。

## 二、“其中有相”

道体的虚无并不是绝对的空无，而是其中有精、其中有物的“虚”。所谓“虚”者，似有若无，似无若有。正因为有此精微之物，具备了无限的创造能量，才可生成宇宙万物，因而，“其精甚真”。释德清说：“其精甚真，此正《楞严》所谓唯一精真。精色不沉，发现幽秘，此则名为识阴区宇也。”<sup>①</sup>此识体之精，亦不在幽隐，渐显光明。《管子·内业》云：“精者，气之极也。”吴澄说：“气之可见者，成象。”苏辙说：“及其运而成相，著而成物，未有不出于恍惚也。”由此可知，当道体内所含的精微之物在运动的时候便可成相，这是一种混沌之相，是没有形成万物时的形象。

## 三、恍惚

从整体来看，道的境界也是万物之共相，它存在于每个事物当中，我们能见到吗？一般来说，我们见到某些东西，就意味着没有见到除此之外的其他事物。而要见到万物之共相，不是靠眼睛，而是靠心，当内心“致虚极，守静笃”，达到极端虚寂的时候，就能够回归根本，与道合一。在这个时候所觉察到的，不是单纯的无相，也不是单纯的有相，而是那无相中存在的虚相，称为“恍惚”。“恍”者，心地光明；“惚”者，变化不定。故所谓恍惚，是一种光明的境界，但

<sup>①</sup> 逸尘：《老子道德经憨山注解》，中国文史出版社2007年版。

又没有一定的形状，是一种混沌之相，被称之为“无状之状，无相之相”。王弼注曰：“欲言无邪，有物以成，欲言有物，而不见其形，故曰‘无状之状’。”

### 第三节 道之用

道体虚无，有何作用？表面来看，似乎无用，无论从作用的强度还是范围来说，虚无都难以产生明显的作用。其实，无用之用才是真正的大有用处。

#### 一、无用之用

从事上来看，老子以车子、房屋和容器为例，直观地显示了“无”的作用。人们都知道，房屋有用，可以居住，是因为房子里面的“空”，若其中被填满，则无法居住；陶器有用，其用亦在容器的中空部分，如其内部全部被装满，则无法盛物；车轮有用，但若其中心轴与外面的轮辐之间没有空隙，轮子便不能滑动，故其用在于其中空的部分。

庄子在《南华经》中以寓言的形式指出，一棵枝叶繁茂的大树得以长久存在的原因，在于它的“无”用。此树树干崎岖不直，不合绳墨，工匠看都不看一眼，树叶发出奇臭的味道，人类和动物都不愿靠近它，因而，它既不会受到动物的啃咬，也不会遭到砍伐，才能得以长存。

推而广之，大地与太阳之间，正因为有了“空”间，地上的万物才可能受到阳光的照射，天空中冷热二气相遇产生的雨水，才能在地

球的吸引下撒向万物。假如这之间有滞碍的物质，我们的地球将漆黑一片，万物也得不到阳光雨露的滋润。

以上这些，都是我们平常所能感知的“无”所产生的作用。推想可知，至虚至大的“道”之“无”，会有无所不在的大用。

从理上分析，所谓的有“用”，是指可在某方面发挥作用的可能性。“用”越大，意味着应用的方面越多，范围越广。而道体虚无，混沌一片，“虚”者，没有牵系，可为作用提供时间和空间；而“无”则潜在着无数种可能。这说明，道中蕴藏着生发万物的无限可能性，而且对万物没有牵绊和偏爱。所以，其用无所不至，无所不能。这便是道之无用之大用。

## 二、借“有”实现

“无”用之用，虽有大用，但其用是潜在的，若要最终实现，必须要“有”参与。从现象上来看，如果没有轮子的中轴和轮辐，便不能成为一个车轮，其中空的部分也自然消失，也就不能发挥运载的作用；如果没有墙壁和屋顶，便不能成为一个房屋，也就失去了居住之用。所以，“无”虽然有用，但“无不自无，因有以显无”<sup>①</sup>，“无”自身无法显现，必须依赖“有”才能显示，而且没有“有”，也就没有“无”。故曰“有之以利，无之以用”<sup>②</sup>。

从本体上而言，道生万物须借助于“有”。虚无之中，其中有精，“其精甚真，其中有信”。从前面的分析可知，这精微之物具备着无限的能量和动力，在其推动下，虚无之道生出的阴阳二气和中和之气，

<sup>①</sup> （明）憨山：《老子道德经解》。

<sup>②</sup> 《道德经》第11章。

形成所谓的无形之有，继而从无形之有诞生了有形有名的天地万物。

### 三、柔弱

既然道生万物，虚无的道体演变成了万物，那么万物也就是道之所在和体现。然而，“道者万物之奥”<sup>①</sup>，它就像每个房间都有“奥”（即房屋的西南角）那样，虽然存在，却平常得往往被人们忽视，几乎日用而不知。道虽是根本，却“复归于无物”<sup>②</sup>，无物则无名，而世人以有名为大，无名为小，故“道”也被称为小，即渺小之意。所以，万物好像自生一样，显现不出道的作用。

同时，道生养万物而不据为己有，有所作用和功劳，也不自恃己能，长养万物而不主宰他们，“生而不恃，为而不宰”<sup>③</sup>，这不是指万物的生长和变化不需要道的参与，而是说明道对万物的生长变化不强加干涉。

道的这种作用和表现好像柔弱无力，所以说：“弱者，道之用”<sup>④</sup>。然而，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，“无有人于无间”<sup>⑤</sup>，极其柔弱的力量才可穿行于任何地方、任何事物，这也就是道无处不在、无所不能地发挥作用的内在禀赋。

---

① 《道德经》第62章。

② 《道德经》第14章。

③ 《道德经》第51章。

④ 《道德经》第40章。

⑤ 《道德经》第43章。

## 第四节 道之全体

上面从三个方面对老子之道进行了论述。道之体、相、用三者的关系，可用下图略示：

表 1-1 道之体、相、用三者的关系

体		相		用
虚无	⇔	无相	⇔	“无”用之用
其中有精	⇔	其中有象	⇔	“有”之用
混融一体	⇔	恍惚	⇔	柔弱

道作为万物的共同起源和归宿，其状态是“有”“无”互融后的混沌之态，因而，道之体、相、用都分别应有二者的贡献。

道之体可用虚无表示，其相即是“虚无”之相，即“无”相之相；其用即是虚无之用，即“无”用之用。这是从“无”的一面分析的结果。从“有”的一面来看，道体虽至虚，但“其中有精”，此精微之物必然有象，所以“其中有象”，它所产生的作用便是“有”之用。

显然，单是“无”或者“有”都不足以概括道之全体，真正的道应从“有”“无”互融的整体性来把握。我们可以将有无互融的整体称为“一”，那么，道之体就是“一”。此“一”恒常存在，不增不减，不生不灭。这一状态，当人们在体悟的时候，便会呈现出若有若无、不可定知的光明，即为“恍惚”。道之用便是“一”的作用，既包含“无”之用，也包含“有”之用，似同恍惚一样，若“无”若

“有”，因而，其用似乎柔弱。

道体为本，它决定了道之相、用，相、用虽为末，但无用不足以显体，如果道一直处于静止状态，不产生任何作用，便不会被觉知和认识。正是由于“反者道之动”，在“反”（返）力的作用下，产生了运动和变化，才知体的作用和存在。因而，三者不可分割，共同构成了道之全体。

简言之，道就代表了万物不生不灭的状态，达此状态则为“自然”，即自身本然，对于人来说，这就是得道的状态。这“自然”之性可称为“道”性，或可理解为佛教禅宗所说的佛性、自性。对比老子之言与禅宗六祖慧能大师见性时的偈子<sup>①</sup>，我们可以得知：

表 1-2 老子之“道”与禅宗“自性”的比较

老子	禅宗六祖慧能
复归于无物 <sup>②</sup>	本来无一物
可以为天下母 <sup>③</sup>	本自具足
独立而不改 <sup>④</sup>	本无动摇
道生一，一生二，二生三，三生万物 <sup>⑤</sup>	能生万法

这一得道的“自然”状态如同佛教所说的“涅槃”那样，内心明亮一片，所谓“恍惚”的深层意义乃指不落入“有、无”两边的光明

① 《坛经》中慧能悟道时言：“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法。”

② 《道德经》第 14 章

③ 《道德经》第 25 章。

④ 同上。

⑤ 《道德经》第 42 章。

境界，因此老子言“知常曰明”<sup>①</sup>，“见小（朴）曰明”<sup>②</sup>，“复归其明”<sup>③</sup>，庄子所称“莫若以明”，“此之谓以明”<sup>④</sup>，均应指这一“自然”之性的光明。

总之，这绝对唯一之“道”概括了宇宙万物的究竟实相和总的运行规律，具足了生发一切的物质基础和内在动力，是道家 and 以后道教的理论基础，为人们达到自由境界指明了道路。

## 第五节 物之化

### 一、万物的生成

道至虚，蕴涵了生发一切事物的基础和能动力量；道至静，处于极端的清静状态。

然而静极生动，《易》云：“天下之动，贞乎一者也。”由于某种扰动（如元气、无明等），便引发了道之运动，它首先导致局部地区物质聚集，另一部分疏散，聚集部分可称之为阴，疏散部分可称之为阳（这便是“一生二”）；阴阳二气之间产生作用力，当此作用力与扰动力平衡时，便达到一种稳定的和谐状态（此为“二生三”）。于是，就从虚无之道中所潜藏的生发事物的无穷多可能性当中，牵出了一种现实性状态。这时它还没有形成一种有形的事物，是一种无形之有，可称之为万物之母。随后，它经过“玄之又玄”的生生不息的运动，

① 《道德经》第16章。

② 《道德经》第52章。

③ 同上。

④ 《庄子·齐物论》。

形成了有形的万物，也就是人们所觉察到的大千世界（即“三生万物”）。这一生成过程可用图 1-1 简洁表示。

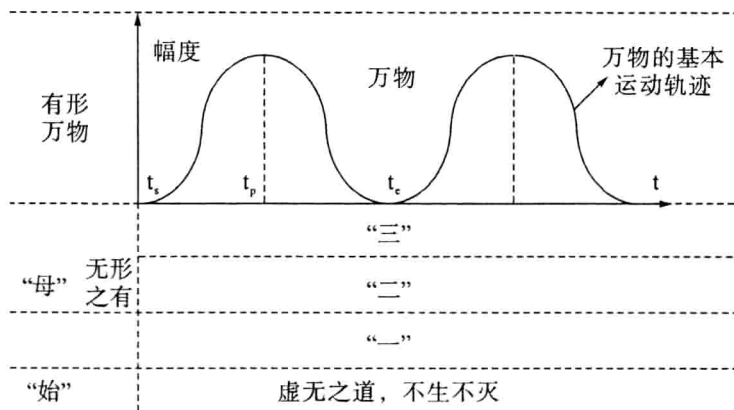


图 1-1 万物之生成

## 二、万物的运动及基本规律

### 1. 万物的运动

天地万物被道创生以后，便一直处于不停的运动变化之中（这个世界上，或许最令人困惑的问题之一便是没有谁可以让所有物质的运动停止），对此运动情况，老子简洁地用“有”和“无”描述，整个过程便是“有无相生”的过程，万物就在“有”“无”两端之间演化着。

比如有一堆沙石，经过自然界的长期风化，渐渐分解成小块，小块进一步分解成砾石，在风吹雨打下，继续发生物理、化学反应，以至于经过若干年后便消失不见了。这是从“有”到“无”。

比如天空中原没有雨水，冷空气和热空气相遇，在一定条件下



凝聚为水，对于水来说，这就是“无”中生“有”；然后，地上的水经过蒸发后，消失了，水又从“有”变成“无”……如此循环往复。

无情世界的运动变化是这样，有情世界的情况亦是如此，虽然更复杂一些。比如植物的生长：从最早的种子开始，在适当的条件下（一定的温度、湿度、养料、空气等）开始发芽。发“芽”的时候，种子不见了，种子从“有”变为“无”，“芽”则从“无”生成“有”。渐渐长成为“茎叶”时，嫩芽不见了，“芽”从“有”变成了“无”，“茎叶”则从“无”变为“有”。进而开花结果，这时“花”不见了，果实则从“无”变成“有”……实际上，植物的生长无时无刻不在发生变化。

对于人类等有情、有智慧、有精神的“物”来说，又增加了思维的运动。对其变化的描述，孔子曾形容为“交臂非故”，即两个对面走过的人，从相遇到分开虽只有很短的时间，然而两人的身心都已发生了变化，和之前不同了。

总之，一切事物无论是自然的还是社会的，无论是精神的还是物质的，都在变化，而且这种变化是无限的。道士谭峭说：“心之所变，不得不变。是故乐者其形和，喜者其形逸，怒者其形刚，忧者其形戚。斯亦变化之道也。小人由是知顾六尺之躯，可以为龙蛇，可以为金石，可以为草木”<sup>①</sup>。“其生非始，其死非终”<sup>②</sup>。可见，一切皆“化”是整个宇宙的通则。

## 2. 万物运动的基本规律

从复杂的万象中总结出万物运动的基本规律并非易事，但由前面的分析可知，“道”生化了万物之后，就内存于万物之中，并非脱离

① 谭峭：《化书·术化·心变》，《道藏》第23册第594页。

② 谭峭：《化书·道化·龙虎》，《道藏》第23册第591页。

万物而独立存在。道与万物是一体的，并且是万物总的根本。老子说：“既得其母，以知其子。”<sup>①</sup>从比喻的角度来看，道就是“母”，万物就是“子”，知道了“道”的运行规律，也就明白了万物运行的基本法则。对于“道”的运行，老子认为它是“独立而不改，周行而不殆”<sup>②</sup>，就是不停地循环运动。

“道”是统一体，包含了能动的力量和所动的基础，在其静止不动的时候，如同混沌那样无形无相，至虚至静。静极生动，引发了元气向某方向的运动，为了恢复静止平衡，便需要向反方向运动，即“反者，道之动”<sup>③</sup>。

比如一个钟摆（如图1-2所示），由细线和小球组成。小球最初受力平衡，静止在C点，后因某种原因（如一个小的冲击），位置变化到A点，随后小球便在恢复力的作用下从A端摆向B端，到达B端后，再从B端摆向A端。如果没有其他阻力，小球将不断重复上述过程。

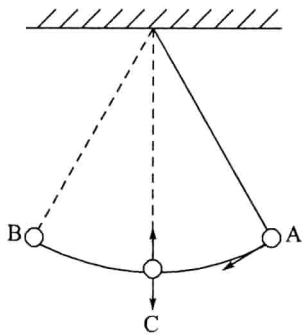


图1-2 钟摆的运动

① 《道德经》第52章。

② 《道德经》第25章。

③ 《道德经》第40章。

小球到 C 的距离  $s$  随时间  $t$  的变化曲线，可用一个余弦函数来表示， $s = \cos(\omega t)$ ，其中的  $\omega$  为常数，称为角频率。小球的运动轨迹如下图所示：

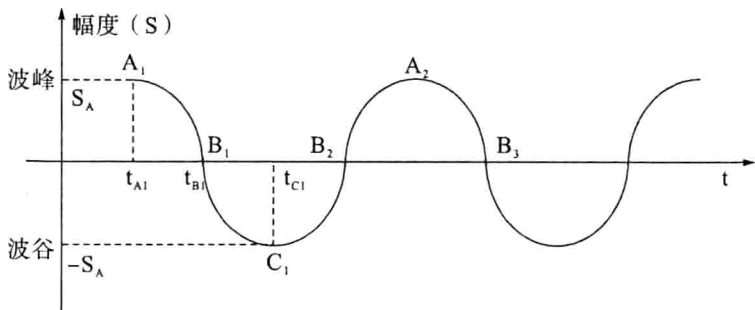


图 1-3 一个简单的周期运动轨迹

由上图可知，当小球到达其运动幅值的最大值（ $A_1$  点）时，便开始向其反面运动，当到达最低点（ $C_1$ ）时，便又重新向波峰前进。从物理学的角度看，这一轨迹中，极值点（ $A_1$ 、 $A_2$ ）是最不稳定的，而谷底（ $C_1$ ）点是最稳定的。

上述这一运动表现在天地运行方面，便是一年四季的运动。天气最热的时候是夏至（ $A_1$  点），随后气温逐渐下降，在  $B_1$  点便为秋季（秋分），然后气温继续下降，到  $C_1$  点（冬至）成为一年中最冷的时候， $C_1$  点之后，气温逐渐升高，至  $B_2$  点（春分）成为春季，之后气温继续升高，再回到夏季，直到到达  $A$  点（夏至）……这就是一年四季的循环。

有情众生的生命活动情况也大抵可以用上图来表示，从某个时间开始，经过无中生有，生出了事物，它逐渐成长，发展至顶峰（即波峰位置），此后便开始衰减，直至消失。

而人类的精神思维活动比较复杂，但从微观看来，这一活动也就

是念头的起起落落，不断生灭，每个念头可被看作一个脉冲函数，在数学上它表示为频率不同的余弦（或正弦）函数的叠加，也即是说，人的意念活动可由频率不同的上述（余弦）曲线合成后展现。

所以，上述曲线反映了万物运动的基本规律，其外在表现就是：势极必反，否极泰来。

总之，波峰 A 点可代表所有阳的一面，如：坚、强、高、上、主、白、雄等；波谷 C 点可代表所有阴的一面，如：柔、弱、低、下、客、黑、雌等。

从稳定性看，波峰（A 点）最不稳定，位置稍微偏移便会向下变化，而波谷（C 点）的位置最稳定，已处于最低点，运动变化趋势只能向上发展。所以，C 点是最接近道的位置（见图 1-2）。

所以，圣人处事的原则就是“知白守黑”，“知其雄，守其雌，为天下溪；知其白，守其黑，为天下谷”<sup>①</sup>，这样才能“常德不离，常德乃足”<sup>②</sup>。

不但对于个人是这样，对于国家，老子也主张：“大国者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡，以静为下，故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。”<sup>③</sup> 大国对小国谦下，就赢得小国的信任和依赖；小国对大国谦下，就见融于大国。

另外“弱之胜强，柔之胜刚”<sup>④</sup>，“用兵有言，吾不敢为主而为客，不敢进寸而退尺”<sup>⑤</sup>，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”<sup>⑥</sup> 等，都表达了同样的道理。

---

① 《道德经》第 28 章。

② 同上。

③ 《道德经》第 61 章。

④ 《道德经》第 78 章。

⑤ 《道德经》第 69 章。

⑥ 《道德经》第 43 章。

### 三、万物化生的基本路线

由万物的生成和运动变化决定了其化生的基本路线。如图 1-1 所示，万物未生之前的“道”是虚无不相的（图中用虚线来表示），经过“一生二，二生三，三生万物”后，便形成了可以感知的宇宙，它包括“无情界”和“有情界”：“无情界”指瓦木石土等无生命的物质，而“有情界”指动物、人等一切生命体，它由心识和身体两部分组成，万物的演化便在这之间产生和发展。

无情界和有情众生的身体会随着时间的流逝而逐渐归于虚无，然后再在“道”的作用下聚合成另外的物质，进入下一次循环。根据后期道教的因果轮回观，六道众生生灭后，心识还要继续循环。因而，万物之演化路线可简要用图 1-4 所示。

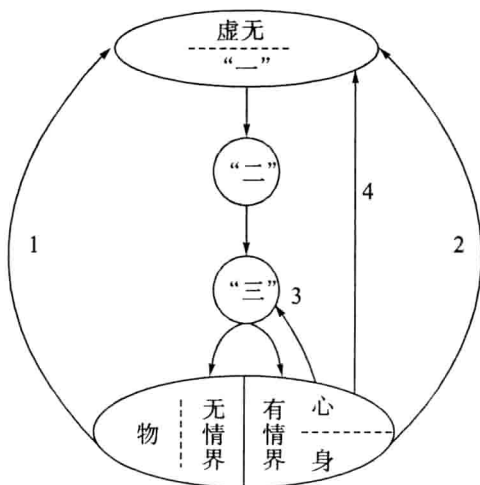


图 1-4 万物的演化路线

图中，路线1和2表示了“物”的循环演化轨迹；路线3则代表了“心识”的轮回。显然心识只会世间六道界内运动，不能自动进入虚无的道之本体。

由此可知，众生无法自动得“道”并回归“道”之本体，需要学习有关修道的思想和方法，经过修炼之后才可以跃至虚无的本体，这一“道”化的途径可以是从“三”化到“二”，再从“二”化到“一”，最后从“一”入“道”；也可以是直接顿悟入“道”。这便是我们研究以“道”化人思想的原因。

本章尝试从“道”之体、相、用三个角度对老子之道的内涵进行了解释，并对“道”创生万物后事物运动的基本规律和化生路线进行了梳理和讨论，为理解和把握“道”以及进一步以此“道”化人奠定了理论基础。

## 第二章 以“道”化人

道教以“道”化人思想的源头和核心在于老庄道家之以“道”化人思想。前章我们已经对老庄之“道”进行了梳理，本章我们将研究先秦道家如何以此“道”来改变人们身心的基本思路。这也是后面所有章节讨论的道教以“道”化人思想的基础。

既然人们不能自动得“道”，就需要借助有关“道”的思想和理论，在其指导之下不断实践，改变自己，最终化入与“道”合一的境地。这个过程就是以“道”化人的过程。它所解决的核心问题是消除人们对世界和个人的不真实的认识，进而化解和突破人们身心的局限和障碍，悟入万物共同的根本。这涉及三个方面的内容：以“道”化人的目标；以“道”化人的思想；以“道”化人的方法和范围。

### 第一节 以“道”化人的目标——得道成圣

从道家的角度来看，只有得道的人才可称为圣人、真人，他对道有着深刻的体会，且与道为一，所以在身心和行为方面都达到了至高至妙的境界。然而，有道者，微妙玄通，深不可测，很难形容，老子

勉强描述了这一形象：

豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若凌释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊。<sup>①</sup>

他的举止行为谨慎小心，如同冬天行于冰上，不敢贸然前进；他的仪表端庄，外貌敦朴自然，像一个谦逊的客人；他的气度祥和，如冰将融化，暖然似春；他的内心如山谷般寂静空灵，不受物欲之染，而且不显露自己的行迹。从以上的比喻中隐约可以看到圣人、真人的一些端倪。

## 一、圣人之心

得道之人内心虚极无欲，庄子言：“圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静、恬淡、寂漠、无为者，天地之平而道德之至也。”<sup>②</sup> 他们不贪、不求、不怒、不骄，“过而弗悔，当而不自得也”<sup>③</sup>，心神平静至极。他不但忘怀于物，而且对待生死如一，“不知说生，不知恶死；其出不诉，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣”<sup>④</sup>，已将生死问题看破，所谓“生者寄也，死者归也！”面对生命中的痛苦、欢喜，欣然接受，一切皆同虚无，甚至“不以心捐道”，连求道之心也没有，让所有都归于自然清静。

<sup>①</sup> 《道德经》第15章。

<sup>②</sup> 《庄子·天道》。

<sup>③</sup> 《庄子·大宗师》。

<sup>④</sup> 同上。



## 二、圣人之身

既然圣人内心坦荡，没有妄想，则反映到外形上也同样清静，“其容寂，其颡颥”。这些容貌寂静，额头饱满、发亮的有道之人，“与物有宜而莫知其极”<sup>①</sup>，而且“喜怒通四时”<sup>②</sup>，随顺不同情况作出自然的情感变化，这样的人无忧无虑，如庄子言，“古之真人，其寝不梦，其觉无忧”<sup>③</sup>，而且“其食不甘，其息深深”<sup>④</sup>，修养到对饮食好坏的欲望也没有了，呼吸也十分深透，直达足底，“真人之息以踵，众人之息以喉”<sup>⑤</sup>，这一呼一吸之间的“息”深至无底，看起来就像呼吸停止了一样。修养到这个地步，已没有外物和身体之分，物我浑然一体，从而能够“登高不栗，入水不濡，入火不热”<sup>⑥</sup>。

## 三、圣人之行

圣人并不避世，而是慈悲为怀，泽被万有，“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物”<sup>⑦</sup>，他们将普通百姓的苦乐看作自己的苦乐，“圣人常无心，以百姓心为心”<sup>⑧</sup>。他们不顾自己的得失，只是“利泽施乎万世”<sup>⑨</sup>，仁慈天下万物，没有私心和偏爱。而且，

---

① 《庄子·大宗师》。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

⑦ 《道德经》第27章。

⑧ 《道德经》第49章。

⑨ 《庄子·大宗师》。

真正的圣贤并非只是顺应天时而为，而是不论天时是否合适，外面环境怎样恶劣艰苦，都会站出来救济社会，正如庄子所言，“天时，非贤也”<sup>①</sup>。

圣人在分析和处理问题时“不自见，故明；不自是，故彰”，由于不恃才傲物，面对成功也不自我夸耀，因而“不自伐，故有功；不自矜，故长”<sup>②</sup>。他们去除了对名利的欲望，不贪求成功，不回避失败，也不追求计谋，而是顺应自然而为，因而“不逆寡，不雄成，不谟士”，故能无为而成<sup>③</sup>。

显然，圣人的清静无为并非是无所事事，相反，这是一种因循自然的善为，符合了道的运行规律，“不争而善胜，不言而善应，不召而自来”<sup>④</sup>，而且不留痕迹，“善行无辙迹”<sup>⑤</sup>，这种至妙的善行结果是无所不为。

## 第二节 以“道”化人的思想

为了实现得道成圣、与道合一的目标，首先需要依据“道”和“化”的理论建立对万物正确的认识，从而获得指导人们行为的思想，并将其应用在实践中，这便是以“道”化人的思想。

---

① 《庄子·大宗师》。

② 《道德经》第22章。

③ 《庄子·大宗师》。

④ 《道德经》第73章。

⑤ 《道德经》第27章。

## 一、道家一道教认识论

### 1. 主观的“我”与客观的物

人们在理解认识事物的时候，首先要建立起主体能认识和客体所认识之间的相对关系，即主观和客观；然后主体通过观察和分辨便可获得客观事物某些性能方面的知识，也就是说，外部环境有一个现象，主体内心就产生了一个关于此客体的观念，比如客体是“山”，主体就有了山的概念。那么主客体的关系究竟如何？庄子认为“非彼无我，非我无所取。是亦近矣，而不知其所为使”。没有彼（身体或其他可被认识的外物）便显不出“我”的作用，没有“我”的作用，便无法判定“我”的存在，那么主观的“我”只有通过“我”所取，有所作为才可显现。

主观与客观既是相对的，又是相互联系的，没有主观的“我”，也就无所谓有客观的环境。主观和客观的关系犹如“东”和“西”的关系，没有东也就没有西，能认识的主体和被认识的客体是相互依赖不可分割的，离开了一方，另一方也就不存在。因而庄子说：“物无非彼，物无非是。”<sup>①</sup>（“是”指主观认定）一方面被认识的事物具有自身单独的属性，比如山就是山、泽就是泽，山不是泽，事物没有不是它自己本身；另一方面，关于事物的观念也无非是主体内心所产生的，即物无非是由主观认定的，其原因在于“彼出于是，是亦因彼”<sup>②</sup>。事物的特性来自于主体内心的认定，但是这一认定并非随意产生，而是依事物而生的。

<sup>①</sup> 《庄子·齐物论》。

<sup>②</sup> 同上。

从以上分析可以看出，如果被认识的物和能认识的主体是绝然对立的，便两不相知，而今事物可被认识就表明二者是相通于一体的，“自彼则不见，自知则知之”，其根本原因就在于心和物都通于本体的“道”，他们是一不是二。

爱因斯坦曾言“这个世界最难以理解的就是万物可被人类理解和认识”，其原因也在此。心一物的本体都是一个东西，即“道”，这就是心物一元的道理。

## 2. 差别与平等

既然主观与客体相关联，那么不同的认识主体对同一事物也就会有不同的结论。比如对于一间普通的房子，拥有广厦千间的富人，居住在这里会感到狭窄灰暗，而没有房屋的穷人住在这里会觉得宽敞明亮，那么此房屋究竟是狭窄灰暗还是宽敞明亮呢？

从更广的范围来看，当主体不一样时，对同样东西的感受、好恶也有不同。庄子言：“且吾尝试问乎汝：民湿寝则腰疾偏死，鳅然乎哉？木处则惴栗恂惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？民食刍豢，麋鹿食荂，螂且甘常，鸱鸦耆鼠，四者孰知正味？”<sup>①</sup>“毛嫱丽姬，人之所美也；鱼见之深入，鸟见之高飞，麋鹿见之决骤。四者孰知天下之正色哉？”<sup>②</sup>人类睡在潮湿的地上会腰疾疼痛，而泥鳅却很喜欢住在那里；人在高树上会胆战心惊，而猿猴却怡然自得；那么人、泥鳅、猴子究竟谁知道哪里是舒适的住处？类似的，人类以蔬菜和肉类为食，麋鹿以草为食，蜈蚣喜欢吃蛇，蝙蝠喜欢吃老鼠。这四者比较起来，谁知道哪个才是真正的好味道？而人类历史上有名的美女毛嫱和丽姬，鱼见了就沉入水底，鸟见了会飞走，森林中的麋鹿见了会决蹄而

<sup>①</sup> 《庄子·齐物论》。

<sup>②</sup> 同上。

逃奔，那么谁知道什么是真正的美色？

甚至，有时同一个主体对于同一个客体也会因主体的情绪变化得出不同的结论。比如，平日里门前的花开了，内心会感到喜悦，而遇到悲伤时再看那花便又是一番情景，正所谓“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。同样的花，究竟是令人愉悦的还是令人悲伤的？

从以上的分析可以看出，不同的主体或同一个主体在不同的时候，会根据当时的情况对同一客体得出不同甚至是相反的看法或结论。但无论如何，这些结论对各自主体而言都是正确的。但所谓正确也是有条件的，仅仅适用于当时的主体和客体的情况，当条件发生变化时，如主体的情绪、视野或心态有了改变，即主体或客体有了变易，结论也会随之而变，这就是庄子所说的“彼是方生”<sup>①</sup>。

这些认识中的“不齐”现象归根到底仍是“道”运行的结果。“道”是绝对的，也是一体的，但当其运行时，便如同风吹过大小形状不同的空穴时发出不同的声音那样，产生不同的现象：既生出了形形色色的植物矿物，也生出了包括人在内的芸芸众生。万物中有鲜花也有毒草，众生中有温顺的绵羊，也有凶猛的狮子，“道”没有意愿只生善的不生恶的，只生好的不生坏的，而是善恶、好坏、美丑齐生，它是圆满具足的，万物之所以有不同，乃是物“咸其自取”的结果，并无主宰。万物随时在变，“方生方死，方死方生”，因而，人类对认知对象的看法也在改变，这就是认知的相对性。既如此，我们不能以自己的“是”来否定他人的“非”，不可执著自己的看法，“方方可方不可”，也就如老子言“自见者不明，自是者不彰”<sup>②</sup>。

当然，认识到这一相对性，并不是要抹杀事物的自身特点以及与

① 《庄子·齐物论》。

② 《道德经》第24章。

他物的区别而走向不可知论。“物固有所然，物固有所可”<sup>①</sup>，每个事物都有它所以然的特性，以及应有的位置和立场，这样，人类才可认知它们。

进而，如果从本体的角度来看，“无物不然，无物不可”<sup>②</sup>，每个事物都回归到道体后，便都化为一个整体，无论现象界种种的不同，种种的不平等，如粗与细，高与下，前与后，美与丑，大与小，成与败等等，都“道通为一”<sup>③</sup>。在消除了这现象界的种种差别后，自然就会获得一种视万物平等的认识。

其实，种种不平等的现象背后隐藏着真正的平等，我们可用一个粗浅的比喻来看待，比如两个智力条件差不多的人都在做同样的事，一个人勤劳，便做出了成绩；另一个人懒惰，自然没有成绩。从结果来看，二者所得是不平等的，但这正是“多劳多得，少劳少得”这一公平法则的体现。

由此看出，认知相对性的尽头是“休乎天均”的绝对平等<sup>④</sup>，这也是万物复通为一的本体所决定的。

### 3. 无知之“道”

那么，“道通为一”的境地<sup>⑤</sup>，究竟该是怎样的状况，又将如何去体认呢？庄子言：“惟达者知道为一，为是不同而寓诸庸，庸也者，用也；用也者，通也；通也者，得也；适得而几矣。因是已，已而不知其然，谓之道。”<sup>⑥</sup>

从现象界来说，世间万有是不齐的，有成功有毁败，只有得了

---

① 《庄子·齐物论》。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

“道”的圣人才能了知实相。从本体来看，道的境界是绝对、无待的，也是不可思议的，因而，理性思维将不知其然。要去体认它，只有“莫若以明”，即明道以后，做到主客相忘、心物双亡，才会达到那个境界。此时，主体已离开“能知”与“所知”的相对关系，朗然独立。没有“所知”与其相对，这种无“所知”的“知”可称之为“无知”。但这种“无知”并不等同于如土木瓦石那样的“无知”，所以老子说：“知不知，尚也。”<sup>①</sup>其实，在这种“无知”的境地内，主客已融合为一，自己当然知道自己，这才是真正的知。

通过以上的分析，我们知道主观和客观是相联系的，也是平等的，当消除了主客对立之后，便会悟入那“无知”之“道”。它显然不可用常规理性思维来把握，否则就会陷入“是”“非”理论泥潭而不能自拔。“天地一指，万物一马也”<sup>②</sup>，只有以悟性思维（圣人照之由天）和整体思维（主客融合为一）来观照才是悟道的起点和以“道”化人的关键。

总之，消融主客对立，达到无己无物，进而体认千差万别现象中的平等，才能最终从认识上悟入“道通为一”的无知无为之境，这也就是老子所言的“虚极”“静笃”之道体。

显然，这其中便包含有三个重要的“化”人思想：虚静思想、平等思想和无为思想。从本体上由人心的虚静无欲、清静无物，可悟入道的虚无本体；从现象上经由认识以及平等对待万物可泯灭万“有”的差别，融入万物的共同根本——平等的体性；从行为上实践无为思想，顺应事物的规律而为，不断“挫其锐，解其纷”<sup>③</sup>，不断减少妄为，则可逐渐步入“无不为”的境地。可见，它们分别对应道之体、

① 《道德经》第71章。

② 《庄子·齐物论》。

③ 《道德经》第56章。

相、用三个层次，由下表所示：

表 2-1 以“道”化人思想

	体	相	用
道	虚无	无相	无用
“化”人	虚静思想	平等思想	无为思想

## 二、以“道”化人的思想

### 1. 虚静思想

“夫虚静恬淡寂寞而无为者，万物之本也。”<sup>①</sup> 虚静思想作为老庄哲学最根本的认识论之一，它主要是指通过对人“心”的修炼来虚己、虚物，消解认识过程中由主、客对立造成的障碍，达到内“无己”、外“无物”、“外物无足以扰其心”的寂静状态，也就是进入心中无物，意中无念的境地，从而触及道之本体。这一思想含有以下内容：

#### (1) 虚己、虚物

当“道”运行时，虚无中便生发了天地万物，便有了“能生”与“所生”，“所生”又生，生生不已，层层不可穷尽，这就是一切都有对待的现象界。正是由于“能”“所”的对待，便有了主、客，内、外，你、我等的分别，出现了种种的对立、障碍和不自由，万物之间，包括人与人、物与物、人与物时时刻刻“相刃相靡”，彼此像刀一样，相互争斗，不能罢休。

这一根本矛盾表现在认识领域内就是能认识的主体与所认识的客体之间的对立。由于不明白事物的真相，主体对于喜欢的事物，便心

<sup>①</sup> 《庄子·天道》。



生贪爱，对于不喜欢的事物，便心生排斥，这样，无论喜欢与否，都受外物之累。事实上，万物非真有，都在不停地变化着，因而人们对事物的看法也常常变化。比如主体喜欢某一客体事物，经过一段时间或一段经历后，可能会觉得这一客体并无吸引人之处，甚至变得令人憎恶。既然如此，人们也就不必为虚幻之功名、利禄和成功而陶醉，也不应为贫穷、卑微和失败而忧心。而且，“祸兮福之所依，福兮祸之所伏”<sup>①</sup>，祸福也不是一定的。这种现象表明万物乃是虚而不实的，并且一切最终都会“复归于无物”<sup>②</sup>，因此，万物之本质是虚无的。那么，在认识领域，能认识的主体与所认识的客体也应是虚无的，这包括两部分：虚己与虚物。

虚己就是忘我。老子说：“圣人无常心，以百姓心为心。”<sup>③</sup> 憨山大师将其释为：“谓圣人之心，至虚无我。以至诚待物，曾无一定之心，但以百姓心为心。”也就是庄子所说的“吾丧我”<sup>④</sup>，这不是要去掉“我”的存在，而是“坐忘”<sup>⑤</sup>，忘掉我身、我心的功用，即“离形去知”<sup>⑥</sup>。

正是由于我身（行、住、坐、卧）的需要以及我知的需要，产生了种种的欲望、困惑和忧患，老子言：“吾有大患，为吾有身。”<sup>⑦</sup> 为了满足这一己之私，便有种种作为，不断向外攫取，步步加深了“我”对外物的执著，使“能为”与“所为”的对立与冲突更加激烈，同时相互的束缚也愈加牢固。所以要解脱外物的困扰，首先要“丧我”、“忘我”，真正从内心不再产生对外物的贪念和欲望，平息与外

① 《道德经》第58章。

② 《道德经》第14章。

③ 《道德经》第49章。

④ 《庄子·齐物论》。

⑤ 《庄子·大宗师》。

⑥ 同上。

⑦ 《道德经》第13章。

物的对立，便是获得自由的先决条件。

而“虚物”即是要虚化客体以及人们对其所赋予的概念、意义<sup>①</sup>。比如就一个茶杯而言，它只是中间凹，有把柄的一个瓷器，如果想从中找出茶杯的意义，便永远找不到，没有哪个部分蕴含了所谓“茶杯”的含义，它不过是人们约定俗成的一个命名。这茶杯目前是有形的，如果摔成碎片，经过一段时间的风化之后便无影无踪。因此，人们不可执著外物实有。

## （2）无己、无物

通过“虚己”、“虚物”，被认识的客体便可见容于主体，主体内心无欲、空灵、广大无边便可含容无实有的万物，不被其束缚，这就初步消融了主客间的对立。进一步，认识到身体是由种种会发生变化的物质所组成，所谓的“心”也仅仅是心念的起起灭灭，任何物质与精神都不是一成不变的，其本质都是虚无的，平常所谓的人身中并没有一个真的主宰，从而去除对人间一切（色、食、名、利等外物）的贪欲，破除对我身、我见和外物的执著。当这种主客体的关系渐渐融洽以后，主体能认识之心便可不受外物的羁绊和影响，进一步“致虚极”，达于心之虚无的状态，即“无己”的状态。

郭象云：“无己，故顺物，顺物而至矣。”<sup>②</sup>达到“无己”之后，进一步就可达到“无物”，这种境界也就是庄子所称的“至人无己”的境界<sup>③</sup>，不但完全消除了主客的对立，而且主体与万物和谐交融。

此时，主体内心没有一丝妄念，即“无念”或“无心”，这种状态可以从《庄子·知北游》中“光耀”、“无有”这两个虚拟人物之间

① 唐君毅：《中国哲学原道论·原道篇》下册，中国社会科学出版社2000年版，第547页。

② （清）郭庆藩：《庄子集释》，中华书局1961年版，第21页。

③ 《庄子·逍遥游》。

的对话反映出来：

光耀问于无有曰：“夫子有乎？其无有乎？”光耀不得问而孰视其状貌：窅然空然。终日视之而不见，听之而不闻，搏之而不得也。光耀曰：“至已，其孰能至此乎！予能有无矣，而未能无无也。及为无有矣，何从至此哉！”<sup>①</sup>

可见，通过虚己、虚物，将“己”、“物”的形体及常规赋予的意义虚化至无，便初步达到一种寂静的状态，但这还只是“有无”的阶段，即“虽然有的是无形无声的东西，但还是有”<sup>②</sup>。这种“有无”的心念，仍是一种细微的动相。更进一步，连“有无”的心也没有了，即“无无”<sup>③</sup>，才真正达到了寂静境地。这是一种深静或静极。要之，以心之虚无联通于物之虚无，从而通达于万物，不被万物形形色色的外表和内涵所迷惑，内心就能自在而平静。

至人“无无”之后，并不沉静守寂，而是游心于世，此心自不同于先前的妄心，可称之为“明”心，即老子所谓“知常曰明”、庄子所称“莫若以明”之心，即与道合一之心。

“水静明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，何况精神！”<sup>④</sup>此心可鉴天地日月，明照秋毫，应用无穷，故曰“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤”<sup>⑤</sup>。德清注曰：“至人用心如明镜当台，物来顺照，并不将心要应。事之未至，亦不以心先迎，即物一至，妍丑分明，留藏妍丑之迹，了无是非之心。如此虚

① 《庄子·知北游》。

② 曹础基：《庄子浅注》（修订重排本），中华书局2007年版，第265页。

③ 《庄子·知北游》。

④ 《庄子·天道》。

⑤ 《庄子·应帝王》。

心应世，故能胜物而物卒莫能伤之者，虚之至也。”<sup>①</sup>

可见，以“无无”之心应对世间一切，不被外物所粘扰，这便是“无待”的逍遥境地，主体处于无拘无束的“至静”状态，此“静”已超越了常规动静之静，非动非静，亦动亦静，主体是常动而静，常静而动，主体已与道为一。既已为一，何妨万物常围绕，自然不起一丝烦恼，“万物无足以挠心者，故静也”<sup>②</sup>。

总之，主体由“虚”入“无”，由“无”入“静”，由“静”入“明”，便与道合一矣。

## 2. 无为思想

人们在世间生活和行事必然有所作为，道家的“无为”思想认为：人们在做事时，应以一种“无为”的心态而为，即做到内无己，外无物，中间没有己对物所做的事，从而化解人们对事情的执著，这就是从事功的角度所表述的以“道”化人的思想。

这一思想主要包括“无功”<sup>③</sup>、“无事”<sup>④</sup>和“无欲”<sup>⑤</sup>三个方面。不希求做事后产生的效益和功劳，或者说行事不以追求功名为目的，“无为名尸”<sup>⑥</sup>，就是“无功”；在做事时不强做妄为，“无为事任”<sup>⑦</sup>，而是顺自然而为，就是“无事”；在事前没有希望通过智巧谋略达致成功的欲望，“无为谋府”<sup>⑧</sup>，此乃“无欲”。无欲不是不为、不做，而是离欲、离相而为，也是“无定法而为”。经此层层递进，便从行

①（明）憨山：《庄子内篇注·应帝王》，河北禅学研究所，2005年，第297页。

②《庄子·天道》。

③《庄子·逍遥游》。

④《道德经》第48、57、63章。

⑤《道德经》第3、57章。

⑥《庄子·应帝王》。

⑦同上。

⑧同上。

为上入于无（功）用之道。此后，依据庄子“两行”<sup>①</sup>的原则，一方面守住在“道”的境界如如不动，另一方面，则遇事而为，从而无所不为。无为思想的内容分述如下：

### （1）“无功”

人们在社会活动中通过努力获得了一定的成绩，给其他人带来了利益，这便是有“功”于社会，作为回馈，这一功劳往往会受到社会的赞扬和奖励。道家认为这些名利都是属于虚妄不实的外物，不可执著，“名者，实之宾也”<sup>②</sup>，实尚不可得，何况虚名。若迷恋于功名利禄，便会受到它的束缚，沦为迷惑颠倒之人。如同《庄子·缮性》中所言的“丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民”<sup>③</sup>，为了一己之功名，不惜强作妄为，甚至动用武力行杀戮之事。为了避免这样的恶果，回归人之天性，得道之圣人便告诫“无为名尸”<sup>④</sup>，提倡“处无为之事，行不言之教”<sup>⑤</sup>，“功成而不居”<sup>⑥</sup>，这就是所谓的“无功”，即不求名利和事功，事成后不居功，也不希求他人的称赞。能完全做到“无功”的人被庄子称之为“神人”，所谓“神人无功”<sup>⑦</sup>，意指“神人”虽然带给人类无尽的利益，但人们却看不到他的功劳，如同天地和太阳一样泽被万物，却从不要求人们来感谢他。这样就解脱了事功的束缚，处于一种无为逍遥的心态，从而“物莫之伤”<sup>⑧</sup>，并且可以“乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”<sup>⑨</sup>。

① 《庄子·齐物论》。

② 《庄子·逍遥游》。

③ 《庄子·缮性》。

④ 《庄子·应帝王》。

⑤ 《道德经》第2章。

⑥ 同上。

⑦ 《庄子·逍遥游》。

⑧ 同上。

⑨ 同上。

## (2) “无事”

虽然做事没有了功利之心，即已忘“功名”，但在行动时仍执著于有事可为，考虑事情由何人来承担、事情的进展需要借助什么谋略，以及用什么智巧的方法来完成等，这样不但会被事情本身所累，而且机巧之心也与无为之道不相符合。

不论事情大小，若用有为、智谋和智巧的方法来处理，往往带来危害。从所谓大的方面而言，国家的统治者常想着用智慧、智巧来治理国家，于是颁布各种禁令对人们进行约束，然而“天下多忌讳，而民弥贫。民多利器，国家滋昏。人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有”<sup>①</sup>。法令越多越详细，盗贼反而更多，人们的智巧越盛，奇邪之事就越频。进而统治者为了吞并其他国家，发动战争，使人民饱受兵役的劳苦，正所谓“天下无道，戎马生于郊”<sup>②</sup>。

从个人方面而言，利用智慧来攫取名利不但是失德之事，也会带来纷争和祸端。庄子言：“知出乎争”<sup>③</sup>，“知也者，争之器也”<sup>④</sup>，“才知一露，人人忌之，则由此而致争，不相安也”<sup>⑤</sup>。智慧因争夺而愈出。老子也说：“智慧出，有大伪。”<sup>⑥</sup>智慧或智巧一出现，反而被人们利用来做大奸大伪之事。

凡有为，谓智巧。有争，谓功业。有味，谓功名利欲，此三者，皆世人之所尚。然道本来至虚而无为，至静而无事，至淡而无味，独圣人以道为怀，去彼取此，故所为者无为，所事者无

① 《道德经》第57章。

② 《道德经》第46章。

③ 《庄子·人间世》。

④ 同上。

⑤ （明）憨山：《庄子内篇注·人间世》，河北禅学研究所，2005年，第144页。

⑥ 《道德经》第18章。

事，所味者无味。<sup>①</sup>

既然智巧、有为带来这样的祸害，人们就应力戒有为，在做事时“无为谋府，无为事任，无为知主”，“不可以智谋为事也”<sup>②</sup>，也就是老子所说的“绝圣弃智”。

当然需要提出的是，老庄并非是反对智慧和圣贤，他们所反对的是为私利的“智慧”和“圣贤”，或是对“智慧”和“圣贤”这个名称的执著。因为事物一旦有了名称，这个名称也就随着其“实”的变化而丧失它本来的意义，导致名、实不符，从而就会有假借“圣贤”、“仁义”之名而实际上却在行非“圣贤”、非“仁义”之事。反之，如果没有对“智慧”和“圣贤”这些“名”的执著，便不会有假圣贤的情况出现，万事万物就会回复到它本来的位置和角色，从而名实相符，返璞归真，此之为“朴”<sup>③</sup>。所以，老子说：“圣人无为故无败，无执故无失。”<sup>④</sup>

由此可知，无为无事其内涵是无妄为，即无执于事，无心于为，不执著于用智谋来为。

### （3）“无欲”

老子说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”<sup>⑤</sup>有事有为的源头在于内心的欲望，世人争利不已，相互欺诈，伤身害性，小则败家，大则亡国，都源于内心的不知足，这种欲念是各种祸害的根本。如果内心清静无欲，自然知足，知足者不争，即可消灭所有祸乱的根源。

①（明）憨山：《老子道德经解》第63章，河北禅学研究所，2005年，第160页。

②（明）憨山：《庄子内篇注·人间世》，河北禅学研究所，2005年，第296-297页。

③《道德经》第32章。

④《道德经》第29章。

⑤《道德经》第46章。

所以，学道之人去情去欲，泯灭知见，每天都在减少邪思妄见。刚开始以智损去情欲，久之，欲望既忘，连智也随之而忘，如此则思欲净尽，以至于无为。“为道日损。损之又损，以至于无为。”<sup>①</sup>

#### （4）“无为而无不为”

显然，老庄的无为概念并非指什么事都不做，那只能称作“不为”。其实“不为”是人遇事时的一种选择，也是一种“为”。比如见到一人落水，这时有两种作为：一、入水救人；二，离开不救。离开不救就是“选择”了不为，这里的“不为”不但不可取，也更不是“无为”。

其实，从理上讲，“无为”是一种无为于事的心态，在事上则是指“为之于未有”<sup>②</sup>，且顺道而为，即按照事物自身的发展趋势和规律来行事。事物发展的这种规律可称之为因果律：满足某种因缘条件就会产生某种必然的结果。老子曰：“道生之，德畜之，物形之，势成之。”<sup>③</sup> 此处的“势”就表示成就某事的各种形势及因缘条件。把握了事物的规律和发展方向，在事情还没有征兆时就开始为，因而其表现就如同“无事”一样。这样行事不仅有效，而且省力，“其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散”<sup>④</sup>。可见，无为实则是善为。

无心于为，则主体清静自然，不但离于事相的迷惑，又不拘泥于一定的方法，“无门无毒”<sup>⑤</sup>，从而大有作为，故能“无为而无不为”。

人若与道为一，则无欲无为，所以说，“无为”表示见道，“无不为”则是行道；“无为”是对内而言有无为之心，“无不为”则是对外而言，无所不做；“无为”是依虚无之“理”，“无不为”则是依

① 《道德经》第48章。

② 《道德经》第64章。

③ 《道德经》第51章。

④ 《道德经》第64章。

⑤ 《庄子·人间世》。



“事”。老子用一个“而”字将“无为”与“无不为”联系起来，便理事无碍，并行不悖，这也就是庄子的“两行”思想。这样就不会把“理”上的“无为”理解为“事”上的“不为”而无所事事；更不会把“事”上的“无不为”混同为“理”上的“有为”而妄念纷飞，或鲁莽行事或激进改革去改造自然和社会。从实际上来说，人能“无为”便不会去争权夺利，迷恋财色，甚至为功名互相残杀；人能“无不为”便会各尽自己的本分，兢兢业业，坚守职责，在整体上看来无所不做，无所不成。

### 3. 平等思想

天地万物从外象来看千差万别，各不相同，但在这种差别背后隐藏着万事万物的共同本质，可称之为“道性”。万物在虚无之道性面前，没有对立和分别，也没有高下深浅的差别，只是均齐平等。这种天地万物等一切现象在体性上没有差别的认知可称为平等思想。

“道性”寓之于外物，则称之为物性；寓之于人，则称之为人性。而人除了身体的物质构成之外，还有“心”，“道性”寓之于心又可称之为心性。据此，平等思想包括自然界万物之间的物性平等，人类社会的人与人之间的人性平等，以及个人身和心之间的心性平等三个层次的内容。

#### （1）物性平等

从自然界的范围来看，包括人在内的一切动物、植物和矿物，万物皆由道生，因而从本体来讲，万物之间是平等的。老子在《道德经》中提出了“道生一，一生二，二生三，三生万物”的论断，明确指出了万物皆是同源，此根源即是“道”。继承老子思想，庄子也认为万物是由这最初的本原不断地生化而来的：

泰初有无，无有无名，一之所起，有一而未形。物得以生，

谓之德；未形者有分，且然无间谓之命；留动而生物，物成生理谓之形，形体保神，各有仪则谓之性；性修反德，德至同于初。同乃虚，虚乃大。<sup>①</sup>

因而，万物皆含有道的特性，即不生不死的虚无之性，物之虚无性也可称之为物的本性，即物性，这一本性贯通万物，无所不包，无所不在<sup>②</sup>。

《庄子·知北游》中，东郭子问于庄子曰：“所谓道，恶乎在？”庄子曰：“无所不在。”东郭子曰：“期而后可？”庄子曰：“在蝼蚁。”曰：“何其下邪？”曰：“在稊稗。”曰：“何其愈下邪？”曰：“在瓦甓。”曰：“何其愈下邪？”曰：“在屎溺。”东郭子不应。

虽然蝼蚁、稊稗、瓦甓、屎溺愈来愈卑下，但其本质都是虚无的。由此看来，万物无论是贵贱、寿夭、小大，都拥有这样一个无差别的本性，这就是物性平等。

因此，在庄子眼中，不知晦朔的朝菌，不知春秋的蟪蛄，以及以五百年为一个春秋的冥灵，或者上古时以八千岁为一个春秋的大椿<sup>③</sup>，虽然其生命的周期迥然不同，但这些差别都是相对的，而其共有却是绝对的，即生于虚无之道，复归于虚无之道。故庄子言：“天下莫大于秋毫之末，而泰山为小。莫寿于殇子，而彭祖为夭。”<sup>④</sup>

超越小大、寿夭之相对性差别，便可发现“万物皆一”<sup>⑤</sup>，本自平等，也就是庄子所说的“以道观之，物无贵贱”<sup>⑥</sup>。

① 《庄子·天地》。

② 曹础基：《庄子浅注》，中华书局2007年版，第138页。

③ 《庄子·逍遥游》。

④ 《庄子·齐物论》。

⑤ 《庄子·德充符》。

⑥ 《庄子·秋水》。

## （2）人性平等

道家道教的人性思想侧重于人的自然性。在人类社会，人与人的关系从外在看来存在着极大的不平等，有威严的君王，有顺从的臣子，有万贯家产的富豪，有流落街头的孤儿，每个人的地位、财富、性别等方面的差别很大，人性的平等便被这种种的现象所隐没。虽然老庄没有明确提出人性平等，但是这一平等观暗含在“万物皆一”的平等思想之中，其所言的“物”，自然也包含人在内。庄子在《人间世》中说：“天子之与己，皆天之所子。”高贵的天子与普通老百姓一样，都是平等的天道之子。所以道家认为人与人之间的关系应不受社会地位、性别等差异的局限，而应一视同仁，这是因为人人得之于道的本性是同一的。这些特性既包括老子提出的三宝：慈、俭、不为天下先，也包括庄子提出的和、理、仁、义、忠、孝、乐。从常人的眼光看来，有些特性带有女性的品格，而事实上这正是“道”寓于人类所应有的天生属性，不分性别，暗含了男女平等的思想。

显然，这些思想特性不会因社会地位的不同而有差别，上至皇亲国戚，中至王公贵族，下至平民百姓，都具有这样的天性。总之，它超越了社会地位、职业、智愚、贫富等因素的限制。如人们能时时处处做到与这些天性相应相符，就可成为“真人”或“至人”，而没有做到这些人只能被称为“假”人。

## （3）心物平等

从自然界范围内的万物平等，到人类社会中的人与人之间的平等，可以知道体性的平等是无所不在的。进而，从个体的视角来看，我与万物，我的身与心之间也应该是平等的，即心—物平等，包括物—我平等和身—心平等。

## （4）外物平等

对外物不能正确认识便易于受其外貌、价值等因素的影响而产生

物欲，物欲的力量会将人的思想、行为牵引到物上，从而沦为物的奴隶。“丧己于物，失性于俗”<sup>①</sup>，人的生命便遗失在外物的海洋中不能自拔。正因为如此，老子强调要“不贵难得之货”<sup>②</sup>，使人心不乱。

人们如能认识到物没有贵贱之别，也就不会去贪求，便不会被“物役”。进而，认识到所谓地位、名望以及富丽堂皇终不属于人类真正的本性，便不会被名利束缚。事实上，外在的万物与自我本质上是虚同于道的，二者外表上的差别和对立并不妨碍它们根本是一体的。“天地与我并生，万物与我为一”<sup>③</sup>，这种物我平等的思想更见著于庄子的“物化”观念。

所谓“物化”是指基于“道”的虚通而引起的物与人之间的互化，当然，这种互化是自由无碍的，是虚物、虚己后“物、我”概念双亡的境界。庄子在《齐物论》中用寓言的形式写道：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶必有分矣。此之谓物化。”在梦中，没有了主观的意识，消灭了物我的分别，庄周化为蝴蝶，蝴蝶化做庄周。现象界的蝴蝶、我等万物多种多样，而本体界的道只是唯一，它作为万物的本质和共性普遍存在于每一个事物当中。所以物我之间本是没有差别的，彼此之间可以完全融入对方的世界去体认，物物之间、物人之间都可以“互化”，它显示了物我之间的真正平等。

#### （5）身心平等

人之身心相互依赖是不争的事实，没有身和心的配合运作人们便完成不了任何一个动作。如一个四肢健全的人在昏迷和死亡后，虽然

① 《庄子·缮性》。

② 《道德经》第3章。

③ 《庄子·齐物论》。

眼睛作为一个器官还完整存在，但却不能观物；或者身体不受心的支配时（如瘫痪），心里想做的事却无法完成。可见身与心二者相互依赖，它们的关系是平等的。这种平等关系体现在道家的修炼上即是性命双修的观念，在实践的步骤上可以先性后命也可以先命后性，并没有什么本质差别。

身心平等的实质在于心物一元，这也是道一体性的体现（见前面的分析）。简单来说，“道”和世界无非是心、物两种元素组成，“物无非彼，物无非是”，心的本质是“能动”，物的本质是“所动”，心与物二者的关系不是割裂的，而是紧密联系的。心中有物，物中有心，这是心、物相通的基础。事实上，现代科学也从侧面说明了这一事实。水，这种自然界最常见的一种“物”质，已被证明具有觉知人类精神的功能，即表明物质也具有“能”动性。正所谓“一物一太极”，每件事物上都存在“道”，都蕴涵着“心物一元”的道理。

进一步从认识论的角度来看，“心”代表“能知”，物代表“所知”，既有“能”“所”的对立，便不能窥测一体之道。如果主观的“心”对外界的“物”不取相、不命名，则“能”“所”双亡，融入一体，既没有“能命名”，也没有“所命名”，这可称之为“无名”<sup>①</sup>。也就是老子所言：“无名，万物之始”<sup>②</sup>。至此，尽管现象界中不同的“心”对同一“物”有不同的看法，但进入“无名”，就一切平等了。

---

① 《道德经》第41章。

② 《道德经》第1章。

### 第三节 以“道”化人的方法和步骤

#### 一、以“道”化人的原则

根据上述以“道”化人的思想，我们可以得出以“道”化人的原则和方法以及达到的境界，这可以用下图直观描述：

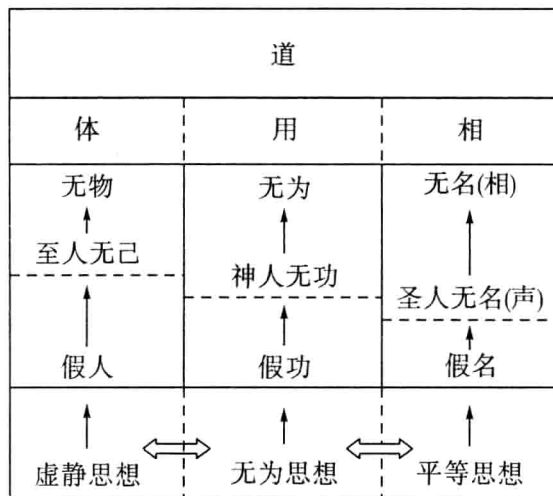


图 2-1 以“道”化人的想与境界

从图中可以看出，虚静思想、平等思想、无为思想三者是互通的。通过虚静思想做到内无己，外无物，也就没有“己”对“物”所作的事，这就是“无事”、“无功”，也即是“无为”；同时就不迷惑于事物的“名相”，内不见有“我”之相，外不见有“物”之相，中没有“事”之相，一切没有差别，即为“平等”。

同理，若能无为，则能无心于事，无心于己、物，即为“虚静”。

心、物同归于无名，即为一切平等。当然，既然一切平等，就没有主客的对立，没有“能为”与“所为”的分别。

由此可知，虚静、无为、平等思想的本质为一，这也暗合于“复通为一”的齐物思想<sup>①</sup>，通则一切通，且必通于“道”。

可见，这三个思想并没有层次的高低，只是从不同的角度（体、相、用）来阐述以“道”化人的内涵，从任何一个角度入手，经过修证，都可达到本思想之最高点即“无物”之本，“无为”之用或至不取任何名相的“无名”之境，都是“道”的境地。所以，便有分别从“体”、“相”和“用”入手的化人途径。

一般而言，“名相”为我们所直接见闻，易于理解和行持，因而，从平等思想入手最易；“功用”虽不可眼见，但可被感知，故从无为思想入手次之；最难则是直接从“体”入手，顿悟无己，必赖久功积累方能跃至。

简言之，无心于己、物即为“虚静”，无心于事即为“无为”，无心于名相即为“平等”，所以，以“道”化人方法的根本原则在于“无心”。由此根本而延伸出其他多种具体的方法。

## 二、以“道”化人的方法

### 1. 有、无观法

《道德经》开篇说：“常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者同，出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”<sup>②</sup> 给出了化人的“有无观”法，简述如下：

<sup>①</sup> 《庄子·齐物论》。

<sup>②</sup> 《道德经》第1章。

### (1) 常无

通常人们看万物千变万化，心也随之起起落落，悲喜忧患，永无宁时，所以“常无”就是要将心常常安住在“无”上，无论烦恼生气时或是得意顺利时，都用一个“无”字来看，则一切皆无。万有都将“复归于无物”<sup>①</sup>，通过“塞其兑，闭其门”<sup>②</sup>，便可外息诸缘，内灭欲贪，从而可以渐渐入道。

### (2) 常有

观者内心虽然常常虚无，但并非是死寂一片，应世接物仍需了了分明。万物本质虽是虚无不实，未生之时渺茫而无象，但它既生之后，又繁衍无涯，万象纷呈。可见，此有乃是象有，是因“势”成之<sup>③</sup>，其内必有“道”的力量在起作用。所以用一个“有”字来看万物，一切皆有，都是“道”的作用使然。

### (3) 有、无并观<sup>④</sup>

那么，万物究竟是无是有，需要深观，此时内心必须静定，即所谓“至虚极，守静笃”<sup>⑤</sup>，心体不动，才可以“万物并作，吾以观其复”<sup>⑥</sup>。在观“无”时不只是观无，还要观察虚无的本体里含有造化生物的妙用；观“有”时，也不只是观有，而是观察万物种种差别的外相之上，是虚无妙道之理。故曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其微。”这就体会到，有、无非是两边，“无”非真无，“有”也非真有。万物都在运动变化着，并没有一个真实的“有”和“无”存在，而是有、无相生，有变为无，无中又生出新有，新有再变为无，如此

① 《道德经》第14章。

② 《道德经》第52章。

③ 《道德经》第51章。

④ (明)憨山：《老子道德经解》第1章。

⑤ 《道德经》第16章。

⑥ 同上。



辗转，层层无尽。可见“有”乃是虚有，“无”乃是虚无，“此二者同”，“同谓之玄”。

深观至此，内心必无浮躁妄动，而是魂魄抱一而无离，心气柔和如赤子。外观天地同根，内外如一，万物平等，是谓玄同<sup>①</sup>。

#### （4）观亦不观

虽然无、有一起观照，若不能忘掉观照的心念，则不能入于至妙。于是，更进一步，无心于观，没有能观，也没有所观，即主、客合一，也即是观亦不观，便可“涤除玄览”，绝有、无之名，离玄妙之迹，入于不生不灭，得以悟道。

在应用上，亦要不留痕迹，做到“爱国治民，能无为”，“天门开阖，能为雌”，“明白四达，能无知”<sup>②</sup>。学道到如此地步，体、相、用俱全，形、气、神俱妙，才可以说达到了道的最高境界，开启了“玄之又玄”的众妙之门。

在上述观法中可以看到虚静、平等、无为思想在不同阶段的应用，观“无”时感受到“虚静”，有、无并观时表现的“平等”，以及观亦不观中达到的“无为”境界。

## 2. 心斋

“心斋”的方法源于《庄子》中颜回与孔子之间的一段对话：

回曰：“敢问心斋。”仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心；无听之以心而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。惟道集虚。虚者，心斋也。”<sup>③</sup>

① 《道德经》第56章。

② 《道德经》第10章。

③ 《庄子·人间世》。

近代道教学者陈撄宁先生将此方法划分为五个步骤<sup>①</sup>：

第一步：“若一志。”当开始做功夫时，心志要专一，排除杂念。

第二步：“无听之以耳，而听之以心。”心念归一后就用“听”字诀来听鼻中呼吸之气，此气没有声音，因而不可用耳听；但是它从鼻中一入一出，粗细快慢都可被心觉知。

第三步：“无听之以心，而听之以气。”听气息时间长久以后，能听之“心”与所听之“气”便打成一片，不能分开。起初二者虽团结在一起，但仍然稍有知觉，渐渐功深，消泯心和气二者之间的对立，便进入无知觉的混沌境界，此时可以说是以气听气，心不再着意于听了。

第四步：“听止于耳，心止于符。”听的时间过久，便不再执著于听，身中的神气合一，心的知觉作用便止于与气符合之时，心冥于理<sup>②</sup>。

第五步：“气也者，虚而待物者也。惟道集虚。虚者，心斋也。”功夫渐渐至深，内心无知无觉以后，便自然臻入“虚”的境界，人心已不辨己与物，即无己无物，以后天之气入于先天境界，即悟道的境界。

### 3. 坐忘

在《庄子》中颜回与孔子之间的另一段对话提出了“坐忘”的方法：

颜回曰：“回益矣。”仲尼曰：“何谓也？”曰：“回忘仁义矣。”曰：“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣”。曰：“何

<sup>①</sup> 陈撄宁：《道教与养生》，华文出版社2000年版，第387页。

<sup>②</sup> （明）憨山：《庄子内篇注·人间世》，河北禅学研究所，2005年，第155页。

谓也？”曰：“回忘礼乐矣。”曰“可矣，犹未也。”他日复见，曰：“回益矣”。曰：“何谓也？”曰：“回坐忘矣。”仲尼蹴然曰：“何谓坐忘？”颜回曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”仲尼曰：“同则无好也，化则无常也。而果甚贤乎！丘也请从而后也。”<sup>①</sup>

所谓“坐忘”就是从忘仁义礼乐、不求功名开始，到忘自己的形体（无己身），而至于“去知”，即没有“聪明”“智慧”，忘去能知之心（无己心），既没有能知，也没有所知（无物），即是同于大道。这种方法直接从体入手，通过忘己、忘物快捷入道（如全真道马钰通过悟死便很快悟道）。

#### 4. 老子“三宝”法

老子曰：“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”<sup>②</sup> 慈，《说文》中言：“慈爱也。”《礼记·内则》中言：“慈以旨甘。”《贾子·道术》曰：“亲爱利子谓之慈，恻隐怜人谓之悲。”可见，慈就是慈爱并给予快乐，为此必须知其苦，并用一定的方法除去痛苦，而后才可得到快乐。老子言“圣人无常心，以百姓心为心”，正是由于“圣人之心，至虚无我，以至诚待物，曾无一定之心，但以百姓之心为心耳”<sup>③</sup>。同感百姓之苦，因而产生悲悯之心，此悲悯之心非常深厚，“并包万物，覆育不遗，如慈母之育婴儿”<sup>④</sup>，就像父母对待孩子那样，尽善尽力消除由身、行甚至思想见解等引起的种种祸患。

① 《庄子·大宗师》。

② 《道德经》第67章。

③ （明）憨山：《老子道德经解》第49章。

④ （明）憨山：《老子道德经解》第67章。

世人多欲，常造成对他人的伤害和痛苦，既然要对他人升起慈悲之心，便可首先减少并熄灭自己的贪欲，进而除去对他人的责难和嗔恨。由于时时将心放在他人身上，不顾个人的利益、荣誉等，这就是无心于己，久之便至“虚静”。

俭，《说文》曰：“俭，约也。”其本意为自我约束，不放纵，具有节俭、简朴、俭省的意思。俭是所有德行的基础，“俭，德之共也”<sup>①</sup>。释德清在解释“俭”的时候说：“俭者，啬也，有而不敢尽用”<sup>②</sup>，“俭”像“啬”一样，具有节俭、珍惜的意思，虽然拥有但不尽用。“夫唯啬，是谓早服；早服谓之重积德”<sup>③</sup>，也即是节俭珍惜“道”所赋予人的一切，包括人的智慧和财物等，从而约束自己，不因物欲而伤害天道，也不因为外物伤害人的本性。这是恢复真性最快的方法。而迅速恢复本性就是多积累功德。“庄子曰，贼莫大于德有心。然有心之德施于外，故轻而不厚。复性之功，天德日全，不期复而自复，所谓复见天地之心。故曰早复谓之重积德。”<sup>④</sup>可见，心常自足，虽有余而不用，乃是入于“无用”大道的妙法，这也是“无为”思想在修德方面的应用。

不敢为天下先，“不敢为天下先者，虚怀由世，无我而不与物对。……物我两忘，超然独立，而不见有己以处人前”<sup>⑤</sup>，既然内心不愿意看见自己处在人前，就没有我与物的对立，也就没有与外物的竞争，这就消融了彼此的界限。“和其光，同其尘”<sup>⑥</sup>，达到玄同，也就是万物“平等”的境界。

① 《左传·庄公二十四年》。

② （明）憨山：《老子道德经解》第67章。

③ 《道德经》第59章。

④ （明）憨山：《老子道德经解》第59章。

⑤ （明）憨山：《老子道德经解》第67章。

⑥ 《道德经》第56章。

其他方法与上述方法相近，不一一叙述。

### 三、以“道”化人的一般步骤

通过上述方法，便可逐渐体道。所经历的一般步骤庄子在《大宗师》中作了如下描述：“吾犹守而告之，三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之，七月而后能外物；已外物矣，吾又守之，九月而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见独；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。”

以上过程可以分为七个步骤：

第一步：外天下。不以天下为事，把天下置之度外<sup>①</sup>，这就是“忘功”。

第二步：外物。把自己周围的东西置之度外<sup>②</sup>，不被物理世界所束缚<sup>③</sup>，这便是“忘物”。

第三步：外生。超越生命的束缚，便是“忘己”。

第四步：朝彻。“朝，平旦也。彻，朗彻也，谓已外生则忽然朗悟”<sup>④</sup>。就像早晨的太阳光明普照，喻大彻大悟的境界。

第五步：见独。谓悟一真之性，不属形骸，故曰“见独”<sup>⑤</sup>。也就是说已没有任何对立，只是绝对的一体，即是见道。

第六步：无古今。谓悟一真之性，超乎天地，从时间来讲，则是过去、未来与现在凝而为一，故不属古今<sup>⑥</sup>。

① 曹础基：《庄子浅注》，中华书局2007年北京第三版，第79页。

② 同上。

③ 南怀瑾：《庄子諵譍》下册，上海人民出版社2008年版，第159页。

④（明）憨山：《庄子内篇注·大宗师》，河北禅学研究所印，第247页。

⑤ 同上。

⑥ 同上。

第七步：入于不死不生。谓了悟性真，超乎天地，绝古今，则见本来不死不生。不死不生即为不生不灭的道体，即是与道合一。

#### 第四节 以“道”化人的范围

为了达到得道成圣（真）的目标，从一个普通人“化”成为一个“真人”，就要应用和实践上述理论。这里需要指出的是：

1. 在这一“转化”过程中，并不要求人脱离现实社会，独入深山去修炼，或者将目前生活与修道隔离，或者希冀老年后才去修道。其实，正是在社会生活中，在与别人和其他万物相接触的时候，才产生了种种的烦恼和纷争，从中显现出了人内心的各种欲望和执著，由此时此处入手才可对症下药。如果离开这些所谓的世俗生活，独自一人如何化掉烦恼，如何消去贪欲，又该如何兴起慈悲之心呢，便无处下手。

2. 因而，这一转化决不是一件轻松容易的事。如庄子所言，此之谓“撝宁”，即“撝”而后成者也<sup>①</sup>。可知，学道需要艰苦磨炼身心，无论环境顺逆，尘劳杂乱，困穷拂郁等，时时扰动，都要做到不动其心，宁定湛然。经此纷扰，到达最后一个极其心安静定的自在境界，这就是“撝宁”<sup>②</sup>。

3. 所以，以“道”化人的范围应涵盖人类社会的各个层面，无论是帝王将相还是普通百姓都只是“假”人，都要在各自的生活中去磨炼和转化自己。在人类这个群体中，其活动范围包括个人、家庭、

<sup>①</sup> 《庄子·大宗师》。

<sup>②</sup> （明）憨山：《庄子内篇注·大宗师》，河北禅学研究所，2005年，第248—249页。

集体乃至国家等，涉及了治世、伦理、修身、美学等领域。那么，有关道的理论和以“道”化人的思想应用在这些不同的领域，便衍生出后世道家、道教的治世观、伦理观、修炼观、美学观等，也就是以“德”化人、以“仁”化人、以“术”化人和以“美”化人。

因此，统而说之，以本章“化”人的思想来转化个人的身心便是“道”化；分而论之，“道”化便包括以“德”、“仁”、“术”、“美”等化人。

下面将以宋元道教为例阐述如何用“道”在“德”、“仁”、“术”和“美”等方面化人的过程。

## 第三章 以“德”化人

本章将尝试把第一章中有关“道”的论述和第二章中以“道”化人思想应用在道教治世领域中，得出以“德”化人的观点、思想和方法。

### 第一节 “德”与“道”

#### 一、“德”与“道”的关系

“德”可能是道家—道教中仅次于“道”的另外一个重要概念，也是比较难以理解和掌握的。下面我们从道与德的关系开始来了解“德”的内涵、构成和表现以及以“德”化人的思想与方法。

形而上的“虚无”之道无法自显、自守，所以必须凭借其他来反映。五代道教才子谭峭说：“道虚无也，无以自守，故授之以德。”<sup>①</sup>那么，“德”的内容是什么？老子言：“孔德之容，唯道是从。”一个

<sup>①</sup> 谭峭：《化书·仁化·得一》，《道藏》第23册，第598页。



真正的大德，他的内涵只有一个东西——“道”。他时时刻刻、在在处处都要求自己合于“道”的原则，起心动念，一言一行，无有稍微违反者。

《庄子·天地》中说：“泰初有无，无有无名。一之所起，有一而未形。物得之以生谓之德。”指出德是万物得“道（一）”而生。

“道者，德之体；德者，道之用。”<sup>①</sup> 道与德的关系是体用关系，因而“道非德无以显，德非道无以明”<sup>②</sup>。

“德”所现的就是从道而来，“德者，得也。物生乎道而各得于道，故谓之性。得其性而不失，则德之全也”<sup>③</sup>。“道无形也，及其运而为德，则有容也，故德者道之见也。”<sup>④</sup> 可见，德就是道在万物中的具体显现，是由道所赋予的万物之性，或者说万物存在的基础、条件。这种属性也可称为天性，或可称为“德性”。

## 二、“德”的内涵与表现

### 1. 德的构成：“三”要素

德也可用以表示道运动变化中的一个状态。由老子的著名论断“道生一，一生二，二生三，三生万物”中知道：“一”代表“道”处于混一的状态；“二”指“道”运化产生阴、阳的相状，所谓“一阴一阳之谓道”；“三”乃指阴阳相互作用下生成的一种平衡状态，此状态包含有阴、阳、和三个元素。因为“三生万物”，又“物得以生谓之德”<sup>⑤</sup>，所以，可用“三”代指“德”的构成。

① 《唐玄宗御制道德真经疏》之《释题》，《道藏》，第11册，第749页。

② 《道德真经藏室纂微篇》之《开题》，《道藏》第13册，第654页。

③ 《道德真经集注》卷六，《道藏》，第13册，第52页。

④ 《道德真经注》卷二，《道藏》第12册，第300页。

⑤ 《道德真经藏室纂微篇》之《开题》，《道藏》第13册，第654页。

## 2. 德的内在：无为

既然阴、阳、和三元素已经达到平衡状态，这就表明其内没有作用，或者说作用力已经达到平衡，这可称之为“无（作）用”或“无为”。故“上德无为而无以为”<sup>①</sup>，无所因、无所为而为，完全没有执著。

## 3. 德的面貌：和

“冲气以为和”，这种内部的“无为”就决定了其表现应是“和谐”，阴、阳、和三元素合则为“一（道）”，是一种“和之至也”<sup>②</sup>的相状。虽然强说有这样的和谐之相，但它是一种无形之有，因而“德不形者”<sup>③</sup>才是真正的上德，不会将他的道德内涵显露在外。

总之，“德”是“道”运行至“三”的状态，此后，“三”（或“德”）便化生为有形的万物，因而“德性”是万物共同的特性。

# 三、以“德”化人

对于人类而言，这和谐的“德性”虽然本有，且一生下来，德性纯厚<sup>④</sup>，但是因为人自身的局限和欲望，无论思想还是行为都不能够完全和谐，故需德性的充满。这也是《庄子·德充符》的本意，世间生活难行，惟有积累德行。

而“德行”就是合于“德”的行为，其结果是“和谐”<sup>⑤</sup>，诚如庄子所言“德者，成和之修也”<sup>⑥</sup>。那么，积德便是不断积累“和谐”

① 《道德经》第38章。

② 《道德经》第55章。

③ 《庄子·大宗师》。

④ 《道德经》第55章中所说“含德之厚，比于赤子”，这里的“厚”有纯厚之意，借用初生婴儿的无知无欲来表示纯粹的和谐，没有杂质。显然非指初生婴儿就是得道者。

⑤ 《庄子·大宗师》。

⑥ 《庄子·德充符》。

的过程，将“和谐”之果逐渐扩大、深厚，直至自己没有执著、分别时，便入于“完全无为”之德，也就是“道”。从这个意义上说，“道”就是最大的和谐。这就是以德化人的基本思想。

以德化人的方法，在《道德经》中已有明确的说明，“治人事天，莫若嗇”<sup>①</sup>；“夫为嗇，是谓早服；早服谓之重积德”。“嗇”与“俭”相近，是节俭，有而不用之意；宋王雱《老子注》中将“嗇”解释为“葆其精神，不以外耗内者”。用“嗇”就是不用精神与外相争，是为“不争”<sup>②</sup>，这样，就减少了对外的执著，是为“无执，故无失”<sup>③</sup>。所以用“嗇”就是离开物欲恢复德性，这体现了“虚静”思想；“不争”则与外无对立，体现了平等思想；“无执”即无妄为，体现了“无为”的思想。因此，“嗇”也就是以“道”化人思想在修德方面的应用。

## 第二节 “冲气以为和”

老子曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”<sup>④</sup> 阴阳二气交互作用，形成和谐的“冲和之气”后，万物始生。故“和”是万物生发之基。道教的治世理念取法道家的宇宙生成论，同时也借鉴法、儒、墨等各家，以“德”作为治世思想的核心，强调国家组成的三要素——君、臣、民之间的和谐。

① 《道德经》第59章。

② 《道德经》第8章、第68章、第81章。

③ 《道德经》第29章。

④ 《道德经》第42章。

## 一、三生万物

道是天地之本源，是事物运动变化的根本法则，“六极之中，无道不能变化”<sup>①</sup>，“道者，乃天地所常行，万物所受命而生也”<sup>②</sup>，是“万物之元首”<sup>③</sup>，“万物之师”<sup>④</sup>。但是“道”虚无缥缈，无形无象，借由先天一元之气产生了具有形质的万物。

早期道教经典《太平经》曰：“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”<sup>⑤</sup>将道与气统一于“一”，此即是“道生一”中之“一”。

这一元气又分为轻、浊两种，清轻者上升，为天，为阳；浊重者下降，为地，为阴。此即是“一生二”中之“二”。“二”即元气所生之阴阳，是“道”中包含着的对立统一的两部分。道经指出：“夫大神不过天与地，大明不过日与月，尚皆两半共成一。夫天地各出半力，并心同欲和合，乃能发生万物。昼夜各半力，乃成一日。春夏秋冬各出半力而成一岁。月始生于西，长而东，行至十五日名为阳，过十五日消，名为阴。各出半力，乃成一月也。男女各出半力，同志和合，乃成一家。天地之道，乃一阴一阳，各出半力，合为一，乃后共成一。”<sup>⑥</sup>“一分为二”是事物存在的普遍规律，对立面的统一才能构成完整的事物。一切事物皆不离此对立统一的法则，对于国家来说需要君与臣两方面努力，才能建造太平社会：“君与臣合心并力，各出

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第16页。

② 同上，第734页。

③ 同上，第16页。

④ 同上，第193页。

⑤ 同上，第12—13页。

⑥ 同上，第715—716页。

半力，区区思同，乃成太平之理。”<sup>①</sup>

但是“二”还只是从“道”到万物的中间环节，老子说：“三生万物”，故道教对世界的描述常常落实到“三”上。道经在一分为二的基础上进一步提出了“一分为三”的观点，“阴阳相和施生人，名为三”<sup>②</sup>。

宋末著名道士杜道坚也描述了由“道”到“气”再到天、地、人三才的过程。杜氏说：“万物之先有天地，天地之先有太极，太极之先至虚至静，有一未形者在此，其为天地之根也。”<sup>③</sup>这个天地之根就是道。然后，道产生阴阳二气，“原其所以生，所以死，本乎阴阳二气而已。二气本乎太极之一气，一气本乎无极之太虚”<sup>④</sup>。阴阳二气相融合形成万物，“天阳地阴，二气交感，妙合而凝，一点中虚，乃成冲和，纯粹至精者为人，杂糙不正者为物，人物赋形，前颊后伛，负阴抱阳之象也。兼三才而两之者在我矣，致中和，天地位，万物育，正斯道也”<sup>⑤</sup>。

“三”是道教世界组成论的高度概括：“元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。天有三名，日、月、星，北极为中也。地有三名，为山、川、平土。人有三名，父、母、子。治有三名，君、臣、民。欲太平也，此三者常当腹心，不失铢分，使同一忧，合成一家，立致太平，延年不疑矣。”<sup>⑥</sup>世界由三种基本因素构成，具体到国家，则可分为君、臣、民三个部分。

由道生“气”，由气分阴阳，再“冲气以为和”，阴、阳、合三气

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第716页。

② 同上，第305页。

③ 《道德玄经原旨》卷一，《道藏》第12册，第732页。

④ 《道德玄经原旨》卷四，《道藏》第12册，第756页。

⑤ 《道德玄经原旨》卷三，《道藏》第12册，第742页。

⑥ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第19页。

达到平衡和谐之后始生万物，此即是道教的宇宙生成理论。由上一节的论述可知，“德”的构成是“三”，而“和谐”是上德之表象，所以以“德”治世就是通过修养“德”性使社会三个最基本组成因素——君、臣、民三者达到最大的和谐。

## 二、三元和合

道教认为事物的完整和稳定来自于阴、阳、和“三元”间的和谐，因为“无阳不生，无和不成，无阴不杀。此三者相须为一家，共成万二千物”<sup>①</sup>。不仅有对立面，而且有对立面的统一，事物才能生存并发展。构成事物的三个基本方面和谐相处，事物就会顺利发展，“共生和，三事常相通，并力同心，共治一职，共成一事，如不足一事，便凶。故有阳无阴，不能独生，治亦绝灭；有阴无阳，亦不能独生，治亦绝灭；有阴有阳而无和，不能传其类，亦绝灭。故有天而无地，凡物无于止；有地而无天，凡物无于生；有天地相连而无和，物无于相容自养也。……故天法皆使三合乃成”<sup>②</sup>。反之，如果打破这种平衡，就会出现诸多问题，“万物不生者，失在太阳；生而不养者，失在太阴；养而不成者，失在中和”<sup>③</sup>。

《太平经》说：“凡物与三光相通，并力同心，共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通，并力同心，共成共万物。四时气阴阳与天地中和相通，并力同心共兴生天地之物利。……男女相通，并力同心共生子。三人相通，并力同心，共治一家。”<sup>④</sup> 万物都是从和谐中来，且

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第676页。

② 同上，第149—150页。

③ 同上，第704页。

④ 同上，第148—149页。

只有和谐才可能有进一步的发展。

对于国家来说，君、臣、民之间是否和谐决定了国家是否兴旺发达。君、臣、民三者如鼎之三足，相辅相成，“故君者须臣，臣须民，民须臣，臣须君，乃后成一事，不足一，使三不成也。故君而无民臣，无以名为君；有臣民而无君，亦不成臣民；臣民无君，亦乱，不能自治理，亦不能成善臣民也；此三相须而立，相得乃成。故君臣民当应天法，三合相通，并力同心，共为一家”<sup>①</sup>。在这一点上，道教没有突出帝王的崇高地位，指出君、臣、民三者是相互依赖而存在的，表现出可贵的“平等”思想。

《太平经》说：“君臣民相通，并力同心，共成一国。此皆本之元气自然天地授命。凡事悉皆三相通，乃道可成也。”<sup>②</sup> 君、臣、民之间三合相通，并力同心，才是一个完整的国家。“故古者圣人深知天情，象之以相治，故君为父，象天；臣为母，象地；民为子，象和。天之命法，凡扰扰之属，悉当三合相通，并力同心，乃共治成一事，共成一家，共成一体也，乃天使相须而行，不可无一也。”<sup>③</sup>

杜道坚则将君与臣民的关系比喻为根与叶，君就像大树的根一样，需要深、重，沉稳而平静，而臣民则像叶一样，需要轻、茂，充满活力与生机。“天下之理，重能制轻，静能制躁，自然之道也。曰重曰静，根本也，君主也。曰轻曰躁，枝叶也，臣民也。根者重则枝叶茂，君者静则臣民安。吾计其天下之必归往，四海之必清平矣。是以君子终日行不离辎重，虽有荣观，燕处超然，君子士之知道者也。”<sup>④</sup> 根深叶茂，大树才有生机，君臣民各守其德，国家才会富强。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第150页。

② 同上，第149页。

③ 同上，第150页。

④ 《道德玄经原旨》卷二，《道藏》第12册，第735页。

### 三、如何做到君、臣、民之间的和谐

《庄子·天道》说：“夫帝王之德，以天地为宗，以道德为主，以无为为常。无为也，则用天下而有余；有为也，则为天下用而不足。故古之人贵乎无为也。上无为也，下亦无为也，是下与上同德。下与上同德则不臣。下有为也，上亦有为也，是上与下同道。上与下同道则不主。上必无为而用天下，下必有为为天下用。此不易之道也。”

庄子指出治国之“道”是在君、臣各守其“德”的基础上进行的，君主之“德”是“无为”，而臣下之德则是“有为”。如果君臣皆守其德，即君无为而臣有为，则君臣之间就达到了和谐，国家就会得到很好的治理。反之，无论君主“有为”还是臣下“无为”，都是失“德”，均不是治世之“道”。

北宋陈景元说：“君既无为，下乃守职。”<sup>①</sup>“帝王之事，不可以有为为也。”<sup>②</sup>王雱说：“君尊臣卑，各有常分。君以无为而任道，臣以有为而治事。道之与事，相去远矣。”<sup>③</sup>章安说：“无为者君道，有为者臣道。君尊臣卑，上下之分，有常而不紊。君仰成于下，臣服勤以恭上，故大治也。”<sup>④</sup>吕惠卿说：“臣以有为事上，君以无为畜下。”<sup>⑤</sup>江澈说：“君任道，臣任事。任道者无为而尊，故用天下；任事者有为而累，故为天下用。上下之分，不易之道也。惟分各有常而不易，故典狱则有司杀，运斤则有大匠，君何为哉，恭己正南面而

① 《道德真经藏室纂微篇》卷十，《道藏》第13册，第725页。

② 《道德真经藏室纂微篇》卷一，《道藏》第13册，第658页。

③ 《道德真经集注》卷十，《道藏》第13册，第98页。《道德真经传》卷二，《道藏》第12册，第161页。

④ 《宋徽宗道德真经解义》卷十，《道藏》第11册，第958页。

⑤ 《道德真经传》卷四，《道藏》第12册，第181页。



已。”<sup>①</sup>均表现了“君无为而臣有为”的思想。

具体而言，以“德”治世的思想对君、臣、民三者的不同要求分别如下：

### 1. 为君之德

相对于臣而言，君是本、根，故君的职责是执本、治要，把握大的方向和原则，而臣是“操末”、“行详”。《申子·大体》说：“君设其本，臣操其末；君治其要，臣行其详。”

为了保证国家政令统一，执政纲领得到有力的执行，君主要建立绝对权威地位。因为“摄权势之柄，其以移风易俗矣，尧为匹夫，不能仁化一里；桀在上位，令行禁止。由此观之，贤不足以为治，而势可以易俗，明矣”。君主拥有充分的权势，才能够保证有统一的政令，有效地使用和控制臣下，使“上操其名以责其实，臣守其业以效其功，言不得过其实，行不得逾其法”，则“群臣辐凑、莫敢专君”<sup>②</sup>，“使百官条通而辐凑，各务其业，人致其功”<sup>③</sup>，如此，各方面的力量就能得到有效的整合，形成合力，推动各项工作的开展。君王就会成为国家统一、社会安定的象征，使民心不乱：“人主之居也，如日月之明也。天下之所同侧目而视，侧耳而听，延颈举踵而望也。”<sup>④</sup>

君主的“无为”是建立在臣下“有为”基础上的，故君主主要善于发现和使用人才，创造条件让臣下有所作为。《太平经》说：“天地之性，万物各自有宜。当任其所长，所能为，所不能为者，而不可强也……故古者，大圣大贤将任人，必先试其所长，何所短，而后署其职事，因而任之。”<sup>⑤</sup>万物各有其天性，人才也有其长短，“凡事者，当

① 《道德真经疏义》卷十三，《道藏》第12册，第535页。

② 《淮南子·主术训》。

③ 《淮南子·要略》。

④ 《淮南子·主术训》。

⑤ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第203—204页。

得其人，若神；不得其人，若妄言；得其人，事无难易，皆可行矣；不得其人，事无大小，皆不可为也”<sup>①</sup>。所以君主就应该了解人才的特点，将其用在适合的地方。而且，在用人的时候，不要自恃己能，要做到“无事”。陈景元说：“夫圣人无为，何尝显见己之才能。”<sup>②</sup>君王如果自恃己能，就可能刚愎自用，听不进臣民的意见，不利于调动臣民的积极性，也无益于民主管理。“夫圣人纯一无为，何尝有争竞之心哉。”<sup>③</sup>君主过多表露自己的观点，必然会引起臣民或附之或否之的分歧，造成派别之争，无益于管理。所以王雱说：“（圣人）虽有为之之功，而超然自丧，岂复矜恃哉？”<sup>④</sup>

君王虽然“无为”，但仍要了解臣民及国家的真实情况，为“治要”做好准备。如果沟通渠道不畅，帝王不能了解基层的情况，就可能造成奸臣当道，百姓的冤苦亦无处申述，“今帝王乃居百重之内，去其四境万万余里，大远者多冤结，善恶不得上通达也；奇方殊文异策断绝，不得到其帝王前也；民臣冤结，不得自讼通也”<sup>⑤</sup>。

君主做到了上述之“德”以后，就可以“臣事事而君无事，君逸乐而臣任劳，臣尽智力以善其事，而君无与焉，仰成而已，故事无不治，治之正道然也”<sup>⑥</sup>。这才是治世的正道，做到了这点就会无事不治。

可见，君主的无为、无事是指君主履行自己的职责，执守君王之德，不越俎代庖，不妄为，并非是无所事事的“不为”。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第184页。

② 《道德真经藏室纂微篇》卷四，《道藏》第13册，第677页。

③ 同上，第678页。

④ 《道德真经集注》卷二，《道藏》第13册，第16页。

⑤ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第335页。

⑥ 《慎子·民杂》

## 2. 为臣之德

相对于君而言，臣是末，是叶，应该尽忠职守，协助君主做好各项具体的事务。君主的功业由臣的细末之事积淀而成。苏轼在阐释《书经》中“王省惟岁”时把君王比作岁，大臣百官比作日、月，说：“岁者，月之积也。月者，日之积也。举岁则兼月，举月则兼日矣。日别而数之，则月不见；月别而数之，则岁不见。此岂日月之外，复有岁哉。日月之各一，人臣之劳也；岁之并考，人君之功也。故《书》曰：‘王省惟岁，卿士惟月，师尹惟日。’此上下之分，烦简之宜也。”国家治理是由君与臣共同完成的，小事可见群臣之劳，大事可见君王之功，无小则无以成大。

身为臣民，要维护君主的权威地位，待君如父，尽心尽力为君主排忧解难，《太平经钞》说：“臣见君父之衰，救之，使其更兴盛，是大功也；深知其衰也，不救之，或反言而去，名为倡诿，罪不除也。三事，臣知其君有失，将睹凶害而救之，使其更无凶害，是大功也；知而不救，名倡凶，其罪不除也。……为人下知上有危，有失理，或失忘，而共救之案之，是为大功；知而不救，自解避而去，为不顺忠孝之人，罪皆及其后。”<sup>①</sup>

## 3. 为民之德

对于民而言，则要忠君孝亲，遵守国法。《太平经》中提到，天师与真人就这个问题有一段对话，天师问：“凡为人臣子民之属，何者应为上善之人也？”真人答：“今为国君臣子及民之属，能常谨信，未尝敢犯王法，从生到死，讫未尝有重过，生无罪名也。此应为最上善之人也。”真人认为做到诚信、不二过、遵纪守法之人就是上善之人。但仅有诚信守法还不够，又提出了更高的标准：“子之所说，可

<sup>①</sup> 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第685页。

谓中善之人耳，不属上善之人也。……夫上善之臣子民之属也，其为行也，常旦夕忧念其君王也。念欲安之心，正为其疾痛，常乐帝王垂拱而自治也，其民臣莫不象之而孝慈也。其为政治，但乐使王者安坐而长游，其治乃上得天心，下得地意，中央则使万民莫不欢喜，无有冤结失职者也。跂行之属，莫不向风而化为之，无有疫死者，万物莫不尽得其所。天地和合，三气俱悦……”<sup>①</sup> 上善的臣民不仅遵纪守法，还要积极地关心和拥戴君王，并努力使自己的生活会平安顺利。

道经曰：“君少民，乃衣食不足，令常用心愁苦。故治国之道，乃以民为本也。无民，君与臣无可治，无可理也。是故古者大圣贤共治事，但旦夕专以民为大急，忧其民也。”<sup>②</sup> 认为人民是国家得以生存的基础，将解决好人民的饮食、男女、衣着“三急”作为治理国家的基本任务，表现出以民为本的治世理念。

以“和”为要的治世理论从“道”生万物开始，继一气生阴阳，再成天地人三才，将国家的治理凝练成君、臣、民三元的和谐共生。这一治世思想，由老庄发端，为汉初黄老道家所弘扬，后为历代明君所奉行，成为中国古代治世理论中的一个基本观点。

### 第三节 “治人事天，莫若嗇”

老子曰“治人事天，莫若嗇”<sup>③</sup>，指出了王道之关键。圣人治理天下，智慧周遍万物，虽富有四海，却持道自守，不为人的欲望损害天道，也不因外物损害本性，这就是“以嗇事天”。

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第131—133页。

② 同上，第151页。

③ 《道德经》第59章。

这种治世理念可以溯源到天人关系，道教认为天、地、人具有共同的本源，也具有相同的运行规律和组成结构，可以相互感应，相互影响，故理国与治身具有相同的原理，修德可以养身，也可以治世。

## 一、天人合一

天人合一是中国传统思想中天人关系的基本理论，道教亦不例外。道教认为天人在起源、演化及构成要素、结构上具同一性，“人身一小天地，天地一大人身”。元俞琰《周易参同契发挥》认为：“人身自有一周天，与天地无以异也。”<sup>①</sup>

人体小天地与宇宙大天地具有同一属性，在运行规律与演化过程等方面是相通、互感的。

首先，天人同源。道教认为天地万物，在其产生之前有一个根本的本源。《黄帝阴符经》曰：“天性人也，人心机也。立天之道以定人也。”<sup>②</sup>唐五代时期的《太上化度世仙经》认为：“天地与人元同一根，天地万物皆禀其一气而成形，以五行为主，用之本也。”<sup>③</sup>南宋崆峒道士邹訢（即朱熹）《黄帝阴符经注解》认为：“天人合发者，道之所在，天意人情所同。然天序有典，天序有礼，人之大伦是也。”<sup>④</sup>

其次，天人同构。六朝时期《太上灵宝五符序》曰：

人头圆象天，足方法地，发为星辰，目为日月，眉为北斗，耳为社稷。鼻为丘山，口为江河，齿为玉石。四肢为四时，五藏

<sup>①</sup> 《道藏》第20册，第215页。

<sup>②</sup> 《道藏》第1册，第821页。

<sup>③</sup> 《道藏》第11册，第405页。

<sup>④</sup> 《道藏》第2册，第826页。

法五行，亦为五帝，亦为五曹。上为五星，下为五岳，内为五王，外为五德，升为五云，化为五龙。五藏者，谓肺心肝脾肾也。<sup>①</sup>

《云笈七籤》曰：

一人之身，含天地之象，具在身矣。则胸胁为宫室，四支为郊境，头圆象天，足方象地，左目为日，右目为月，发为星辰，齿为金玉，大肠为江河，小肠为川渚，两乳脐膝为五岳，肝肾脾肺心为五行，故修道者常理之。<sup>②</sup>

《黄帝素问灵枢集注》认为：

天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目，地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有音声；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑；天有冬夏，人有寒热；天有十日，人有手十指；辰有十二，人有足十指茎，垂以应之。女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝；地有深谷，人有腋脰；地有十二经水，人有十二经脉；地有（阴湿），人有卫气；地有草萁，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起；天有列星，人有牙齿；地有小山，人有小节；地有山石，人有高骨；地有林木，人有募筋，地有聚邑，人有脰

① 《道藏》第6册，第321页。

② 《云笈七籤》，中华书局2003年版，第371页。

肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。<sup>①</sup>

第三，天地具有相似的运动规律，如天象、节气等都有人身的组织器官或生命现象与之相对应。吕洞宾说：

亥子丑之时者，应天之冬也。阴升于天心，阳降于水府，温养于肾，变炼于骨，亦如山石受天地阴阳之气，化成金银铜铁者也。寅卯辰之时者，应天之春者，阴降于华盖，阳升于鼎鬲之上，温养于肝，生成于筋脉，亦如于地草木受阳和之气，以生华叶苗蔓者也。巳午未之时者，应天之夏者，阴降于水府，阳极于火官，温养于心，变成于血脉，真阳烧炼而为白乳者也。申酉戌之时者，应天之秋者也，阳极而降也，阴复而升天，温养于肺，变换于皮肤者也。昼夜以应于四时，阴阳以守乎一体，此入圣之道也。<sup>②</sup>

心、肾、肝、肺分别对应天、地、日、月，人的心肾交合就是天地的阴阳升降；肝肺的传送就是天道日月的往来。

天人的共同性使得人们可以通过观天、法地以推知人事。邵雍在《皇极经世》中说：“天有四时，地有四方，人有四肢，是以指节可以观天，掌文可以察地，天地之理具乎指掌矣，可不贵之哉？”<sup>③</sup>

《云笈七籤》曰：

① 《道藏》第21册，第445页。

② 《道枢·九真玉书篇》，《道藏》第20册，第739页。

③ 《道藏》第23册，第441页。

天地昼夜一周，三万六千炁候，交接不愆，则日月贞明，风云不昧，泽及四时，万物资生。若气候愆时，不相接续，数有阙少，上下不应，即雷霆震怒，日月失道，星宿失位，愆阳水涝，万物失生。人身法天象地，每日一周时，肾气上至脾胃，昼夜三万六千喘息不绝，上下相应，通流经络，传溉五藏，滋泽荣卫。即人轻健精明，强记无病，学道易成。若三炁五炁十炁不续，即人病传于经络，令人壮热，饮食不下，魂魄惊怖，神气错乱。一藏容受即病，得其土地分野疗之，不及则人困矣！是以修真之人，采新安故，添续不绝，即神气常坚，精华不散，则人不衰不老，病疾不侵，鬼神畏惧，五灵镇守，精气充塞，外制百邪阴毒之气。气既精锐，禁无不伏。<sup>①</sup>

所以，天人之间是可以相互感应的。白玉蟾以祈雨为例说：“祈雨之时，冷汗先湿左臂，东方雨起；先湿右臂，西方雨起；湿于头，南方雨起；湿于肾，北方雨起。”<sup>②</sup>但这种感应是以修真为基础的。道以虚无为特性，虚无，是天地人共同的本始，人通过修真达于虚无之后，与天地进入到共同的虚无境地，自然可以有感有应。钟吕言：

道源既判，降本流末，悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位。天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人，即天地之有象可求，故知其质气与水也。即天

① 《云笈七籤》，中华书局2003年版，第1191—1192页。

② 《道法会元》卷七十《玄珠歌注》，《道藏》第29册，第238页。



地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。<sup>①</sup>

人与天地万物都进入到没有差别、浑然一体的“道”的境界，既然已是一个整体，就可以相互感知，如同人对于自己身体的感知一样。王弼指出：“以虚受人，物乃感应。”<sup>②</sup>人只有达到虚物、虚己的虚静状态，才会没有任何阻碍，与物相感应。故通过对人体的控制就能控制与其一体的天地大宇宙，“天地以炁而升降，人身以炁而呼吸。能知守一之道，静则金丹，动则霹雳”<sup>③</sup>。这就是天人合一思想的运用。所谓“收气存神，惜精爱己，内炼成丹，外用成法”<sup>④</sup>的雷法即源于此天人合一思想。

所以，人可以通过改变自己去影响世界。白玉蟾说：“吾身之中自有天地，神炁之外更无雷霆，若向外求，画蛇添足，乃舍源求流，弃本逐末也。反求诸己，清静无为，颐神养炁，何患道不完、法不灵耶？”<sup>⑤</sup>人身之中自有天地，只要做到“清静无为”、“颐神养炁”，就能与天地万物融为一体，届时你中有我，我中有你，可像运用自己的身体一样让宇宙自然发生预期的变化。从这里我们也可以看到道教“我命在我不在天”的积极人生态度。

## 二、身国同构

通过上面的论述我们知道，天人合一的“天”包括天地大宇宙，

① 《灵宝毕法·朝元炼气第八》，《道藏》第28册，第361页。

② 唐君毅：《中国哲学原论》，中国社会科学出版社2006年版，第545页。

③ 《道法会元》卷七十《玄珠歌注》，《道藏》第29册，第235页。

④ 同上，第234页。

⑤ 同上，第235页。

是相对于人身小宇宙而言的外在世界，自然也包含国家。根据天人合一理论，国家和人身也具有相似性，并可以相互作用和影响。

道教的一体性思维能够带给人们丰富的想象力，开阔人们的视野，增强人性的活力。葛洪将国家和人体作了类比：“一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。”<sup>①</sup> 国家的组织结构和人身一样，君、臣、民犹如人身的神、血和气，分别扮演不同的角色，但缺一不可，“故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭即身死……”<sup>②</sup> 所以理国和修身具有相同的道理。陈致虚曰：“人以身为国，经精为民，以气为主，以神为帅，山川林木，俱在身中……以君一宁，万神听命。”<sup>③</sup> 张无梦说：“国犹身也。”<sup>④</sup> 均主张身国同构。

既然身国同构，那么治身之“道”同样适用于治国。道教强调“推天道以明人事”，无论是人还是国家，都是以“天道”为基本运行法则，“天失道，云气乱；地失道，不能藏矣。王者与天相通……天地和合，帝王且行吾道，何咎之有？道者，天之心，天之首。心首已行，其肢体宁得不来从之哉？”<sup>⑤</sup> 《老子河上公注》指出“天道和人造同，天人相通，精气相贯”<sup>⑥</sup>，所以“圣人治国与治身同”<sup>⑦</sup>。

杜道坚释《道德经》“有无混成”章说：“人能仰观俯察，近取远求，由地而知天、天道、知自然，取以为法，内而正心诚意，外而修

① 《抱朴子内篇·地真》，《道学十三经》上，北方文艺出版社，1997年版，第330页。

② 同上。

③ 《道藏》第2册，第396页。

④ 《历世真仙体道通鉴·张无梦》，《道藏》第5册，第375页。

⑤ 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第726页。

⑥ 《老子河上公注·鉴远第四十七》。

⑦ 《老子河上公注·安民第三》。

齐治平，以至功成身退，入圣超凡，殁身不殆，是则可与此道同久也已。”<sup>①</sup>认为“观天道”就可以“明人道”，“道”为治身理国之根本，内可以修身养性，外可以治国平天下。此外，明道士王一清亦说：“若以道举之于政，内以修身，外在治国。”<sup>②</sup>均指出了“道”为身国同治之本。

以“道”治身要求静心去欲，达到内心的空灵、自在，治理天下也同样如此。河上公将治身与治国的同一性作了比对：

莫若嗇——治国者当爱民财，不为奢泰；治身者当爱精气，不放逸。<sup>③</sup>

无为之益——法道无为，治身则有益精神；治国则有益万民，不劳烦也。<sup>④</sup>

其易安持——治身治国安静者，易守持也。<sup>⑤</sup>

用之不足既——用道治国，则国安民昌；治身则寿命延长，无有既尽时也。<sup>⑥</sup>

可以长久——人能知止足，则福禄在己，治身者神不劳，治国者民不扰，故可长久。<sup>⑦</sup>

可见，无论是“不为奢泰”还是“用之不足既”均体现了以德化人的方法——“嗇”。如果说国家是人身的话，那么君主就像是心，群臣百姓就像是股肱手足，如果心安定平和，则股肱手足随顺其职，

① 《道德玄经原旨》卷二，《道藏》第12册，第735页。

② 《道德经释辞·叙道德经旨总论》。

③ 《老子河上公注·守道第五十九》。

④ 《老子河上公注·通用第四十三》。

⑤ 《老子河上公注·守微第六十四》。

⑥ 《老子河上公注·仁德第三十五》。

⑦ 《老子河上公注·立戒第四十四》。

身体自然康泰。如果内心多欲，则“股肱妄为，手足行运不休止”，身体就会疲惫多病。所以，身体健康的关键在于心无欲，而天下太平的关键在于“王者无状无事”：

大顺之路，使王者无状无事致太平。夫天地不大动摇，风雨不横行，百神安其居，天下无灾矣。万物各居其处，则乐无忧矣。何以致之？仁使帝王常乐，道使无愁苦也。若帝王愁苦，即天下不安。夫帝王，天下心也；群臣，股肱也；百姓，手足也。心愁则股肱妄为，手足行运不休止，百姓流荡。是其自然相使也，天亦如是也。天失道，云气乱；地失道，不能藏矣。王者与天相通……天地和合，帝王且行吾道，何咎之有？道者，天之心，天之首。心首已行，其肢体宁得不来从之哉？<sup>①</sup>

明君就应该像天地一样不夺人所欲为，以畜事天，以畜治世。《大唐新语》载上清派茅山宗道士司马承祯与唐睿宗的对话云：

睿宗雅尚道教，稍加尊异，承祯方赴召。睿宗尝问阴阳术数之事，承祯对：“《经》云：损之又损之，以至于无为。且心目一览，知每损之尚未能已，岂复功乎异端而增智虑哉！”睿宗曰：“理身无为，则清高也；理国无为，如之何？”对曰：“国犹身也。《老子》曰：游心于淡，合气于漠，顺物自然而无私焉，而天下理。《易》曰：圣人者，与天地合其德，是知天不言而信，不为而成。无为之旨，理国之要也。”<sup>②</sup>

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第726页。

② 《大唐新语》卷十，中华书局1984年版，第158页。

司马氏强调治国和理身的一致性，认为无论是理身还是理国都应该遵循“损欲”的原则。这样，治国的关键就落实到修德上。

### 三、上德治世

根据身国同治的原理，培养高尚的“上”德，如“道”一般无欲、无为、关爱众生对治理天下就具有非同寻常的意义。由此，道教提出了“上德”治国的观点，其治世的理论也归结到对于道德的修养上。

北宋神宗时期著名道士陈景元（1024—1094）在注《道德经》“执古之道，以御今之有……是谓道纪”时说：

古道者，无形无名，天地之原，万物之宗也，即视不见，听不闻之道也。老氏使其治身治世者，执持上古无为自然之道制御即今有为烦扰之俗，归乎淳风，复乎太始，使各正性命，不迁其德，是谓知道之纲纪也。<sup>①</sup>

将治国与修德并提，指出无论是治身还是治国都应无私无欲，归乎淳风，坚持上古的无为自然之道，并认为修德是治国的前提，“欲治天下先治其国，欲治其国先治其家，欲治其家先治其身，欲治其身先治其心”<sup>②</sup>，这与儒家“修身、齐家、治国、平天下”的治世顺序有着共通之妙。

陈景元认为，治国如同修身，要贯彻“清静无为”的方针，至公

<sup>①</sup> 《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第670页。

<sup>②</sup> 同上，第699页。

无私，以道德治理天下。他说：

夫知常道者，应用万物，善救无弃，而无所不包容也；包容动植，于己无私，则襟怀荡然而至公矣；至公无私，则德用周普，天下无不归往者矣。王，往也。人既归往，天将佑之，理同自然，于物无逆，是曰真人，而能出有入无，冥乎大通，久与道合，莫知穷极，则水火不能害，金石不能残，世患莫侵，有何危殆？<sup>①</sup>

道遍涉一切，无处不在，无所不容，这是因为其至公无私。君王治理天下也应如此，以德为用，含融万民，坦荡光明，不逆寡，不雄成，不漠士，随顺自然，合乎天道，这样天下人就会归往、臣服，国家就团结强盛。所以，理想的君主应具有含“道”之德，是出有入无而合于道的“真人”。

君主的地位至高无上，其行为具有巨大的榜样作用，其善恶取舍往往决定国家的前途命运。帝王一切行为符合法度，以身作则，如此上行下效，老百姓自然不会违逆。反之，如果君王多欲，则会滋扰百姓，多出事端：

得失之道，权要在主。是故绳正于上、木直于下，非有事焉。所缘以修者然也。故人主诚正，则直士任事，而奸人伏匿矣。人主不正，则邪人得志，忠者蔽矣。……故灵王好细要（腰），而民有杀食自饥也；越王好勇，则民皆处危争死。由此观

<sup>①</sup> 《道德真经藏室纂微篇》，《道藏》第13册，第672页。

之，权势之柄，其以移风易俗也。<sup>①</sup>

故杜道坚总结老子的治世思想时指出“正己正人”是其宗旨：“《玄经》本旨，一皆以正己正人，与为人主者告。人主正则百官正，百官正则天下之民正。”<sup>②</sup> 君主要为百官树立榜样，为端正民风、天下大治奠定基础。他说：“老君著《玄经》以道德名者，尊皇道，尚帝德也。言道德，则王伯功力在焉。”<sup>③</sup> 认为老子之所以将五千文名为《道德经》，就是突出皇道帝德的重要作用，要做好一国之君，首先要做一个道德水平极高的圣人。

在修养的具体内容上，杜道坚认为儒、道的主旨是一致的：“玄圣素王者出，《道德》著而理欲分，《春秋》作而名分定，辞虽不同，而旨则一焉”<sup>④</sup>，“孔圣忧天下之心，又何异于老圣乎！”<sup>⑤</sup> 君主的道德修养既要有儒家的“仁义忠孝”<sup>⑥</sup>，也要有道家的“虚静无欲”，达到“圣人之心，太空无云，止水无波，鱼跃鸢飞，物无不应。故能民同胞物，吾与上下，与天地同流，一以百姓之心为心”<sup>⑦</sup> 的境地。君王无为无欲，百官、人民自然会各安其职，江山社稷就会安泰：“君不言而百官正，万物将自化也。社稷人民莫不各安厥分，为所当为，不为其所不当为矣。”<sup>⑧</sup> 达到“使君而尽君道，臣而尽臣道。上不凌下，下不僭上，天下曷敢有越厥志而不从王化者哉”<sup>⑨</sup> 的理想社会。反

① 《淮南子·主术训》。

② 《道德玄经原旨》卷四，《道藏》第12册，第757页。

③ 《玄经原旨发挥》卷上，《道藏》第12册，第759页。

④ 《道德玄经原旨》卷三，《道藏》第12册，第743页。

⑤ 《道德玄经原旨》卷二，《道藏》第12册，第737页。

⑥ 杜氏曰：“圣智仁义，天下之大本也”，“亲和则孝之名隐，而孝未尝不在也；世治则忠之名晦，而忠未尝不在也”（《道德玄经原旨》卷一，《道藏》第12册，第727页）。

⑦ 《道德玄经原旨》卷三，《道藏》第12册，第745页。

⑧ 《道德玄经原旨》卷二，《道藏》第12册，第740页。

⑨ 同上。

之，如果帝王不能遵循应有的道德，就会出现阿谀奉承，欺上瞒下的奸臣贼子，国家就会出现纷乱，即所谓“帝德一愆，异政乃起”<sup>①</sup>。全真掌教李志常则将儒家伦理作为君王应具备的重要素质，其弟子冯志亨在辅助他建国子学时，要求名家子弟读《孝经》、《论语》、《孟子》、《中庸》、《大学》等书，以便让他们“能知治国平天下之道，本自正心诚意始”<sup>②</sup>。

宋元时期的道教治世理论均突出对君主的道德要求，历代高道对君王劝诫的主要内容均不离“清心寡欲”，“以啬事天”。全真道士王处一多次被世宗、章宗召见，问以卫生、为治之道，王均对之曰：“含精以养神，恭己以无为。”<sup>③</sup>刘处玄应对金章宗“至道”之问时说：“至道之要，寡嗜欲则身安，薄赋敛则国泰。”<sup>④</sup>丘处机更是多次对金世宗说：“惜精全神，修身之要；恭己无为，治天下之本。”<sup>⑤</sup>对成吉思汗说：“取天下之要在乎不杀，治天下之要在乎任贤，修身之要在乎清心寡欲。”<sup>⑥</sup>1182年，太一道萧道熙对金世宗说：“嘘噓精气，以清虚自守，此野人之事。今朝廷清明，殿下当允执中道，恭己无为而已。”<sup>⑦</sup>1205年，萧志冲通过河南道士籍少告章宗以勿遣重臣、禁止荤酒、务行善事为要。各派各家均将清静、无为等“上德”作为帝王应该具备的素质。

道教的治世思想取法于宇宙自然，从道生万物开始，经历天人合一、天人感应，再到身国同构、身国同治，“推天道以明人事”，最后落脚于君主的道德修养。从天地自然中总结规律用于自身修炼，再从

① 《道德玄经原旨》卷二，《道藏》第12册，第740页。

② 《甘水仙源录》卷六《佐玄寂照大师冯公道行碑铭》，《道藏》第19册，第770页。

③ 《甘水仙源录》卷二，《道藏》第19册，第737页。

④ 《白云仙表·长生真君》，《藏外道书》第31册，第383页。

⑤ 《金莲正宗仙源像传》，《道藏》第3册，第366—376页。

⑥ 《河图仙坛之碑》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第966页。

⑦ 《秋涧集》卷四十七，《太一二代度师萧公行状》。



自身的修炼中总结规律用于国家治理，其逻辑思路是从外到内再到外的螺旋递进，显示出开阔、辩证、灵活的思维特征。

#### 第四节 以“德”治世模式

道家思想体系中蕴含丰富而深刻的治世思想，老子《道德经》中多次涉及关于治世的理念，如“道常无为而无不为”<sup>①</sup>，“为无为，则无不治”<sup>②</sup>等。道教治世思想是以“道”为宗，循“道”行事，其理想境界是“无为而治”，管理方略的核心是“无为”。宋元是道教发展的繁荣时期，宋太宗、真宗、徽宗到理宗都是历史上有名的崇道皇帝，诸多大臣和学者如王安石、苏轼、江澈等也非常重视对道家经典《道德经》的注释和运用，他们期望将老子自然无为思想运用到社会现实治理中去，从而达到治世的目的。

然而在实践中，由于受到管理者个人的态度、认识水平、周遭环境情势发展变化等众多因素的影响，应该何时“为”何时“不为”以达到“无不为”的理想境界，却是难以把握和抉择的。综观宋元时期的社会发展，我们归纳了三种不同的治世模式：无意于为的宋徽宗模式，积极有为的改革家王安石模式和以“无为”之心行“有为”之事的丘处机模式，通过分析这些治世模式的成效及其原因，看如何达到真正的“无不治”的境界。

---

① 《道德经》第37章。

② 《道德经》第3章。

## 一、无意于为的宋徽宗治世模式

宋徽宗是历史上第二位注释《道德经》的皇帝，立志要发挥黄老千载不传之秘，以道治理天下，其治理国家的理念不无道理，他说：“以仁爱民，以智治国，施教化，修法则，以善一世，其于无为也难矣。圣人利泽施乎万世，不为爱人，功盖天下似不自己，故无为也，用天下而有余。”<sup>①</sup> 认为治理国家就要关爱人民，重视教育，完善法制，没有私欲，这样的治世理念就是在现在也极具借鉴意义。徽宗本是一位富有才华的皇帝，在书画上的造诣堪称一流。他的书法苍劲有力，独具一格，被称作“瘦金体”；他留世的绘画作品是中国历朝皇帝中艺术水平最高的；他的文学水平也很高，常常亲自在自己作的画上写跋；他追求道教飘逸隽永的意境，常常将“意境”作为判断画作水平的重要参考，促使中国的绘画水平在宋代上升到一个新的台阶。但是，为什么这样的一个皇帝最后却不仅葬送了大好河山，还被虏掠成为阶下囚，成了历史的悲剧和天下的笑谈呢？

他认为治理国家就是“不为”。他在《御解道德真经》中提出天下就是“以不治治之”，并认为这是庄子所提倡的“帝王无为而天下功”的体现。将“无为”片面理解为“不为”。还说：“圣人之治，岂弃人绝物，而翫然自立于无事之地哉？为出于无为而已。万物之变在形而下，圣人体道，立乎万物之上，总一其成，理而治之。物有作也，顺之以观其复。物有生也，因之以致其成，岂有不治者哉？故上治则日月星辰得其序，下治则鸟兽草木遂其性。”<sup>②</sup> 认为事物的发展

① 《宋徽宗御解道德真经》卷一，《道藏》第11册，第849页。

② 同上，第845页。

变化是形而下的，不需要圣人的治理，让其自由发展就是“治”，圣人只需站在哲学的高度进行理论的思考就可以了。

宋徽宗在注《道德经》“三十辐”章云：“车之用在运，器之用在盛，室之用在虚。妙用出于至无，变化藏于不累，如鉴无象，因物显照。”强调的是“无”和“空”，表现的是退让和消极。但同样是对“三十辐”章的注疏，王安石却说：“无之所以为车用者，以有轂辐也，无之所以为天下用者，以有礼乐刑政也。”强调的是“有”、“有为”。南宋道教学者程大昌则说：“夫车之所以可运者，以其辐轂之备也，则辐轂之在车也，正其有焉而实者也。至于发鞘辗地，乃在辐轂体质皆无之外，则其用不属乎有而遂属乎无矣。是理也，则有能载无无能运有，最其可证者也。故老氏遂以此理传之人事而用以发明其教也。”强调的是“有”与“无”的统一和配合。可见，“不为”并非是老子的治世思想，而是宋徽宗从消极的角度予以的理解。

宋徽宗的“不为”还表现在反对变革上。他注释《道德经》第六十章“治大国，若烹小鲜”说：“事大众而数摇之，则少成功。藏大器而数徙之，则多败伤。烹小鲜而数挠之，则溃。治大国而数变法，则惑。是以治道贵清静而民自定。”<sup>①</sup>认为治理国家如果经常变革，人民会无所适从，从而带来国家的混乱，宋徽宗既不同意立新法，也不同意废新法，而主张不废也不立，也就是维持现状。他注释《道德经》首章“常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微”说：“不立一物，兹谓常无；不废一物，兹谓常有。”<sup>②</sup>认为不立不废就会达到“常”，即永恒。宋徽宗没有认识到“无为”并非静观其变，而是要依据客观环境的变化而做调整。当生产关系落后于生产力，政治制度落后于社

① 《宋徽宗御解道德真经》卷四，《道藏》第11册，第876页。

② 《宋徽宗御解道德真经》卷一，《道藏》第11册，第841页。

会现实的时候，仅靠“因”是不能解决问题的，必须要进行根本性的制度变革。总之，不能看到事物的变化，并作出相应的对策，仅仅依靠不变、“不为”是难以达到治理目的的。另外，在当时现实中新党、旧党的政治斗争已愈演愈烈的情况下，他不想办法采取措施解决矛盾、稳定秩序，而是以“无为”为借口回避矛盾，结果使党派斗争日趋激烈，佞臣当道，政治变得愈来愈黑暗。

为什么汉初实行无为治世可以成就“文景之治”，而宋徽宗以“无为”治世却遭受丧国之耻呢？

第一，历史环境的改变。汉初时，国家刚统一，人们刚经历过战乱，亟待恢复生产生活。这时实行黄老无为的治世方法，百姓得以休养生息，国家才逐渐有了发展的基础。但北宋除了开国的几位皇帝以外，大部分君王都懦弱无为，到北宋末年时已是国力不济，加上金国虎视眈眈，不断侵犯边境，需要的是一位有力的统治者来凝聚人心，增强国力，组织力量抵御外敌入侵。老子说，“无为而无不为”，环境变了，依道治国的方式也应随之变化。但这时的徽宗皇帝却不仅没有富国强兵的举措，反而在“无为治世”的幌子下沉迷于花鸟虫鱼等淫乐中，不亡国才怪。

第二，宋徽宗对治国表现出轻视和不屑。他认为圣人主要的任务是修道成仙，治理天下是不得已而为之的事，国家根本就不需要治理，只要让其自然发展就可以了。他说：“圣人不得已而莅临天下，一视而同仁，笃近而举远，因其固然，付之治耳，何容心焉？”<sup>①</sup>“道之真以治身，其绪余以为国家，其土苴以治天下。”<sup>②</sup>“道”的精髓是用来养身的，其余绪才是治理天下，圣人治理天下只是小菜一碟。

<sup>①</sup> 《宋徽宗御解道德真经》卷一，《道藏》第11册，第844页。

<sup>②</sup> 《庄子·让王》。

第三，宋徽宗对治理天下心存胆怯。他认为相对于“无为”来说，“有为”不仅很难而且容易出错：“夫无为而寡过者易，有为而无患者难。既利物而有为，则其于无尤也难矣。”他接着说：“其难也，若有为以经世；其易也，若无为而适己。”<sup>①</sup>于是，相较之下，他选择了一条轻松适己的道路，以“不为”治国。

宋徽宗因为一己之私，对治国既不屑又不敢，沉浸于个人的享乐当中，完全失去了作为君王对于国家人民的责任，不具备“皇道帝德”的素质。另外，在君臣民之间出现矛盾的时候，他也没有进行积极和有效的协调以实现“三元和合”，致使矛盾愈演愈烈，国力进一步衰退。作为一个“道君皇帝”，徽宗对于道教的兴趣仅仅限于理论上对道经的解读、求神、斋醮和对生命的延续，并没有在真正意义上实践性命双修、身国同治、天地人和的道教理念，所以，尽管他自封为“教主道君皇帝”，但最终既没有成道，也没做好皇帝，而是当了一个亡国之君。

## 二、积极有为的改革家王安石治世模式

王安石是宋代杰出的政治家、思想家、改革家，他的许多理念源于道教，因此其治世思想中富有明显的道教色彩。

王安石认为生万物者是自然之道，是无为之为，而成万物者是需人力才得以成的有为之为，积极主张“有为”。他说：“道有本有末。本者，万物之所以生也；末者，万物之所以成也。本者出之自然，故不假乎人之力而万物以生也；末者涉乎形器，故待人力而后万物以成也。夫其不假人之力而万物以生，则是圣人可以无言也、无为也；至

<sup>①</sup> 《宋徽宗御解道德真经》卷一，《道藏》第11册，第844页。

乎有待于人力而万物以成，则是圣人之所以不能无言也、无为也。故昔圣人之在上，而以万物为己任者，必制四术焉。四术者，礼、乐、刑、政是也，所以成万物者也。”<sup>①</sup>认为虽然万物之所以生是因为天道，毋须借助人力，而万物生之后则须人为的管理。虽天道是基础，但社会的治理离不开人道，故须制定礼、乐、刑、政。

王安石在《三圣人》中讨论了变法的必要性。指出伊尹、伯夷、柳下惠、孔子是历史上有名的圣人，孔子之前三圣人的进退原则虽“久必弊”，却都是“因时之偏而救之”，孔子的原则之所以无弊，是因为根据时间的变化采取了不同的措施，“使三者当孔子之时，则皆足以为孔子也。然其所以为之清、为之任、为之和者，时耳”<sup>②</sup>。王安石认为“道之极，德之致”的表现就是“权时达变”，即行为与所处的时代特征相适应，符合客观实际和客观规律，适时而不苟，所谓“圣人之言行不苟而已，将以为天下法也”<sup>③</sup>。认为圣人应该根据客观环境的变化适时作出变法。当然，王安石也认识到要把握好变革的力度和强度，避免操之过急，他说：“革，有为也”，“革之要，不失中而已”<sup>④</sup>。因而，在宋神宗时期国内大量土地被集中在小部分封建地主阶级手中而引发了极大的社会危机时，王安石挺身而出，主张根据事态的发展和环境的变化予以变法。

王安石的变法在初期颇有成效，国库收入大大增加，但遗憾的是，他虽然认识到变革的分寸的重要性——“缓而图之，则为大利；急而成之，则为大害”，但在实际变革中却操之过急，在短短的几年内将十余项改革全部展开，由此产生了一系列问题。其中最为突出

① 蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社2001年版，第687—688页，个别文字据《临川先生文集》卷六十八《老子》校改。

② 《王文公文集·三圣人》。

③ 同上。

④ 《周官新义》附《考工记》卷上，转引自《王安石老子注辑本》序。

的是：

1. 若干变法从安民走向扰民。由于青苗法带来的“出纳之际，吏缘为奸”的问题没有解决，而导致其结果违背了初衷，给人们带来了更多的负担，神宗也感叹，变法开始时是为了利益百姓，没想到竟祸害百姓到如此地步。

2. 执行变法的官员因私欲受贿招致变法不得人心。变法派放纵新法执行过程中的腐败，这不仅导致政令不能准确有效地传递到民众中间，变法失去了人民的拥戴，而且导致了变法团体内部的不统一、不团结。

3. 王安石于熙宁二年（1069）开始变法，其时宋神宗才继位不久，地位尚不牢固。宋神宗本不是仁宗嫡嗣，只是由于仁宗无子才继位，故仁宗的曹皇后和神宗之母高后对神宗有较大的威慑力。王安石也刚被升任为宰相，其地位和能力受到朝中诸多老臣的质疑，甚至包括当时极有学识和见解的名士如苏轼等都反对他的观点，王安石还没有自己稳固的支持团队。对于这样的君臣，巩固地位、增强执政的权威性显然比变法更加重要和迫切。

苏轼不赞成变法，说：“夫道何常之有，应物而已矣。物隆则与之偕升，物污则与之偕降。夫政何常之有，因俗而已矣。俗善则养之以宽，俗顽则齐之以猛。自尧、舜以来，未之有改也。”又说：“故齐太公因俗设教，则三月而治。鲁伯禽易俗变礼，则五月而定。三月之与五月，未足为迟速也，而后世之盛衰出焉。以伯禽之贤，用周公之训，而犹若是，苟不逮伯禽者，其变易之患可胜言哉！”<sup>①</sup>认为治理天下的“道”是普遍规律，而道是会根据形势的变化自然发生变化的，不需要人为的变革。苏轼认识到君王治理天下要顺应自然之势，

<sup>①</sup> 《道有升降政由俗革》，《三苏全书》，第4654—4655页。

要依据客观环境的变化而做调整，这是对道家无为之道的积极阐释和弘扬，包含着一定的合理性。但是，他没有认识到事物的发展有一个从量变到质变的过程，当政治制度远远落后于社会现实的时候，仅靠“因”是不能解决问题的，必须要进行制度的变革。

4. 在变法的力度上，不仅触及到大地主封建主的利益，甚至还危及皇亲外戚的利益，受到地主阶级和后党的猛烈攻击。在这样的情况下，神宗也不能稳住局势，要维持变法当然困难。

老子曰：“治大国若烹小鲜。”<sup>①</sup> 火候不够，则鱼不熟；火候过旺，鱼又会被烧焦；翻转过慢，鱼被烧焦；翻转过快，鱼又会被搅烂。这都离预定目标相去甚远，可见在治国的过程中时机和分寸的把握十分重要。王安石在变法中，在神宗和自己的地位都不十分稳固，时机不太成熟的情况下推行，没有得到大部分臣属的支持，致使在变法无可避免地碰到困难和阻力的时候，没有有力的后续力量的支持。

另外，变法推行太快，又没有对具体执行变法的官员进行有效的监督，致使变法不仅没有减轻民众的负担，反而扰乱了百姓的生活，变法失去了民众基础。在君、臣、民三者中，变法只是得到了地位不稳的神宗的支持（随着变法受到的压力增加，神宗选择放弃变法，这仅有的支持也没有了），臣和民大都不赞成。在变法和保守两股力量的斗争中，变法派终于不敌，熙宁变法最终以失败结束。

### 三、以“无为”之心行“有为”之事的丘处机治世模式

丘处机是一位杰出的宗教实践家和教育家，在道教史上占有重要的地位。他 19 岁出家，后为全真教掌门，并主管天下教事，但始终

---

<sup>①</sup> 《道德经》第 60 章。



保持清苦的作风，对接踵而来的名利财色拒而不受，以一颗赤诚之心劝诫君王、救助百姓、大振玄风，受到天下人的爱戴，被尊称为“丘神仙”。从某种程度上看，他实现了“无不为”的理想治世。下面，我们就来分析何为“无为而无不为”的治世思想，以及丘处机是怎样实施的。

### 1. “无为而无不为”的治世思想

#### (1) “无为”观点的内涵

首先，“无为”思想是看到有为之害而提出的，“民之难治，以其上之有为，是以难治”<sup>①</sup>。道教学者陈景元说：“不任无为自然而有所为者，犹拙夫斫木，虽加其工，所败多矣。故七窍凿而混沌死，鞭策威而马力竭，岂非为者败之乎？”<sup>②</sup>可见，如果不顺应事物发展的规律行事，执意作为，就导致成失败甚至祸患，就像拙劣的木匠加工木材一样，虽然也做了不少工作，但多出败作，或者甚至像庄子寓言中所描绘的“混沌之死”那样贻害甚重。但“世人不知物之自然，以为非为不成，非执不留，故常与祸争胜，与福争赘，是以祸至于不救，福至于不成，盖其理然也”<sup>③</sup>。但是世人总是不明白这个道理，常勉强为之，导致福不成，祸不救。

其次，“无为”思想并不是指人们悠闲地坐在那里什么事情也不干，“无为者，非拱默闲堂也”<sup>④</sup>，而是要顺应事物的自然发展趋势而行事。苏辙在释“辅万物之自然而不敢为”中说：“圣人知有为之害，不以人助天，始终皆因其自然，故无不成者。”<sup>⑤</sup>江澈也有类似的看法：“天下之理，可因不可为，可任不可执。为之以求成，适所以败

① 《道德经》第75章。

② 《道德真经藏室纂微篇》卷四，《道藏》第13册，第682—683页。

③ 《道德真经注》卷四，《道藏》第12册，第316页。

④ 《道德真经藏室纂微篇》卷一，《道藏》第13册，第658页。

⑤ 《道德真经注》卷四，《道藏》第12册，第316页。

之；执之以求得，适所以失之。”章安也说：“万物之性，各具自然，圣人无为体道，辅之而已。生者遂其生，成者遂其成。”<sup>①</sup>认为对万物都要遵“因”循其自然规律辅之以遂其成。

可见，“无为”并非是仅仅被动地顺应客观条件而不作为，而是也要有顺应规律的“有为”。苏辙说：“（圣人）其治天下也，非为之也，因万物之自然，而除其害耳。”<sup>②</sup>即在“因万物之自然”时也要“除其害”，不可听之任之。因此，“无为”也被赋予了积极的内涵，能够做到顺天、应人的行为就是“无为”，是符合“道”的；反之，不能做到顺天、应人，不顾客观条件勉强为之的，就是“妄为”，是不符合“道”的。如王安石在解释《道德经》“以无事取天下”章说：“然而汤放武伐，亦可以无事乎？曰：然则汤武者，顺乎天，应乎人，其放伐也，犹放伐一夫尔，未闻有事也。”<sup>③</sup>即是说，只要行事“顺乎天，应乎人”，即使像汤放桀、武王伐纣那样的行为都属“无为”。

## （2）“无为而无不为”

老子说：“道常无为，而无不为……不欲以静，天下将自定。”<sup>④</sup>“为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。”<sup>⑤</sup>强调“道”之无为的关键是要将私欲“损之又损”，如果达到完全没有私欲了，那么就能够“无不为”且“天下将自定”了。所以，“无为”的本意就是人们以无私欲之心而为，因而不妄为。

无为的结果便是“无不为”，其原因在于“无为之益”。“天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入于无间，吾是以知无为之益。”<sup>⑥</sup>如

① 《宋徽宗道德真经解义》卷九，《道藏》第11册，第952页。

② 《道德真经注》卷二，《道藏》第12册，第304页。

③ 蒙文通：《道书辑校十种》，巴蜀书社2001年版，第702页。

④ 《道德经》第37章。

⑤ 《道德经》第48章。

⑥ 《道德经》第44章。

同柔弱胜刚强一样，只有无为，才能深入事物内部，顺应其变化规律，从而驾驭事物的发展达到无所不为。

反之，若不顺应规律去做，则必定不能成功。由此也可以推出“无不为”的另外一层意思，也就是并非任何事情都可做，在条件不具备的情况下也不能妄为。

## 2. 以“无为”之心行“有为”之事

作为道士，丘处机接受了道教的人生观和价值观，并在王重阳“功行双全”的基础上提出了“内、外日用说”，认为提高自己的内心修养，做到物不役心，境不牵情，无私无虑，就是“内日用”；在世俗社会中处世应物，克己复礼，舍己从人，恤民保众，就是“外日用”<sup>①</sup>。可见“内日用”强调的是炼就一颗无欲之心，“外日用”就是在此心下，积极行事。因而“内、外日用”即是指既要保持内心的清静无欲，超越俗世，又要做到行为上的积极入世，关注国计民生，从而成就世出、世间的事业。这与老子的“无为”的思想一脉相承，是此思想的实践。

正是在这种理念的指导下，丘处机在如梦幻烟云的世间保持清醒，淡泊名利，同时又积极投入到国家和民族的振兴和发展当中，劝诫帝王，救助百姓，并在73岁高龄的时候，将生死置之度外，长途跋涉，穿越沙漠，西行觐见成吉思汗。此西域之行，在文化传播方面的意义很大，被比拟为老子西行化胡和唐玄奘西天取经，是道教史和文化史上的一件大事。

丘处机认识到，统治者的态度和观点对于天下的治理具有举足轻重的作用，所以，他积极向统治者推行“寡欲修身，保民治国”的理论。丘处机向金世宗宣教上述理论，起到了积极的作用。世宗和章宗

<sup>①</sup> 《真仙直指语录》卷上，《长春真人寄西州道友书》，《道藏》第32册，第437页。

时期，金朝对外基本无战事，与南宋等邻国和平贸易往来，对内则采用休养生息的政策，百姓安居乐业，金朝进入历史上最繁荣稳定的时期，史称“大定明昌之治”。应该说，这其中亦有丘处机的一份功劳。另外，丘处机带领全真弟子以济民于水火为己任，通过救济饥民、收治俘虏、发放度牒以免兵役等方式扶贫救苦，表现出入世、“有为”的一面。

同时，我们也看到，虽然丘处机积极入世，随方设教，取得了引人瞩目的成效，不仅元太祖成吉思汗对其尊宠信任，地方官民也“皆稽首拜跪，作道家礼”<sup>①</sup>，其社会地位和影响如日中天，但他始终坚持以无为本的价值观，保持清心寡欲的向道之心，七十多岁的时候仍然亲自主持各种醮事，尽心于全真道的发展和对人们的教化，并将这种淡泊宁静的心态一直保持到生命的最后一刻。这是他“无为”的一面。

丘处机坚持了“出世之心”和“入世之事”这两个方面，“出世之心”是行“入世之事”的前提和保障，正是因为有对于私欲的克服，又有治世报国的情操和抱负，才能积极入世，济国安民，同时清心寡欲，修身养性。可见，“出世之心”和“行入世之事”二者是缺一不可的，只有将二者结合，“外示儒术，内尊黄老”，才能在世间和出世间取得成功。

丘处机既得到了金、元统治者的尊敬和信任，救百姓于水深火热之中，让道教敬天爱民、慈悲忠孝、清心寡欲的思想广行于世，使全真道在元朝达致鼎盛；又宠辱不惊，保持心灵的淡定从容，在荣誉名利面前全身而退，并终于在经历漫长的修道生涯之后，证悟大道<sup>②</sup>。

① 李志常：《长春真人西游记》，《道藏》第34册，第481—498页。

② 《丘处机集》附录《长春道教源流》，齐鲁书社2005年版，第510页。

丘处机的成功纵然有众多的因素，然而，从他的成功经历中我们可以明显看到以“出世之心”行“入世之事”的原则贯穿始终。

#### 四、结语

从对宋元时期不同治世模式的分析中可以发现，宋徽宗模式和王安石模式都有一定的缺陷，要想真正达到“无为而无不为”的理想境界，只有实行以“无为”之心行“有为”之事的丘处机模式，也就是管理者以无私欲的心态作为，深入事物内部，顺应其变化规律，从而驾驭事物的发展以求无所不为。这才是老子关于“无为”思想的本意。

## 第四章 以“仁”化人

伦理作为人伦之理，是调节人际关系时应遵守的规则。应用此理小可以使家庭关系融合，中可以使集体或者国家昌盛平安，大可以使人成道。道家并不反对仁义、忠孝，只是告诫人们以“平等”、“无为”为原则行事，才是真仁义、真忠孝，而以仁义为名行假仁假义之事，就会成为奸臣贼子，遗臭万年。

承接这一思想，道教自成立以来就以不同于儒家的理论和方式，对人与人、人与社会以及人与自然之间的伦理关系进行规范，并形成独具特色的庞大伦理思想体系。但这易于使人们“一叶障目，不见泰山”，为此，本章将尝试把第一章中有关“道”的论述和第二章中以“道”化人思想应用在道教伦理领域中，梳理出以“仁、善”化人的观点、思想和方法。

## 第一节 “仁”与“道”

### 一、“仁”的内涵

“德，清静也，无以自用，故授之以仁”<sup>①</sup>，“德生万物之为仁”<sup>②</sup>。可见，道家一道教所论述的“仁”的范围为整个宇宙，它具有使其“生（成）”或者“和（乐）”的意思。这一本意表现在：

1. 人与自然之间的伦理关系方面就是“爱护万物”；
2. 家庭中，则对父母“孝（敬）”，顺从父母的意愿，使其快乐；
3. 集体和国家内，则为“忠”，遵从国家的意志，不使其遭受破坏；
4. 对于他人则是：仁慈，给他人以快乐；仁义，保护他人不受危害。

从中反映了“利他”、“平等”这些以“道”化人思想，其核心内容就是“（亲）爱”。

### 二、“仁”与“道”的关系

依据做事情的时候是否有心，又可将“仁”分为三种层次：“非仁”（下仁），“上仁”和“大仁”。

如果故意、有为为仁，有心为善，那么做好事时就有私心，这便

<sup>①</sup> 谭峭：《化书·仁化》，《道藏》第23册，第598页。

<sup>②</sup> 同上。

够不上“仁”了，庄子说“有亲，非仁也”<sup>①</sup>，这种有为的“仁”或者可称之为“下仁”。

“上仁”的概念出现在老子《德经》首章，“上仁为之而无以为”<sup>②</sup>，说明“上仁”是有心为“仁”阶段，但对于结果已经不再执著，并没有依恃之心。

而真正的“大仁”如同天地化生万物那样，好坏都生，包容一切，任何东西都是它所慈爱的。因而“大仁”是普遍的、自然的，超越了“仁”的意愿，看起来好像不仁。

故老子言：“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”庄子说：“大仁不仁。”<sup>③</sup>看万物平等，自然无心于“仁”，那才是“大仁”。这样的“大仁”“无为而无以为”，也就是道。

### 三、以“仁”化人

追求“大仁”也就是求道，通过爱人利物改变人的身心状况，臻至“太和”的境地，“是以大人无亲无疏，无爱无恶，是谓太和”<sup>④</sup>。所以道家以“仁”为核心的伦理教化主旨仍然是得道，这也是以“仁”化人的终极目标。

为实现这一目标所采用的基本方法乃是以孝、忠、仁慈、仁义等伦理思想来教化众生，并力求以“无为”为原则行大仁、大义。谭峭在《化书·仁化》中说：

① 《庄子·大宗师》。

② 《道德经》第38章。

③ 《庄子·齐物论》。

④ 谭峭：《化书·仁化·太和》，《道藏》第23册，第598页。



救物而称义者，人不义之；行惠而求报者，人不报之。民之情也，让之则多，争之则少，就之则去，避之则来；与之则轻，惜之则夺。是故大义无状，大恩无象。大义成，不知者荷之；大恩就，不识者报之。<sup>①</sup>

然而，这一过程并非一蹴而就。我们知道行“仁”的结果就是“善”，以“善”报来吸引人们去行仁、行善，达到“下仁”；其后，顺应万物特性而为，“其道也在不逆万物之情”<sup>②</sup>，渐次达于“上仁”，最终至于自然无心于“仁”，却无时无刻不在“仁”中，即“大仁”。

下面以宋元为背景，具体阐述以“仁”化人的思想。宋元时期家国危亡，外族入侵，内部阶级对抗激烈，社会秩序十分混乱，亟待伦理建设来梳理人心，稳定秩序。同时，道教随着内丹学的进一步发展，性命双修的观点渐入人心，各道派纷纷增加心性炼养中的伦理道德分量，道教不再是以前那个独善其身、逍遥世外，只顾延年益寿的宗教，而是有了对社会更多热情与关注。此时的道教伦理体系受宋初兴起的理学影响，吸收了许多纲常名教的思想，又受盛唐繁荣佛教的影响，融入了生死轮回、因果报应等观点，表现出三教融合的趋势。传统的伦理观念镀上道教的色彩，以崭新的面貌出现在世人面前，并随着道教的发展在社会上广泛传播，深入到各个领域。

宋元是道教发展的鼎盛时期，道派林立，不仅旧有的道派继续发展，新的道派也层出不穷，且各道派均不同程度地表现出伦理化的倾向，经卷浩繁。本章仅以这一时段最具代表性的集中表现道教伦理思想的劝善书、影响力最大的全真道和以忠孝伦理思想为主要教义的净

① 谭峭：《化书·仁化·救物》，《道藏》第23册，第599页。

② 谭峭：《化书·仁化·止斗》，《道藏》第23册，第599页。

明道为例，阐释这一时期道教以“仁”化人的伦理教化思想和途径。

## 第二节 “上善若水”——道教劝善书的仁化思想

两宋时期，道教的伦理教化出现了一个新的现象，就是劝善书的出现。“劝善书”是劝人从善去恶以成仙得道和积善获福的通俗教化书籍，主要宣传道德伦理，简称“善书”，民间也将这类书籍称为“劝世文”或“因果书”<sup>①</sup>。劝善书既包括宗教性的道德劝化书籍，也包括非宗教性的宣传道德伦理的小册子；既包括政府为老百姓制定的指导性规劝文如“圣谕”，也包括民间用于讲唱的鼓励人们积善积德的曲艺唱本。《中国曲艺音乐集成》里很多地方卷都列有“善书”这个曲种。在宗教的劝善书中既有道教的劝善书，也有其他不同宗教派别的劝善书<sup>②</sup>。劝善书涉及的范围十分广泛，且以通俗易懂，简便易行，为世人所喜爱。宋代面世的《太上感应篇》是道教第一部劝善书，也是历史上第一部劝善书，可以说是道教开了善书制作之先河。宋金元时期的劝善书有宋代的《玉历钞传》，金元时期的《省心录》、《太微仙君功过格》、《文昌帝君阴骘文》等。

### 一、劝善书之“善”

道教劝善书是集中论述如何行“善”的道教伦理教化书籍，融合了儒、佛、道三家的伦理思想，涉及的内容十分丰富。

<sup>①</sup> 陈霞：《道教劝善书的界定及主要特征》，《宗教学研究》1998年第3期。

<sup>②</sup> 参见陈霞《道教劝善书研究》第2页，四川大学博士论文，1998年。

关于“善”的论述在儒、释、道经典中古已有之,《易经》中提出:“积善之家,必有余庆;积不善之家,必有余殃。”孔子在《论语》中倡导“为政以德”,主张以道德教化为国治国的原则,并认为:道德修养是一生的事业,人类道德水平所能达到的最高境界就是“随心所欲不逾矩”,此时,思想和言行已完全融合,能够发自内心,自然而然地遵守道德规范。《道德经》提出了“上善若水”的观点,认为:“水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。居善地,心善渊,与善仁,言善信,政善治,事善能,动善时。夫唯不争,故无尤。”<sup>①</sup>最高的善就是像水一样谦逊、包容、真诚、不争。佛教引导人们行善积德,慈悲为怀,指出行“善”是往生西方极乐世界的资粮。

《太上感应篇》提出“是道则进,非道则退”,指出“道”是判断善恶的标准,符合“道”的,就是“善”,行善就会在修真成仙的路上更进一步;而不符合“道”的,就是“恶”,作恶就会在成仙的路上退步,离目标愈来愈远。

《无为清静长生真人至真语录》将“善”分为各种类型:“善者,方圆曲直应物而顺于人也。不生万恶则谓之真善也;不著万物则谓之清善也;达理则不读万经则谓之通善也;达妙则不穷万化则谓之明善也;不害万形则谓之慈善也;不厌万浊则谓之应善也;不非万人则谓之德善也;不求万有则谓之道善也;不起万私则谓之共善也;不忘万慧则谓之常善也。”<sup>②</sup>认为“善”就是恒顺众生,包括不行恶事,不生恶念之“真善”;对万物无执著之心之“清善”;通达事理之“通善”;遇事能以智慧灵活处之之“明善”;对一切有形万物皆无伤害之

<sup>①</sup> 《道德经》第8章。

<sup>②</sup> 《道藏》第23册,第708页。

心之“慈善”；对任何人事均无厌恶之心之“应善”；无是非之心，不非人长短之“德善”；没有贪欲之“道善”；没有私心之“共善”；时时追求智慧之“常善”等。

总之，善就包括一切有利于社会和他人的言行思想。

## 二、劝善书的教化内容

道教劝善书以浅显易懂的方式，融合儒、释、道三家的伦理观念，将丰富深刻的“善”与日常生活相联系并作了细化，还建立了数字化的评价标准。劝善书涉及的伦理规范十分丰富，包括仁信忠义、慈物利人、济贫救苦、不盗不杀、不欺不淫等等，大致可归纳为以下几个方面：

### 1. 人际交往上，遵行忠君孝亲，父慈子孝等纲常伦理以及宽容、正义等传统美德

道教劝善书将儒家力倡的仁、义、理、智、信等人伦道德纳入道教的神学理论体系中，并用通俗易懂的语言表述出来。如：

忠主孝亲，敬兄信友。

奴婢待之宽恕，岂宜备责苛求。

勿谋人之财产，勿妒人之技能。

斗称须要公平，不可轻出重入。<sup>①</sup>

不履邪径，不欺暗室；积德累功，慈心于物；忠孝友悌，正己化人；矜孤恤寡，敬老怀幼；见人之得，如己之得；见人之失，如己之失。不彰人短，不炫己长，遏恶扬善，推多取少。受

<sup>①</sup> 《文昌帝君阴骘文》，《藏外道书》第12册，第402页，下同。

辱不怨，受宠若惊，施恩不求报，与人不追悔。<sup>①</sup>

勿谋人之财产，勿妒人之技能。勿淫人之妻女，勿唆人之争讼。勿坏人之名利，勿破人之婚姻。勿因私仇，使人兄弟不和；勿因小利，使人父子不睦。善人则亲近之，助德行于身心。恶人则远避之，杜灾殃于眉睫。<sup>②</sup>

## 2. 珍视生命，慈爱万物

“贵生”是道教思想的特色，道教劝善书在吸收自身珍视生命、万物平等的思想的同时又融合了佛教的慈悲为怀、普度众生的观念，表现出对包括人和动物在内的一切生命的重视以及对弱者的同情和关注。

如对待贫穷、困顿之人要予以救助。《文昌帝君阴骘文》中说：

救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之过。

济急如济涸辙之鱼，救危如救密罗之雀。

家富提携亲戚，岁饥赈济邻朋。

修数百年崎岖之路，造千万人来往之桥。

勿倚权势而辱善良，勿恃富豪而欺穷困。

《太上感应篇》说：

宜悯人之凶，乐人之善，济人之急，救人之危。

① 《太上感应篇》，《藏外道书》第27册，第942—943页，下同。

② 《文昌帝君阴骘文》。

对待病患之人要尽力医治并不期回报，更不可借此敛财：

舍药材以拯疾苦，施茶水以解渴烦。<sup>①</sup>

以符法针药救重疾一人为十功，小疾一人为五功，如受病家贿赂则无功。治邪一同。凡行治一度为一功，施药一服为一功。救接人畜盘力疲困之苦一时为一功。

传一符一法一方一术仅人积行救人，每一术为十功，如受贿而传，或令人受贿则并无功。

传人保益性命符法药术等，每一事为五功，如受贿而传为一功。<sup>②</sup>

除了善待人类而外，对于花鸟虫鱼等一切有生之物，均要心怀慈悲，不可任意伤害：如

昆虫草木，犹不可伤。

（不可）射飞逐走，发蛰惊栖；填穴覆巢，伤胎破卵。

（不可）无故剪裁，非礼烹宰；用药杀树。<sup>③</sup>

或买物而放生，或持斋而戒杀。举步常看虫蚁，禁火莫烧山林。

勿登山而网禽鸟，勿临水而毒鱼虾。<sup>④</sup>

① 《文昌帝君阴骘文》。

② 《太微仙君功过格》，《道藏》第3册，第449—450页，下同。

③ 《太上感应篇》。

④ 《文昌帝君阴骘文》。

### 3. 遵守国法教规

道教劝善书虽然是以宗教教化为主，其内容中仍包含了遵守国法，维护社会秩序等内容。如《太上感应篇》指出：“是非不当，向背乖宜”，“轻蔑天民，扰乱国政”，“弃法受赂，欺罔其上”等违反国法的行为都会受到惩罚，遭到报应。还鼓励信徒举行斋醮仪式，祈福国家，安抚亡灵，如《太微仙君功过格》记载：

旦夕朝礼为国为众焚修一朝为二功，为己焚修一朝为一功；章醮为国为民为祖先为孤魂为尊亲祈禳灾害，荐拔况魂一分为二功，为己一分为一功，为施主一分为一功。若受法信则无功；为告孤魂告行拔亡符命一符为十功，祖先尊亲一亡为十功，为平交新知及卑幼一亡为五功，为施主一亡为四功。若受法信则无功；为国为民或尊亲先亡或无主孤魂育大经一卷为六功，小经一卷为三功，圣号百遍为三功；为平交亲知及卑幼育大经一卷为三功，小经圣号为一功。若受法信则无功。为己禳谢育大经一卷为二功，小经圣号为一功。

可以看出，道教劝善书十分鼓励为国、为家、为他人思想，其实质是倡导“无我”无私的价值观。

### 4. 传授知识道理

劝善书教育人们积极传播知识、文化和道理，鼓励人们不仅要自度，更要度人。这虽是宗教自身发展的需要，客观上也倡导了无我、利人的价值取向。劝善书中涉及不少关于宣教教义的内容，鼓励信徒为国家大众举行斋醮仪式，向大众讲授教理教义，印发相关资料，购置圣像、坛宇、幢盖、幡花、器皿、床坐及诸供养之物等。如《太微仙君功过格》中规定：

自己受救人法经教一宗为八功，或保护自身法经教一宗为四功；传受行法官一人为百功，度生弟子一人为五十功，度受戒弟子一人为三十功；以救众经法付人为五功，保养性命经法付人为四功，演道经论付人为三功。自己注撰救众经法一宗为三十功，保养性命经法一宗为二十功，赞道之文一篇为一功。若咏无教化者则无功。自己简编救众经法一宗为十功，保养性命经法一宗为五功，选赞道之文一篇为一功。雕造经教所费百钱为一功，贯钱为十功，印造散施与人，小经一卷为十功，大经一卷为二十功，并谓上对正典有教化者，非谈论兴亡胜败之书及咏风月之文。

《文昌帝君阴骘文》教育信众要“为国救民；奉真朝斗，拜佛念经；剪碍道之荆榛，除当途之瓦石”，那些毁败道教形象，以左道惑众的则会受到惩罚。

### 5. 良好的生活习惯

劝善书还对人们日常的生活细节都作了规定，倡导健康的生活方式，其中虽有一些规定尚不能以科学解释，但大部分是与现代营养卫生学相符合的。

《太上感应篇》中规定：“自己饮膳有而不食者为三功，晚而不食者为二功，素食下味为一功，素食中味为半功，素食上味为无功；遇节辰食晚食为二过，常日晚食为一过。”<sup>①</sup> 倡导俭朴、有规律的生活习惯。

又规定：“饮酒为评议恶事与人饮一升为六过，无故与不良人饮一升为二过，无故与常人饮一升为十过，为和合事理与人饮、祭酒待宾服药皆不坐过，遇斋日饮致醉，或酒后入坛念善为五过。五辛无故

<sup>①</sup> 《太微仙君功过格》。



食之一食为一过，食后持念经一大卷为十过，一小经为五过，一圣号为一过，斋日食之为五过。”<sup>①</sup>认为在需要的场合可以适当地饮酒，但饮酒应该节制并选择适当的时间、地点和对象。

还规定：“斋醮供圣镇信之物一物不备为一过，章词一字差错为一过，误违科律格式一事为一过，威仪有失一事为一过，唱念不专为一过，宣科读状奏对词表差错一字为一过，三时朝真一时有失为五过，供养进献之物一物不备为一过，一物不吉为一过，及不如法为一过。”<sup>②</sup>“荐亡符简文字等一字差错为一过，脱漏一字为一过，符文差错脱漏为十过，修写书篆不如法为五过。”<sup>③</sup>“诵念经典漏一字为一过，漏一名为五过，音释乖背字音交差一字为一过，念育语句错乱有失文意一句为五过。若念诵之时心意不专为五过，邪淫杂想及思恶事为十过，住经语恶事讫续经为十过，语常事为五过，接陪宾侣为三过，语善事为一过，不依诵经法式为五过，念经发嗔怒为十过，凌辱他人为十过。”<sup>④</sup>强调做事的准确、专注。

另外，劝善书中还对一些生活细节做了要求，如不得“行多隐僻；晦腊歌舞，朔旦号怒；对北涕唾及溺，对灶吟咏及哭；以灶火烧香，秽柴作食；夜起裸露”<sup>⑤</sup>，在学习上“勿弃字纸”<sup>⑥</sup>等等。

综上所述，道教劝善书的内容涵盖了人们生活的各个方面，其行善的对象也包括了天地之间的一切有形众生，内容十分广泛而具体，对于规范人们的思想行为具有非常实际的指导意义。

① 《太微仙君功过格》。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 《太上感应篇》。

⑥ 《文昌帝君阴鹭文》。

### 三、劝善书的教化特点

劝善书最初只在民间流传，南宋时始获官方重视，再经宋、元、明、清而久盛不衰，对百姓起到了很好的教化作用，有利于建立现实生活中的伦理准则，规范人们的言行，从而保证国家、社会、家庭的秩序。道教劝善书作为宗教传道书籍之一种，明显带有不同于儒、佛的道教色彩，大致有以下几点：

#### 1. 以得道成仙为最终目标

道教劝善书虽然以伦理教化为主要内容，但是“得道成仙”却是其最终的目的，这是道教善书与儒、佛善书的本质区别。

比如《太上感应篇》曰：“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。”指出人多做善事就会得到大家的尊敬，会受到天神的护佑，就会升官发财，行事顺利，不受邪魔侵犯，且最终有希望得道成仙。

《文昌帝君阴鹭文》说：“广行阴鹭，上格苍穹。人能如我存心，天必锡汝以福；诸恶莫作，众善奉行。永无恶曜加临，常有吉神拥护；百福骈臻，千祥云集。”认为多积功德就会拥有吉祥富贵，远离凶恶险境。

《太微仙君功过格》指出如果按照太微仙君所确定的标准行事，远恶迁善，则“去仙不远矣”。

上述善书均将成仙得道作为行“善”的最初动力和最后归宿。客观来讲，行善者往往内心坦荡愉悦，对人友好，容易建立和谐的人际环境，这对于人的健康与发展是大有裨益的。但这也常常为儒家学者所诟病，认为道教的行善是功利性的，是利己的，与儒家“舍生取义”之境界相去甚远。实际上，“道”本虚无，无为、无相，一切万

物均在道的作用下自由衍化，最终也会归于虚无，这是道教认识论的基本观点，劝善书之所以要以劝人行善以得道的方式教化众人，实是在虚无之“道”和衣、食、住、行之间搭一座桥梁，便于人们从最具体最简便的地方着手，经过层层递进，逐渐进入“道”的妙境。是行教化之便耳！

## 2. 以神灵的身份增强内容的权威性

为了加强内容的权威性，几乎所有善书都是以神灵身份叙述的。如《太上感应篇》讲的是“太上”以善恶与天地相感应的事，认为天地之间有专门掌管善恶的神，人们行善则有奖赏，作恶则受惩罚，多行善事最终就会得道成仙。“太上”是可以与天地神灵相感应沟通的神，这个“神”就是“太上老君”，原名李耳，又称老子，是道教始祖，早已被神化，是上天至尊之圣。

《文昌帝君阴骘文》讲的是文昌帝君因为广行善事而得善报，历十七世都是士大夫，俨然已成“神人”，于是他将自己的经历和个中道理告诉世人，劝人多行善事以求善果。《文昌帝君阴骘文》就是借文昌帝君之口教化众人。通常百姓认为文昌帝君就是传说中的文曲星，掌管读书、考试一类事，一般特别有才华的人如李白、杜甫之类都被认为是文曲星下凡。张泽洪教授经考据后认为：文昌帝君又名梓潼帝君，相传原名张亚子，仕晋战死，人们为之立庙，自晋以后，世代显灵，因其忠勇和灵验而屡屡受封，唐玄宗封“左臣相”，唐僖宗封“济顺王”，宋真宗封“英显武烈王”等<sup>①</sup>。“文昌”本来是星宿名，古代占星术士认为它们是吉祥富贵之星。元延祐三年（1316）七月，梓潼神被封为“辅元开化文昌司禄宏仁帝君”，从此神话中天上的“文曲星”和“梓潼神”合而为一，在民间有着越来越大的影响。

<sup>①</sup> 张泽洪：《论道教的文昌帝君》，《中国文化研究》，2005年秋之卷，第2页。

宋元道士造作《梓潼帝君化书》和《清河内传》，有九生八化和七十三化等说法，并称玉皇大帝委任梓潼神掌文昌府和人间禄籍，管文人之命。《历代神仙通鉴》言文昌帝君乃“上主三十二仙籍，中主人间寿夭福祸，下主十八地狱轮回”，可见其地位之高。

《太微仙君功过格》是净明道道士记录个人善恶的册子，讲的是该书作者玉隆万寿宫惠真殿的又玄子深信因果报应，梦见太微仙君告诉他记录功过的方法，并命他将此法传授给众人，于是他将梦中所见一一列出，即是《太微仙君功过格》。该书借太微仙君来订立功过的标准，而太微仙君就是早已被民间奉为神仙，更被净明道奉为“教主”的许逊“许真君”。《太微仙君功过格》开始就交代：“余于大定辛卯之岁仲春二日子正之时，梦游紫府朝礼太微仙君，得受功过之格，令传信心之士。忽然梦觉，遂思功过条目历历明了。寻乃披衣正坐默而思之，知是高仙降灵，不改疏慢，遂整衣戴冠，涤砚笺走笔书之，不时而就。”讲的正是这个背景。

《玉历钞传》中则设立了地狱以及地狱中的各级管理机构，均是由大大小小的神仙鬼怪充任，既有玉皇大帝、地藏菩萨，也有城隍、判官、十殿阎罗等，大小鬼神对人们的恶行予以记录，并实施相应的惩罚。

这些道教劝善书利用人们对于神仙鬼怪的信仰和敬畏，以神仙的名义来进行教化，以超自然的力量来凸显教化内容的可信度及奖惩的公平度，以增强其教化效力和社会影响。同时还建立了一套神灵体系，实施对人们的监管与奖惩。如《太微仙君功过格》指出：“明书日月，自记功过，多寡与上天真司考校之数昭然相契，悉无异焉。”《太上感应篇》指出天地有司过之神，人头上的北斗神君、人身中的三尸神专门掌管人们功过的记录，“依人所犯轻重，以夺人算。算减则贫耗，多逢忧患，人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之，算

尽则死”，并且三尸神还会定期向天曹汇报人的善恶表现，据此判决人们的祸福夭寿，所以人们对自己善恶的记录必须要和上天的记录相一致。

儒家的伦理学说没有宗教信仰为引导，也没有神灵体系作监督，它的道德监督机制就是人本身，具有理性化的特征；而道教的伦理监督机制是无时不在运转的由人、鬼、神共同构成的庞大系统，这样的系统加上道教的神学理念，较之儒家纲常和世俗伦理具有更强大的精神威慑力，“其深度、强度和持久程度都是无可比拟的”<sup>①</sup>。

### 3. 以因果报应作为基本准则

“善有善报，恶有恶报”是劝善书宣扬的观念，也是规范一切言行的基本准则。如《太上感应篇》开篇即说：“太上曰：祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形。”并指出多行善一定会有好报，“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸”。《文昌帝君阴骘文》则讲“欲广福田，须凭心地”，说明了祸福与功过之间的因果联系。“阴骘”一词来自于《尚书·洪范》“惟天阴骘下民”之语，意即上天暗中保佑人民。所以，人们做善事不论他人知道否都会受到上天的褒奖，鼓励人们积阴功，暗中做好事。这也是道家阴柔、不争思想的反映。

佛教中的因果报应指行善作恶会影响人的今生或来世，涉及主体主要是本人。与此不同，道教提出的因果承负说不仅涉及本人，还会影响到自己的子孙及家人。本人的善恶如果在今世不能报完，子孙和家人就会承担相应的报应，“近报则在自己，远报则在子孙；诸横取

---

<sup>①</sup> 姜生：《四论道教伦理对儒家纲常伦理的弥补功能》，《宗教学研究》，1997年第3期。

人财者，乃计其妻子家口以当之”<sup>①</sup>，“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”<sup>②</sup>。比如道教劝善书中举例说，宋人程一德虽然读书不多，但常行善事，梦到文昌帝君对他说，你的善行已报告天庭，上天一定会让你的后代兴旺发达。结果他的子孙果然都年少登第，程明道、程伊川即是其后裔。这样的承负说法不仅解释了社会上一些恶人却享寿福而善人却遭贫病的矛盾现象，而且将人们根深柢固的对家人和儿孙的牵挂纳入到因果报应的体系中，让伦理教化的力度更强更持久。

因果承负说主张人们可以通过行善来改变自己甚至家人的命运，较之“生死在命，富贵在天”的宿命思想无疑更具积极的意义，这也是道教“我命由我不由天”观念的体现。另外，在善恶报应面前，任何人都不可能脱离因与果的循环，今世为贫，只要多行善事，则今生来世或后代子孙终会为富为贵；今世为贵，如果多行不义必遭报应，沦为贫贱。在这一公平的原则之下，贫与富，贵与贱之间是可以自由转换的，这从另一角度反映了道教的平等思想。

#### 4. 不仅规范行为，也规范心理

道教劝善书不仅对人们外现的言行予以规范，而且更以神灵的力  
量对行为的动机予以规范，指出那些没有付诸行为的心理活动，也会被神灵感知，并且予以相应的奖惩，正是“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之。或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之”<sup>③</sup>。故人们不仅要遵守外在的规则，还必须控制自己的内心，不但不应有恶行，而且连做坏事的心都不要有，要把外在的道德规范化为个人内心的道德要求，达到真正的道德自觉，既无恶行，也无恶念，才是真正

① 《文昌帝君阴骘文》。

② 《太微仙君功过格》。

③ 《太上感应篇》。

的善。

### 5. 用量化的方式记录善、恶

道教劝善书指导人们将日常行为分为善、恶两类，用量化的方式予以记录，从而让繁杂抽象的“积善成仙”变得简单易行。如《太微仙君功过格》将所有的行为分为功、过两类，其中功格三十六条，过律三十九条，再各分四门，并且对每一项行为都依据其影响和心念的程度作数字换算，如：“以符法针药救重疾一人为十功，小疾一人为五功，如受病家贿赂则无功。治邪一同。凡行治一度为一功，施药一服为一功；埋葬自死者走兽飞禽六畜等一命为一功，若埋葬禽兽六畜骨殖及六十斤为一功。”《太上感应篇》也提出了“纪”和“算”两种记录单位，“大则夺纪，小则夺算”。

劝善书不仅规定了记录内容和标准，而且对记录的方式和功过格的设计也有详细的交代：“常于寝室，床首置笔砚簿籍，先书月份，次书日数，于日下开功过两行，至临卧之时，记终日所为善恶。照此功过格内名色数目，有善则功下注，有恶则过下注之，不得明功隐过。至月终计功过之总数，功过相比，或以过除功，或以功折过，折除之外者明见功过之数。当书总记讫，再书后月，至一年则大比，自知罪福，不必问乎休咎。”<sup>①</sup> 依此照做，人们就可以直观地从分数上看出自己的善恶程度，每夜自省，从而指导自己的修行。

劝善书的教化方式简单明白，易于操作，将高深莫测的“道”与日常的一点一滴相联系，为追求真“道”的普通人众树立了一架可以登临的梯子，具有现实的指导意义。

<sup>①</sup> 《太微仙君功过格》。

### 第三节 慈爱、仁义——全真道的仁化思想

全真道于宋金之际兴起后，很快就赢得了广大民众的信奉而进入鼎盛，势力达到“东尽海，南薄汉淮，西北历广莫（漠），虽十庐之聚，必有香火一席之奉”<sup>①</sup>，“山林城市，庐舍相望，什佰为偶，甲乙授受，牢不可破”<sup>②</sup>，成为当时最大的一支教派。应宋元时期三教合一之文化背景，此时的全真道表现出既向老庄思想回归又融合儒、佛的特点，教理教义中有明显的人世思想和伦理教化内容，宣扬少私寡欲、慈悲忠孝等人伦观念，对社会产生了较大的影响。

#### 一、“仁化众生”——全真道的伦理教化内容

全真道认为通过伦理道德的修养可以去除妄想执著，获得虚静之本心，合“道”之“德”，从而悟道，所以修“仁德”也是悟“道”之法门。但修“仁”的内容十分丰富，大致可分为以下几个方面：

##### 1. 慈爱、宽容

（1）慈。老子将“慈”作为“三宝”之一，王重阳继承了老子的思想，又吸收了佛教“普度众生、慈悲为怀”的观点，将慈爱众生作为修道的重要内容，在创教之初就提出要“遍拔群庶”，全真的教义中也多次提到要救度众生，与他人方便。

王重阳教育众人要“慈悲实善，断除十恶，行方便，救度一切众

<sup>①</sup> 《清虚宫重显子返真碑铭》，陈垣编纂：《道家金石略》，文物出版社1988年版，第476页。

<sup>②</sup> 《紫微观记》，见《遗山集》卷三十五，《四库全书》本。



生。忠君王，孝敬父母师资，此是修行之法”<sup>①</sup>。“（道人）须是修仁蕴德，济贫拔苦，见人患难常行拯救之心，或化诱善人入道修行。所行之事先人后己，与万物无私，乃真行也。”<sup>②</sup> 要求道人慈悲行善，救助众生。马钰教导人们：“学道修仙，累功积行，常愁行少功亏。劝人作善，于道最相宜。”谭处端也说：“真善真善，损己利他方便。”<sup>③</sup> 均将劝人行善、利益他人作为修道的重要内容。

全真道的核心人物虽然大多出身于地主知识分子阶层，但对于社会最底层人民却予以充分的关注和同情。全真道从“道”生万物出发，指出人人皆含道性，不论是老弱病残还是妇女儿童，经过修道均可成仙，表现出可贵的平等观念。曾经有老者问王重阳：“七十二岁修行可否？”王回答：“便如百岁未为迟，只要心中换过时。”<sup>④</sup> 还说：“推真妙，不论贵贱，便是大罗天。”丘处机更说：“若论性不坏，即饿鬼畜生，皆堪成佛，有灵明处是也。”又说：“凡有七窍者，皆可成真。”<sup>⑤</sup> 提出不但人可以修道成仙，甚至饿鬼畜生也可以。刘处玄说：“不得作事不平等，不得见有施利者爱，见无施利者嫌。”<sup>⑥</sup> 马钰说：“但见老人童稚，便须当、礼乐先施。行大善，但生心举意，念念慈悲。”表现出浓厚的“普度众生、慈悲为怀”的佛教色彩。

《贾子·道术》曰：“亲爱利子谓之慈，恻隐怜人谓之慈。”可见，慈就是体恤并解除他人的痛苦并给予快乐。全真道倡导治病救人，许多全真道士也精通医药术。王重阳说：

① 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第798页。

② 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第748页。

③ 《水云集》，白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2005年版，第35页。

④ 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册，第692页。

⑤ 《丘祖语录》，赵卫东辑校：《丘处机集》，齐鲁书社2007年版，第150页。

⑥ 《刘处玄集》，白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2007年版，第109页。

药者，乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泄；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若盲医者，损人之形体。学道之人，不可不通。若不通者，无以助道。不可执著，则有损于阴功。外贪财货，内费修真，不足今生招愆<sup>①</sup>，切忌来生之报。吾门高弟，仔细参详。<sup>②</sup>

治病关乎病人的生命安危和健康质量，所以行医之人一定要有高度的责任心，做到精通医术，以免误人性命。且治病应该从济人救苦的精神出发，不可贪财。

受“天人合一”思想的影响，全真道对生命的关爱不仅表现在治病救人上，也表现在对待一切事物上。王重阳说：“斫伐树木，断地脉之津液；化道货财，取人家之血脉。”<sup>③</sup> 将包括植物在内的一切有形都作为关爱的对象，表现出广阔的视野和博大的胸怀。全真戒律“戒饮酒吃肉”、“戒杀”的目的之一就是要人们珍惜一切有生命的东西，包括飞禽走兽，虫鱼蚂蚁甚至植物。马钰见到杀牛、杀猪、捕鱼都要予以劝阻，还教育人们不要随意泼水，以免伤害无辜蝼蚁，他写道：“叮嘱庖人常作善，殷勤供养人休倦。莫把煎汤倾地面。汤凉冷，恐伤虫蚁行方便。”<sup>④</sup>《金莲正宗记》卷三《丹阳马真人》记载，有一次马钰见到全真庵外面的竹子快要枯萎了，就细心照料，救活过来，还赋诗曰：“道家门户号长生，意要干枯改旧形。常使数竿常绿绿，不教一叶不青青。”丘处机教育弟子不要伤害万物：“圣人处物不伤物，不伤物者，物亦不能伤也。”<sup>⑤</sup> 他还写下一首“秋雁诗”：“养尔

① “足”《道藏辑要》作“是”。

② 《道藏》第32册，第153页。

③ 《重阳立教十五论》，白如祥辑校：《王重阳集》，齐鲁书社2005年版，第276页。

④ 《渐悟集》卷上，《金代道教研究》，第573页。

⑤ 赵卫东辑校：《丘处机集》，齐鲁书社2007年版，第226页。

存心欲荐庖，逢吾念善不为肴。扁舟送在鲸波里，会待三秋长六梢。”<sup>①</sup>表达了自己慈爱众生，不会因口腹之欲而伤害生命的观点。

(2) 宽容。全真道提出在人际交往中要懂得宽容和退让，在出现问题的时候，先从自身查找原因，而不要对他人横加指责，甚至要求不要说他人的不是。王重阳在《重阳金关玉锁诀》中说：“少烦人，稀赴会。我自无恩，莫把他人怪。廉俭温良身自在。”<sup>②</sup>马钰提出要“心内常搜己过，口中不说他非。世人为处我无为。乞食街前不耻”<sup>③</sup>。

《初真十戒》第六为“不得谗毁贤良，露才扬己，当称人之美善，不自伐其功能”，第七为“不得饮酒食肉，犯律违禁，当调和气性，专务清虚”。

中极戒第十五戒为“不得嫉贤妒能”，第四十七戒为“不得自誉己物为好”，第七十四戒为“不得持人长短更相嫌恨”，第九十九戒为“不得自骄自贵”，第一百一戒为“不得怀怨恩报于人”，第二百一至二百四戒则规定“当忍人所不能忍”，“当容人所不能容”。

以上种种规定，均体现出全真道以“宽容”作为修行的重要内容，而这正是道教“无为”思想的延续。

全真道在要求对他人“宽容”的同时要求对自己“严格”，要常检点自己，以传统的道德准则“温、良、恭、俭、让”来反省自己，即在成为得道的“真人”之前首先要成为伦理意义上的“圣人”。这实际上也是其内丹修炼思想先性后命的基本次第。

(3) “先人后己。”全真道“先人后己”的思想源于老子，老子言“圣人后其身而身先，外其身而身存”，又言“不敢为天下先”，倡导

① 赵卫东辑校：《丘处机集》，齐鲁书社2007年版，第226页。

② 白如祥辑校：《王重阳集》，齐鲁书社2005年版，第65页。

③ 赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2005年版，第173页。

柔弱、退让、无我的处世态度，但同时也指出了“后其身”而“身先”，“外其身”而“身存”的辩证关系。王重阳吸收这一观点，言：“先人后己唯长策，伫看归来唱凯歌。”<sup>①</sup> 又言：“凡百事，先人后己，勤认炎凉”<sup>②</sup>，“长长能后己，永永贍家缘”<sup>③</sup>。指出了先人后己方能长久的策略。晋真人言：“所行之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。”<sup>④</sup> 马钰言：“不得起胜心，常行方便，损己利他。”<sup>⑤</sup> 刘处玄在《无为清静长生真人至真语录》中言：“损者，有道之人用事则损于己，不损其他人也，苦处先己而后人则有其德也。”<sup>⑥</sup> 均将“先人后己”作为行事的原则。

有学者认为“先人后己”就是“苦己利人”，只是有不同的来源。如赵卫东在《全真道和谐思想及其当代价值》<sup>⑦</sup> 一文中指出：

全真道“先人后己”的处世原则，主要来源于老子“不敢为天下先”的思想，那么，其“苦己利人”的处理人与人之间关系的方式，则主要受到墨家与儒家影响。《庄子·天下篇》言：“墨者，多以裘褐为衣，以跣跣为服，日夜不休，以自苦为极。”墨家学派虽然在汉初已式微，但墨家吃苦耐劳的苦行精神却融入了中国传统文化，全真道继承了墨家的这种精神，并把其与佛教的苦行、儒家“治国平天下”的济世理想相结合，视“苦己利人”为立身行事之本。

① 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第743页。

② 《重阳全真集》卷三，《道藏》第25册，第713页。

③ 白如样辑校：《王重阳集》，齐鲁书社2005年版，第182—183页。

④ 同上，第160页。

⑤ 赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2005年版，第259页。

⑥ 白如样辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2005年版，第170页。

⑦ 赵卫东：《全真道和谐思想及其当代价值》，《道学研究》2007年第2期。

这种提法无不道理，“先人后己”和“苦己利人”都是将他人的利益放在首位。只是二者的侧重点略有不同，“苦己利人”强调的是“苦”，重在修炼的方式，而“先人后己”强调的是“让”，重在处世的态度。从另一个角度来看，无论是先人后己还是损己利人，其核心都是“无己”，庄子曰“至人无己”，全真道通过内“无己”渐次达到外“无物”，最后臻于虚无之道中。

## 2. 孝、忠、敬

(1) 孝。“百善孝为先”，孝是儒家伦理的核心和基石，全真道在阐释教义时吸收了许多儒家的观念，将孝顺、忠诚、尊敬长辈师资等作为做人的准则。刘处玄言：“普劝诸公，先行孝道。”<sup>①</sup>指出要修真先要行孝，若做到了“至孝”就会全家拔宅飞升，“侍二尊、至孝全周。全家拔宅，功成同去到瀛洲。”<sup>②</sup>反之如不尽孝道就会招致恶果，“无三孝，则赐十恶罪”<sup>③</sup>，所以要“日日酬三孝，时时报四恩”<sup>④</sup>。王处一言：“百行不离真孝道，未明如隔万重关。”<sup>⑤</sup>“常行忠孝无私曲，应有神明指正宗。”<sup>⑥</sup>“一心孝道顺三光，苦志精研灭旧殃。今古昏魔都绝尽，炼真去假变清凉。”<sup>⑦</sup>“普运丹诚须荐福，同行真孝必通天。”<sup>⑧</sup>认为常行孝道，没有私心，就不会迷失，就能走上修真的正道。

人在尽孝的时候，往往舍弃了自己的利害得失，历史上有许多的

① 白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2005年版，第119页。

② 同上，第129页。

③ 同上，第84页。

④ 同上，第98页。

⑤ 同上，第295页。

⑥ 同上，第260页。

⑦ 同上，第310页。

⑧ 同上，第261页。

例子，孝子为了行孝，往往不惜舍弃名利甚至伤害自己的身体或生命，这已进入了浑然“忘我”的境界，恰与妙道暗合，所以行孝也是一种修行之法。王重阳说：“掌法遵条常谨守，饶人蕴德尤先。孝心自许合神天。”<sup>①</sup>“救度一切众生，忠君王，孝敬父母师资，此是修行之法。”<sup>②</sup>还把《孝经》与《清静经》及佛教经典《心经》相提并论，列为全真道的重要经典，《全真教祖碑》言：“先生劝人诵《道德》《清静》经，《般若心经》及《孝经》，云可以修证。”<sup>③</sup>明确指出“孝”是可以修证的。

但是，全真道要求道士出家，切断一切世缘亲情，显然就不能孝养父母，这与行孝是矛盾的。这个矛盾如何解决呢？

其一，将信众划分为两类，一是出家的道士，二是在家的信众。王重阳建立三州五会的时候，就有许多信众跟随、学道，但并没有出家。王重阳指出：

诸公如要真修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘冗事屏除，只要心中“清静”两个字，其余都不是修行。<sup>④</sup>

提出修练的关键在于心地清静，不必拘泥于形式，为修道之人行孝开辟了道路。在《赠京兆府王小六郎》的《苏幕遮》词中，王重阳针对王小六郎的问题做出了更具体的阐释：

这仁人，忒伶俐。问我修行，便出非常意。怎奈时间家事

① 《重阳全真集》卷十二，《道藏》第25册，第757页。

② 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第798页。

③ 陈垣：《道家金石略》，文物出版社1988年版，第452页。

④ 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第747页。

累。更有一般，妻子应难弃。劝明公，休出离。日爇名香，谨把三光贵。万事心怀方便起。岁举时臻，也到云霞里。<sup>①</sup>

指出修道以方便为本，那些不能够离弃家庭的人只要做到了“日爇名香，谨把三光贵”，同样可以得道。

其二，提出了“一人得道，九祖升天”的行孝方式。马钰虽主张修道之人最好先出家，因为在家的环境有诸多干扰，很难得道，但同时他又提出如果本人得道，就可以“九祖”升天，把所有亲人长辈都从痛苦和死亡中解脱出来，而这是更为彻底的行孝方式。他在《谢兴平县李公翁母布施一子学道》中写道：

布施非凡，出俗因缘。舍娇儿、入道搜玄。人人称善，个个称贤。便远扬名，名扬远，出秦川。父母深恩，要报听言。我人除、擒捉心猿。气通八脉，功满三田。救九玄尊，七祖父，共成仙。<sup>②</sup>

报答父母深恩的最好方式就是通过修炼让包括父母在内的长辈们“共成仙”。他在去莱州传道后专程回到宁海辞别祖坟时也说：

此回来，缘甚故。不谓营生，不为儿和女。不谓荣华夸五袴。思忆劬劳，特地辞坟墓。奠酒时，开地府。九祖生天，共结神仙侣。非是修行难救度。何必三牲，祭祀千千万。<sup>③</sup>

① 白如样辑校：《王重阳集》，齐鲁书社2005年版，第74页。

② 《洞玄金玉集》卷七，《道藏》第25册，第597页。

③ 《渐悟集》卷下，《道藏》第25册，第472页。

认为弃家修道是为了道成之后让“九祖”生天，这才是最大的孝。

上述两种方式化解了出家修道与在家行孝之间的矛盾，从更高的层面实现了两者的统一。

(2) 忠。忠是孝的发展，故须忠孝并举。“忠”“孝”是中国封建社会的两大伦理支柱，孝维系着家族与家庭，忠稳固着国家社稷。所谓“忠者，其孝之本与”，“孝弟也者，其为仁之本与”，即是说忠孝是儒家道德的基本准则，是维护社会稳定的基础，故忠孝两全就成为我国传统社会的理想人格之一。全真道承载了这一伦理传统，将“忠”“孝”作为重要的修炼内容。

忠和孝一样，在尽忠的时候也会忘记自我，达到心灵的虚空状态。历史上无论是比干、子胥还是伯夷、叔齐，无不是为了“忠”而不惜牺牲性命的，但他们在传说中也最终升仙。故王重阳在《金关玉锁诀》中提出：“忠君王、孝敬父母师资，此是修行之法。”<sup>①</sup>指出忠孝是修道之法门。

另外《教主重阳帝君责罚榜》中的第一条也指出：“犯国法遣出。”<sup>②</sup>又说：“孝养师长、父母……出意同天心，正直无私曲，名曰天仙。”<sup>③</sup>（王重阳将“仙”的层次分为五等，分别是鬼仙、地仙、剑仙、神仙、天仙，而如能做到忠孝，救度众生，断除十恶等伦理规范，就可以成为最高一级的神仙。）谭处端《水云集》卷上《赠韩家郎君在家修行》云：“内侍婿亲处亲道，外持真正含三光，常行矜悯提贫困，每施慈悲契下殃。”<sup>④</sup>同卷《游怀川》云：“为官清政同修

① 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第798页。

② 《道藏》第32册，第159页。

③ 《道藏》第25册，第802页。

④ 白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2007年版，第7页。



道，忠孝仁慈胜出家，行尽这般功德路，定将归去步云霞。”<sup>①</sup>指出若能做到为官清正和忠孝仁慈就能够得道成仙。王处一在《云光集》卷二《劝行孝道》中说：“一心孝道顺三光。”<sup>②</sup>刘处玄的《仙乐集》也说：“行政清通，为官忠孝，节欲身安，他年蓬岛。”<sup>③</sup>意即只要尽忠尽孝，节欲清廉即可成仙。

全真道所强调的忠、孝不断被后世传承，清代龙门派“中兴之祖”王常月在全真道的戒律中将忠孝放在十分重要的位置。《女真九戒》第一戒就强调“孝敬柔和”。《初真十戒》中第一戒也是“不得不忠不孝不仁不信，当尽节君亲，推诚万物”。在《中极戒》三百条中多次提到了忠孝思想：第十六戒“不得不忠其上”，第一百七十五戒“不得与不孝不悌人交往”，第二百二十六戒“当念国中清静，五代太平，无有不道”，将忠孝思想以戒律的形式固定下来，规范门下弟子的思想和行为。

(3) 敬。“孝”“忠”的思想表现在“事师”上则是“敬”。《正一法文天师教戒科经》称：“事师不可不敬，事亲不可不孝，事君不可不忠。”中国古语也说：“一日为师，终身为父。”倡导“孝”“忠”的全真道自然也将“敬师”作为重要的伦理范畴。

《重阳真人金关玉锁诀》曰：

愿求妙诀，须索意自息，肯舍重金净财。第一舍身布施，第二将华献师，第三令膳而供养。解曰：舍身布施者，若见师长父母危时，舍命求命；将花献师者，若师长须打骂，须将喜笑迎之，面上

① 白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2007年版，第17页。

② 同上，第310页。

③ 同上，第111页。

无嗔怒；令膳而供养者，食有好味，先奉其师。此名三布施也。<sup>①</sup>

对老师要做到十分的恭敬，肯舍重金自不必说，在必要时甚至舍弃生命也在所不惜；要将最美的鲜花供奉师父，以示尊敬；对师父要笑脸相迎，即便师父打骂发怒也不可动容，更不可嗔怒；如有美味，要先敬奉师父。全真道对待师父的态度和佛教徒敬佛的方式相差无二，均将师父放在十分崇高的位置。与忠、孝同样的道理，王重阳也指出，孝养师长、父母是成为天仙的条件之一，还提出要“忠君王，孝敬父母师资”，将敬师作为修炼、持戒的重要内容。

马钰在教化信众时说：“一不轻师慢法，二遵清静仙经。三存精气养神灵。四把尘劳拂尽。五戒无明业火，六除俗礼人情。七擒猿马永安宁。八味琼浆得饮。”<sup>②</sup> 将尊师放在首位。

当然，作为教派之一的全真道其“敬师”的观念也是有其宗教背景的，道教内丹修炼十分复杂和隐秘，外传的道书往往用隐语写成，如无师父指点万无悟透之日。所以，王重阳提醒道“愿求妙诀，须索意自息”，将尊敬老师与探索修炼方法和得道成仙相结合，显示出不同于儒家的特色来。

## 二、“不言之教”——全真道伦理教化的事迹及影响

在“仁”可至“道”的理论基础上，全真道士均时时处处以“仁”要求自己，清心寡欲，简朴慈爱，树立了一个个高尚超脱的圣人和仙人形象，对大众实施不言之教化，对社会产生了深远的影响。

<sup>①</sup> 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第803页。

<sup>②</sup> 《渐悟集》卷上，《道藏》第25册，第463页。

### 1. 慈悲度众生

王重阳在创教之初就提出“欲四海教风为一家”，表现出救度众生之志，在传教过程中也大辟玄门，在三州设立“五会”，吸收和教化大量普通民众。

马钰在三州行化过程中，不断择地设庵，立观度人。他曾创建了七宝庵、玄都观<sup>①</sup>、契遇庵、东华宫等传道场所，并留下了多首诗词。丘处机积极修建道观，并告之众门人要多多立观度人：“今大兵之后，人民涂炭，居无室、行无食者，皆是也，立观度人，时不可失。此修行之先务，人人当铭诸心。”<sup>②</sup>

全真道的教化对象十分广泛，涉及社会的各个阶层、各个行业的人士，从他们的诗词可以看到对老人、小孩、妇女，渔夫、铁匠、厨子等的度化。

全真道士还常常设醮为民众祈愿，马钰《洞玄金玉集》中的许多诗词都是因醮事而作，如《文登县黄箓醮赠道众》、《赴登州黄箓大醮》、《赠莱州醮首王永暨众道友》、《黄邑修设黄箓邀予作度师，既至，加持于全真庵，借东坡海市诗韵以示道众》、《赴黄箓醮赠道众》、《赠莱阳县众醮首》、《赴莱州黄箓大醮作》等，记录了东牟祈雨醮、登州黄箓醮、文山九幽醮等著名醮事。丘处机也常常设醮，甚至在年过七十仍然亲自主持醮事。

在宋金这一家国离乱的特殊历史时期，全真道常常利用教团的力量救济人民。马钰要求弟子“慈悲道友怜贫乏，设粥三冬”<sup>③</sup>，“恤饥共设三冬粥，稽首诸公，但愿家丰。些小慈悲米济穷，好那客”<sup>④</sup>。

① 《牟平县志》言：“玄都观，在县南二里范园中。原系范怿花园，范与马钰友善，又尝与王重阳会于此，遂施为钰庵。”

② 《大都清逸观碑》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第614页。

③ 《洞玄金玉集》卷七，《道藏》第25册，第590页。

④ 同上，第599页。

“千门万户人听劝，好结良因。恤念饥人，共设三冬粥济贫。”<sup>①</sup> 要众弟子经常施粥给处于饥荒中的百姓。丘处机教育弟子：“今大兵之后，人民涂炭，居无室、行无食者，皆是也，立观度人，时不可失。此修行之先务，人人当铭诸心。”<sup>②</sup> 并利用统治者给予的特权积极拯救陷于战争之中的百姓。“时国兵践蹂中原，河南、北尤甚，民罹俘戮，无所逃命。处机还燕，使其徒持牒招求于战伐之余，由是为人奴者得复为良，与滨死而更生者，毋虑二三万人。”<sup>③</sup> “士有俘于人者，必援而出之，士马所至，以师与之名，脱欲兵之祸者甚众。”

全真七子以“仁”修道的做法为人们树立了很好的榜样，其他全真弟子也纷纷效法，出手解救困境中的百姓：1205年，弟子綦志远把自己省下的粮食煮成粥，供应给山东大饥荒中的百姓；1210年（金绍卫王大安二年），弟子李志远力劝当地富甲一方的赵三郎发粮食给陕西大旱中的灾民，活人无数；蒙古军南征归来时，弟子于志道尽力赎买被蒙军掳掠的俘虏，使其免于难。另外，如崔道演等全真弟子还常常不计报酬，治病救人，并时常“富贵者无所取，贫窶者反而多给”<sup>④</sup>。这些全真道士的做法安定了社会，抚慰了百姓，也树立了良好的道派形象。

全真道还积极向帝王觐见，提出保国爱民的政治主张。王处一以异迹神通常受到君王将相召见，他常常教化社会上层要体恤百姓，清正为官，寡欲少思。丘处机在觐见金世宗时说：“惜精全神，修身之要；恭己无为，治天下之本。富贵骄淫，人情所常，当兢兢业业以自防耳。诚能久而行之，去仙道不远。诞诡幻怪，非所闻也。”<sup>⑤</sup> 告之

① 《洞玄金玉集》卷七，《道藏》第25册，第591页。

② 《大都清逸观碑》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第614页。

③ 《元史·释老传》。

④ 杜仁杰：《真静崔先生传》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第495页。

⑤ 刘天素、谢西蟾：《金莲正宗仙源像传》，见《道藏》第3册，第366—376页。

以“寡欲修身，保民治国”的道理。在觐见成吉思汗时，丘处机告之“取天下之要在乎不杀，治天下之要在乎任贤，修身之要在乎清心寡欲”<sup>①</sup>，极力劝其停止杀戮。为了达到更好的效果，丘处机将行善止杀和健康长寿联系起来，对成吉思汗提出只要多行善事，就会成仙，他说：“夫道产众生，如金为众器，销其像，则返成乎金。人行乎善，则返乎道。其富者、贵者，济民拯世，积行累功，更为异耳。但能积善行道，胡患不能为仙乎？”还说，天道好生而恶杀，如果止杀保民，乃合天心，就会得到上天的眷佑，则“自然六合之大业可成，亿兆之洪基可保”<sup>②</sup>。

这些劝诫起到了积极的作用。成吉思汗在举兵南下时，几乎都是以屠城作为战争胜利的标志，但在丘处机劝化之后，几乎没有屠城，他还多次对部下说“以后尽量不杀掠”。这一念之仁挽救了无数生命和家庭。难怪我国近代著名历史学家陈垣先生在评价丘处机止杀救人的作为时写道：“呜呼，处机诚有功于民矣！”<sup>③</sup>

## 2. 忠、孝、敬的事迹

全真七子均是真忠至孝之人，对“父师”王重阳十分孝敬。马钰多次在诗词中表达对于师父的尊敬和感谢，在回想自己出家人道的经过时，他写道：

山侗舍俗投玄趣，结正良因，深谢师真，便做逍遥自在人。<sup>④</sup>

得遇明师归正道，回光返照心头考。

① 《河图仙坛之碑》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第966页。

② 《长春演道主教真人内传》，《道家金石略》，文物出版社1988年版，第636页。

③ 陈垣：《南宋初河北新道教考》，中华书局1962年版，第13页。

④ 《渐悟集》卷上，《道藏》第25册，第454页。

自然开悟绝尘情，个内修完仙不老。<sup>①</sup>

又曰：

天地日月父母恩，不能使我脱沉沦。  
弟兄姊妹暂相识，妻妾儿孙愈不亲。  
幸遇风仙传秘诀，致令马钰得良因。  
断情割爱调龙虎，绝虑忘机产凤麟。  
玉内生金丹接宝，水中养火气安神。  
师恩深重终难报，誓死环墙炼至真。<sup>②</sup>

认为师父的恩情甚至超过了父母妻儿，为了报答师恩愿意誓死修炼直至成真。王重阳仙去后，马、刘、丘、谭在刘蒋村守墓三年，马钰还取其名字“嘉”之义，将头发梳成三髻，以示纪念，“夫三髻者，三‘吉’字，祖师之讳也”<sup>③</sup>。

丘处机不仅教化弟子尽孝，还积极向成吉思汗劝进孝道，他说：“山野闻，国人夏不浴于河，不浣衣，不造毡，野有菌，则禁其采者，畏天威也。此非奉天之道也，常闻三千之罪，莫大于不孝者，天故以是警之。今闻国俗多不孝父母，帝乘威德，可戒其众。”提出不孝就是不奉天之道，劝成吉思汗以帝王之威德告诫国民，成吉思汗听后将行孝道作为国法“遍谕国人”<sup>④</sup>，大大改进了民风。

强调忠、孝、敬不仅提高了全真道士个人的素质，也促进了内部

① 《重阳分梨十化集》卷下，《道藏》第25册，第796页。

② 赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2005年版，第95页。

③ 《全真第二代丹阳抱无为真人马宗师道行碑刻》，赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2005年版，第320页。

④ 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第34册，第493页。

的团结，增强了其整体的实力。“全真道虽然不是一个血缘团体，但受血缘观念的制约很大，人身依附色彩也很浓厚”<sup>①</sup>，王重阳与弟子之间已超越了师徒关系，视彼此为亲人，在《重阳全真集》卷一中，王重阳称丘、刘、谭、马四大弟子分别为弟、侄、儿：“一弟一侄两个儿，和余五逸做修持。结为物外真亲眷，摆脱尘中假合尸。”<sup>②</sup>与此相应，马钰对王重阳不仅称师父，也常常称作“父师”。

全真道门中人不仅师徒之间如同父子，道徒之间也亲如兄弟，团结互爱，彼此扶持，这对于全真道的发展起到了非常重要的作用。如对全真道的繁盛起到决定性作用的丘处机西行觐见成吉思汗就是王处一引见的；再如全真弟子之间不别门派，相互收授徒弟，使许多弟子兼收杂学，卓有建树。马钰在陕西所收的弟子在他东归或仙逝后追随丘处机的，有乔潜道、李冲道、于通清、宋明一、吕道安、毕知常、于志道等；另刘处玄、王处一等人的弟子，在他们仙逝后，也改投丘处机门下，有尹志平、于志可、宋德方等。这种不别门派的教育传统，培养了一大批优秀的人才，为后来全真道进入鼎盛奠定了基础。

全真道以“仁”化人的思想，突破传统道教避世清修的模式，把修道成仙从对自身的修炼扩展到对社会的贡献，将个人的得道与他人的幸福相联系，将内心的清心寡欲与社会的繁荣富足相联系，表现出更多的人世色彩，对世人则起到了很好的伦理教化作用。

① 参见白如祥博士论文《王重阳道教思想研究》。

② 《重阳全真集》，《道藏》第25册，第691页。

## 第四节 孝忠明——净明道的仁化思想

### 一、净明之“道”——净明道的伦理教化内容

净明道是南宋时期在南昌西山兴起的道派，由灵宝派分衍而成，源于许逊崇拜，全称“净明忠孝道”，吸引过大量的中下层群众，至元代逐渐衰亡。忠孝净明是净明道的核心思想，具有浓厚的伦理色彩。

净明道的仁化过程为：由孝至忠，由忠至净明。

#### 1. “孝”立人道

净明道认为孝是诸法之宗，将孝作为最核心和最基本的教义。《太上灵宝净明洞神上品经》说：“念我净明经，复行净明法，可以先行孝，次学炼身形。”<sup>①</sup>“孰不欲得仙，学仙于少年，少年事忠孝，积久成善根，复以炁血完，升降在丹田。持符救人病，阴德可超然。修行用吾法，何忧不升天。”<sup>②</sup>认为孝是修炼的基础，主张先学孝，再修身。

《太上灵宝首入净明四规明鉴经》说：“道者性所有，固非外而铄；孝弟道之本，固非强而为。”<sup>③</sup>认为孝悌是道之根本。

《太上灵宝净明洞神上品经》说：“真人非难学，学之先以孝。孝弟非难行，顺事父母心。父母本天尊，汝其悟于心。”<sup>④</sup>指出修真悟

① 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第610页。

② 同上，第608页。

③ 《太上灵宝首入净明四规明鉴经》，《道藏》第24册，第614页。

④ 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第610页。



道并不神秘，只需从孝顺父母开始。

《太上灵宝净明洞神上品经》曰：“人之初生，父母遗体，知其所养，知其所贵，知其所事。父母之身，天尊之身，能事父母，天尊降灵。欲拜星辰，友恭弟兄，兄弟之身，诸天真人，凡知此者，可以烧丹篆符，百鬼畏名。不能此者，未可以入道以奉三清，夜叉食其肉，魔刹戮其神，虽有丹书万卷，未可以升真。……唯知忠孝可以学道，道甚易知，不为难也。”<sup>①</sup> 孝顺父母是天道，人如果能够做到至孝，就能够修真悟道，得道成仙。所以“真孝者不死，至孝者得仙”<sup>②</sup>。

孝首先是指孝敬、关心父母，做到“事亲之体冬温夏清，昏定晨醒，口体之养，无不尽心”，也包括爱惜自身，因为“吾身是父母遗体”，故需“但向行住坐卧十二时中善自崇护，不获罪于五藏，方可谓之至孝”<sup>③</sup>。这样，净明道将道教传统的养身延命与人伦之“孝”相联系，既丰富了“孝”的内容，也赋予修命更神圣的理由。

净明道要求窒欲，但“不孝有三，无后为大”，追求至孝的净明道如何解决“无后”与“窒欲”之间的矛盾？黄元吉在《净明忠孝全书》中作了回答：人生分为春、夏、秋、冬四季，每季各 16 岁，总共 64 岁，与《易经》中的 64 卦相对应。春夏两季指人的青壮年期，万物更生，身体强壮，正可繁衍子孙。此时期之交合是以繁衍子孙为目的，是“正欲”，是“有意事”，但如果过了，沉迷其中，就是“邪淫”，是“越理”，是“无意事”，会导致五脏受损，堕落轮回。到了人生的秋冬时节，就应该和自然“秋收冬藏”一样，禁欲养生，进入修养阶段。黄元吉综合理学和道教的观点，解决了无后与尽孝之间的矛盾，完善了净明道的孝道思想。

① 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第 24 册，第 602 页。

② 同上，第 609 页。

③ 《净明忠孝全书》，《道藏》第 24 册，第 649 页。

“孝”作为净明道之核心教义在诸法中多处被提出，正如《净明正印篇二十九》所总结的：“净明诸法总终始四十篇，以孝为祖，以身为宗。”<sup>①</sup>

净明道以“孝”为宗固然是吸收了儒家“百善孝为先”的伦理传统，但除此之外还有其特殊的宗教背景。

首先，净明道源于许逊崇拜，而许逊就是一位忠孝之人。许逊是晋代“术士”，会法术，能宰蛟、捉鬼、治病，在民间有很大的影响力，《太平御览》中记载了许逊的一些神异事迹。但许逊也以孝道闻名于世，唐初《艺文类聚》卷二十一收录了《许逊别传》的片断内容，其文称：

逊年七岁，无父。躬耕负薪以养母，尽孝敬之道。与寡嫂共田桑，推让好者，自取荒者，不营荣利，母常谴之：“如此，当乞食，无处居。”逊笑应母曰：“但愿母老寿尔。”

许逊七岁时死了父亲，他即种地卖柴以养活母亲。兄长故后，他将好的土地让给寡嫂，自己选取荒芜的土地。他的母亲责备他再这样下去的话，就可能居无定所，乞食为生了，许逊只是笑笑回答说，自己的愿望只是希望母亲长寿健康罢了。许逊因孝道为人们所敬重，加上他高超的法术，故自唐便开始盛传其事迹，并出现了有关的仙传。北宋时期，统治者取其忠孝的思想，对民间流行的许逊崇拜大力扶持，使许逊在民间的影响力日益增大。宋室南渡之后，社会秩序混乱，一大批仓皇南下的北宋官僚士庶饱受家破人亡、妻离子散的痛苦，迫切需要精神的安慰，出现了强烈的宗教需求，于是，周真公等

<sup>①</sup> 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第609页。

人以传说中许逊升仙之地江西南昌西山为活动中心，尊许逊为教主，成立了净明道。许逊忠孝的人格特征被渲染，成为主要的教义，随后，其孝道思想与道教修炼思想被逐步联系起来并日益系统和完善。

其次，净明道认为，孝是修成大道的阶梯，是成仙的有效途径。著名净明道士刘玉说：“人子事其亲，自谓能竭其力者，未也。须是一念之孝能致父母心中印可，则天心亦印可矣。如此方可谓之孝道格天。”<sup>①</sup>提出了“以心印心”的观点，人如果能发自内心地孝顺父母，则父母心中必有所感，天亦会有所感知，所以说“孝”能致天。

《太上灵宝净明洞神上品经》说：“唯知忠孝可以学道，道甚易知，不为难也。悔悟学道，是为上善，不孝为孝可全至孝，至孝非难，过而即改。前日犯亲，不敢再犯，今日之后誓以不犯。如此，则上帝遣真人降于世，授之真诀，修身济物积行以为仙，不悟此则是无筏而欲济，永劫轮转沉于下鬼者也。”<sup>②</sup>指出得道并不难，只要做到了“至孝”就会得到上天的帮助，授以真诀，得道成仙。

《净明大道说》曰：“太上设忠孝大道之门，甚易知，甚易行，勉而宏之，人能弘道，非道弘人，要不在参禅问道，入山炼形，贵在乎忠孝立本，方寸净明，四美俱备，神渐通灵，不用修炼，自然道成，信斯言也，直至净明。”<sup>③</sup>忠孝是十分简单有效的入道之门，如果做到了真忠至孝，心地就会渐渐清明，则不需要其他修炼方法，就可以入于道中。所以，得道成仙是净明孝道思想的立足点和最终归宿。

## 2. 忠、孝并举

“忠”是“孝”的延续。许逊崇拜时期，只是突出了“孝”的观念，净明道的早期也仅述及“孝”、“孝道”、“孝道之师”等，至南宋

① 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第635页。

② 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第602页。

③ 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第634页。

时才开始“忠孝”并用。据现存净明道资料，“忠孝”最早出现是在《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法序》中，文中提到“出示灵宝净明秘法，化民以忠孝廉慎之教”。按照《孝经》的说法，“孝”也包含了“事君”（即忠君）的意思，《太上灵宝首入净明四规明鉴经》说“得孝弟而推之忠”<sup>①</sup>，即由“孝”可以推衍出“忠”来。《太上灵宝净明洞神上品经》指出孝的品质表现在对待亲人就是孝，表现在对待君长就是忠：“但愿我赤子孝顺长在心，居家奉父母，在朝忠于君。”<sup>②</sup>

净明道之“忠”包含以下三个层次：首先是对他人忠诚正直，“奉亲公忠正直，作世间上品好人，旦旦寻思要仰不愧于天，俯不愧于人”<sup>③</sup>。其次要忠于自我，不欺昧自己的良心。刘玉说：“净明之教，大中至正之学也，可以通行天下后世而无弊，紧要处在不欺昧其心。”<sup>④</sup>强调人的自律。这里，净明道将对“忠”的判断与评价归结于自心，强调自省、自律，与儒家的“慎独”之说异曲同工。第三是时时处处听从自己的本性，不受外物的染污，达到“一念”不欺，“忠者，忠于君也，心君为万神之主宰，一念欺心即不忠也”<sup>⑤</sup>。

净明道为什么会由尊崇孝道发展至忠孝并举呢？

首先，因为忠和孝一样，是做人最起码的品质，人都做不好岂能做神仙呢？《净明忠孝全书序》中说：“非忠非孝，人且不可为，况于仙乎？维孝维忠，仙尤可以为，况于人乎？古人云欲修仙道，先修人道。”<sup>⑥</sup>

刘玉言：“净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常”，“以本心净

① 《太上灵宝首入净明四规明鉴经》，《道藏》第24册，第614页。

② 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第603页。

③ 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第636页。

④ 同上。

⑤ 同上，第635页。

⑥ 《净明忠孝全书·序》，《道藏》第24册，第620页。

明为要，而制行必以忠孝为贵”<sup>①</sup>，且“豺狼有父子，蝼蚁有忠孝”。做不到忠孝，连豺狼蝼蚁都不如，何谈得道成仙呢。他总结净明道的主要思想说：“开阐大教诱诲后学，其法以忠孝为本，敬天崇道济生度死为事。”<sup>②</sup>认为忠孝是伦理道德体系中的关键和核心，是人之所以区别于动物的标准，是宗法社会得以维持的基础。

其次，尽“忠”和行“孝”一样，也可以得道成仙。净明道认为长生并非仅仅是生命的延续，更是指精神的不朽，“忠孝之道非必长生，而长生之性存，死而不昧，列于仙班，谓之长生”<sup>③</sup>。而且做到了忠孝，就可以拥有人们梦想的能力和幸福，“可以寿千百，可以见鬼神，可以铸金玉，可以召风雨，可以救亡魂，可以消兵革”<sup>④</sup>，“千劫不丧身，堂有百年翁，家内无偏亲，仍有百发孙，戏笑于中庭”<sup>⑤</sup>。

《太上灵宝首入净明四规明鉴经》以比干为例，说：“比干杀身以成忠，生者人之所甚爱，比干不爱其身而舍生以求道，信道有备知其不误。其为仙也。”<sup>⑥</sup>比干是历史上有名的忠臣，是商纣王的叔父，因直谏纣王丧风败德而开罪纣王的妃子妲己，后遭到剖心残杀。比干虽然因为尽忠被杀，但是这种“忠”是天道所赞赏的，故受到上天的庇佑，成为仙人。《太上灵宝净明上品经》中还举了大舜、善卷、颜回等皆因忠孝而成仙卿，而不忠不孝之人不仅不能得道成仙，还会堕入地狱受苦的例子，指明了“忠孝为本，立本以成仙……未有不忠不孝而参天庭、奉宸极”<sup>⑦</sup>的道理。

《净明忠孝全书》中称：“忠孝，大道之本也，是以君子务本，本

① 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第631页。

② 同上，第630页。

③ 《太上灵宝首入净明洞神四规明鉴经》，《道藏》第24册，第614页。

④ 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第610页。

⑤ 同上。

⑥ 《太上灵宝首入净明洞神四规明鉴经》，《道藏》第24册，第614页。

⑦ 同上。

立而道生，孝弟也者，其为仁之本与，有不务本而修炼者，若大匠无材，纵巧何成？惟有大舜、比干，不修炼，力忠孝，不求道，道自备。”<sup>①</sup> 忠孝是大道之本，没有忠就没有修道的本钱，如同手艺高强的木匠没有木材就不能施展才艺一样。“本立而道生”，做到真忠至孝就达到了“一念不欺”的清虚之境，就可与道合。历史上的舜、比干皆是恪尽忠孝之人，他们并不有心求道，却终究得道成真。

最后，忠孝并举是净明道应对当时社会需求做出的决策。南宋时期外族入侵，民族矛盾十分尖锐，南宋初何守证就说：“炎宋中兴，岁在作噩。”元代《西山隐士玉真刘先生传》中也说：“至建炎戊申，仅七百年，兵祸煽结，民物涂炭。”在这样的历史条件下，“忠”的意义显得尤其重大，统治者需要“忠”的思想来引导人们为国效力，民众中亦涌动着“精忠报国”的热潮。所以，这时期新兴的道派必然有别于以往隐于山林的道派，体现出对社会的关注。净明道赵世廷在《净明忠孝全书序》中说：“五常根于人心也，仁包四德而配春，故行仁必本之孝焉。四时行于天也，土旺四季而配信，故履信必主乎忠焉。然则纲三纲常五常者，其惟忠孝乎？呜呼，尧舜之道孝弟而已矣，夫子之道忠恕而已矣。”<sup>②</sup> 认为治理天下就是孝悌忠恕而已，这种提法迎合了当时的统治者、民众以及社会的需求，故使净明道在短时间内获得了较大的发展。

### 3. 净明达道

净明道在“孝、忠”的基础上逐渐发展，于南宋中后期进一步提出了“净明”的观点。在这一时期出现的净明道书《太上灵宝净明法序》中，论述了“净明”的主要意蕴，其文称：

<sup>①</sup> 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第633页。

<sup>②</sup> 《净明忠孝全书·序》，《道藏》第24册，第620页。

净明者，无幽不烛，纤尘不污，愚智皆仰之为开度之门、升真之路，以孝悌为之准式，修炼为之方术行持之秘要，积累相资，磨砭智慧，而后道炁坚完，神人伏役，一瞬息间可达玄理。<sup>①</sup>

“明”就是指天地万物之间，无不为光明普照，决不会有任何幽暗存在；“净”就是指天地万物之间，洁净不染，没有丝毫的灰尘。所谓净明就是要做到内心的洁净清虚。内心虚静，没有私欲妄想，就能“不偏不乖”，拥有如“道”对待万物一般的“正心”，达到“一物不欺，一体皆爱”，此时已与世界万物没有任何对立与分别，就能与“道”合真。所以《净明忠孝全书》称：“无极清虚曰净明。……欲治其外，先正其内，欲正其内，先去其欲，无欲而心自正，一正心而道法备矣。”<sup>②</sup>

从内丹的角度看，内心虚静是有利于身体炼养的，因为：

惩忿则心火下降，窒欲则肾水上升，明理不昧心天则元神日壮，福德日增，水上火下，精神既济，中有真土为之主宰（真土者即是明黄中之理），只此便是正心修身之学。<sup>③</sup>

有能忠孝立本方寸净明者，自己心天与上天黄中道气血脉贯通，此感彼应，异时与道合真，如水归海矣。<sup>④</sup>

欲修仙道，先修人道，每见世间一种号为学道之士，十二时中使心用计，奸邪谲僻之不除，险诐倾侧之尤在，任是满口说出

① 《太上灵宝净明法序》，《道藏》第10册，第526页。

② 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第634页。

③ 同上，第635页。

④ 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第637页。

黄芽、白雪、黑汞、红铅，到底只成个妄想去，所以千人万人学，终无一二成。究竟何以云然，只是不曾先去整理心地故也。<sup>①</sup>

可见，心地净明既是心性炼养的内容，更是内丹修炼的功法，是达到长生久寿、得道成仙这个终极目标的必要途径。

内心虚静是一切功法的基础，《净明忠孝全书》曰：

大凡行法之士，未消得峻责鬼神，且要先净除了自己胸腹间几种魑魅魍魉，则外邪自然息灭矣。所谓魑魅魍魉者只是十二时中贪财好色，邪僻奸狡，胡思乱量的念头便是也。剿除此祟先要勇猛决烈，无上之道因此成就，况行法哉。所以道是能治内祟，方可降服外邪，若是不能清荡内祟的人，纵有些来小去灵验，天心终是未印可，更思异时身谢之后却有执对的事来也。<sup>②</sup>

一切外邪都源于内心的邪念，所以炼内丹也好，修雷法也好，关键都在于去除内心的邪念妄想，做到心境清虚。只要内心坦荡光明，达到心地清静，自然内可以成丹，外可以成法。

#### 4. 勿忘“八极”

净明道的伦理思想从忠、孝、净、明推广开来，指出要趋善避恶，勿忘“八极”。因为人身中有阴、阳二气，善属阳，恶属阴，多行善事则阳气上升成天之星宿，积恶则阴气下降，星复为石：“世人积善属阳，阳气上浮；积恶属阴，阴气下堕，今天上星宿即世人阳气

<sup>①</sup> 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第636页。

<sup>②</sup> 同上，第639页。



也。然三界有善有恶，虽为天星，苟一念不正即属阴，阴气自然复堕为人，星陨为石者。”<sup>①</sup>

由此，净明道的伦理准则由忠、孝、净、明发展至“八极”：“忠者，钦之极；孝者，顺之极；廉者，清之极；谨者，戒之极；宽者，广之极；裕者，乐之极；容者，和之极；忍者，智之极。”<sup>②</sup>即忠诚、孝顺、清廉、谨慎、宽厚、乐观、包容、忍让，实际上是世间做一个“上品好人”的标准。“八极”原是古代哲学一个基本范畴，本来是指宇宙八方的极限，净明道则用以特指宗教伦理修养的八个极限，认为修道就要时时处处勿忘“八极”，从而渐至“净明”之境。

以“八极”为准则，净明道推行了一套切实的伦理规范，南宋中期所出的《太上灵宝净明人道品》，列举了净明道徒应遵守的十项规则，大意如下：（1）无忘忠孝，置备鉴水；（2）上帝皆有记录（指人们的善恶行为）；（3）金骨玉肉已与神通，不得妄意损伤气血；（4）正确处理人世情缘；（5）务在济物；（6）务在廉平；（7）要在坚切；（8）不得妄以度人；（9）可传授忠孝气血完实、直谅之人；（10）表奏烧符之法。这十条规则可视为净明道初期的戒律，但论述并不确切，有些内容还谈不上是戒律。

南宋中后期的净明道书《太上灵宝净明飞仙度人经法》也论及“十戒”，内容更成熟一些，包括：（1）无忘八极；（2）鉴水；（3）日录；（4）追度安镇；（5）救治；（6）服炼；（7）刚洁；（8）俭约；（9）愿约；（10）师友。这十条戒律既包括如“鉴水”、“日录”、“服炼”等宗教色彩较为浓厚的内容，也包括“俭约”、“救治”、“愿约”、“师友”等伦理观念。

① 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第637页。

② 《太上灵宝飞仙度人经法》卷一，《道藏》第10册，第559页。

至此，净明道的伦理思想已从传统的狭隘君亲的圈子中跳出来，发展至“一物不欺，一体皆爱”的对于国家、民族以至一切有情、有形世界皆行仁爱的博爱思想。

### 5. 济世立功

达到“八极”之后，就可以“无为而无不为”了。《净明黄素书》卷七有言：“夫道无思无为也，无思也而未尝不思，思之者正性也。无为也而未尝不为，为之者正理也。”“道”虽是无思又无为的，但“无思”并非就是真的什么都不想，而是没有邪思邪念；“无为”也并非就是什么都不做，而是为了“正理”而做，不是妄为。达到了忠孝净明，心中没有邪念、妄想、私心，就是做到了正思正为，当然就能“心有所感，神有所凝，气有所交，诚有所达”，无所不能为了。

净明道具有十分明显的入世色彩，强调社会责任。净明道提出“以忠孝为本，敬天崇道、济生度死为事”<sup>①</sup>，将济世度人作为主要任务。《太上灵宝首入净明四规明鉴经》说：“忠孝备而成本，可以立功，立功之道无阳福，无阴愆，无物累，无人非，无鬼责，所以上合于三元，下合于万物也。下士呼符水治药饵已人之一疾，救人之一病而谓之功，非功也，此道家之事方便法门尔。吾之忠孝净明者，以之为相举天下之民跻于寿，措四海而归太平，使君上安民自阜，万物莫不自然。以之将举三军之众而神于不战以屈人之兵，则吾之兵常胜之兵也。以吾之忠，使不忠之人尽变以为忠，以吾之孝，使不孝之人尽变以为孝，其功可胜计哉！”<sup>②</sup>认为忠孝就是合于道的，故既可以修身，也可以治天下，让万物归于太平。如果能够推己及人，以己之忠使不忠之人变为忠，以己之孝使不孝之人变为孝，则功莫大焉。

<sup>①</sup> 《道藏》第24册，第630页。

<sup>②</sup> 《太上灵宝首入净明四规明鉴经》，《道藏》第24册，第615页。

徐慧在《净明忠孝全书序》中言：

……总名曰《净明忠孝全书》，同志之士读之者，当守律勿失，敬之如神明，畏之如雷霆，奉而行之，回后天而先天，复有名而无名，殆犹日月晦而明，天地夜而旦，四时冬而春。则岂但骑鹤玉府烹凤瑶池独善其身而已矣，又将见忠孝之化周流八荒，纲常正而天理明，雨暘若而民不疵疠，上以极圣君贤相雍熙和平之治，下以使昆虫草木同跻仁寿之域。宁不伟与，宁不盛与？<sup>①</sup>

指出忠孝净明不仅可以独善其身，也可以治理天下，甚至能够平万物，使昆虫草木进入仁寿之域。

所以忠、孝、净、明是治国、立兵的法宝，可以建立不朽之功，由此可以看出，净明道强调安民、安君、平天下的社会抱负，将个人的炼养扩展到社会实践方面，表现出与儒学深切的思想交融。刘玉在《净明忠孝全书》卷三中说：“净明只是正心诚意，忠孝只是扶植纲常，但世儒习闻此语烂熟了，多是忽略过去，此间却务真践实履。”<sup>②</sup>“古者忠臣孝子只是一念精诚感而遂通，近代行法之士多不修己以求感动，只靠烧化文字，所以往往不应。”<sup>③</sup>批判了那种只在纸面上谈论忠孝的态度，强调了实践的重要性，指出只有将忠孝思想用于社会实际以扶植纲常才能成就大道。

① 《净明忠孝全书·序》，《道藏》第24册，第622页。

② 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第635页。

③ 同上，第639页。

## 二、忠孝净明的实行途径

1. 以慈悲之心对待众生。发扬一体皆爱的精神，关爱众生如同关爱自己，“凡得净明法者务在济物，见他人之父、见他人之母如我父母，矜老恤孤、怜贫悯病，如病危急若在己身”<sup>①</sup>。“他人之财如君王之粟，汝不可私蓄。他人之妻女如己之母女，汝不可淫欲。”<sup>②</sup>“戒食则不杀物之性命，见人妻女如己尊亲，见物性命如己所生，自然精神全而冤对少。”<sup>③</sup>

2. 积极援助、救治他人。“救治之术，慈悯为先，凡有病者，为其诵经行符，至诚禳却，如己父母男女。凡有方便，种种惠泽，皆尽其心。”<sup>④</sup>“救治疾病谓之道力，以力行道谓之细积，以法行道谓之达道，以孝行道谓之上道。道有上中下三品，此其下也。然救治百病愈人疾苦亦可得仙。诸行孝服炁功已圆矣，得此则行孝炼炁之羽翼也。”<sup>⑤</sup>指出虽然治病只是“术”，在“道”品当中未见高明，但是因为行医治病是有益于众生，有益于社会的，所以仍是修道成仙的途径。

3. 居官执法者公正廉明。《净明忠孝全书》称“凡得净明法者务在廉平，居官者无恃富贵，居贫者莫羞贫贱。天公受分，毫发无私”<sup>⑥</sup>，倡导贫富均衡，无私平等的价值观。

4. 对大众宣扬净明忠孝的思想。净明道希望通过对大众的宣传

① 《太上灵宝净明入道品》，《道藏》第10册，第524页。

② 《太上灵宝净明洞神上品经》，《道藏》第24册，第603页。

③ 《太上灵宝净明飞仙度人经法》，《道藏》第10册，第560页。

④ 同上，第559页。

⑤ 《太上灵宝净明上品经》，《道藏》第24册，第610页。

⑥ 《太上灵宝净明入道品》，《道藏》第10册，第524页。

和教化，“以吾之忠，使不忠之人尽变以为忠，以吾之孝，使不孝之人尽变以为孝”<sup>①</sup>，实现天下太平的理想。他们将忠孝立功济世者分为上士、中士、下士三个层次，“上士以文立忠孝，中士以志立忠孝，下士以力致忠孝，昧道者反此，不有于忠孝。何谓上士以文立忠孝？以言为天下唱。何谓中士以志立忠孝？以行为天下先。何谓下士以力致忠孝？以身为众人率。如此者南昌上宫著名升籍入仙，而忠孝之道终矣。”<sup>②</sup>认为“上士”是以文章和言论来广泛地宣传忠孝思想，教化天下众生，这是社会影响力最大的方式。“中士”是以实际行为率先践行忠孝，起到引领大众的作用。这也具有较大的社会影响力。“下士”是指自己身体力行，亲身履行忠孝，成为他人的表率。这虽然社会影响力较小，但仍然是值得肯定的，坚持下去同样会升籍入仙。

---

① 《太上灵宝首入净明四规明鉴经》，《道藏》第24册，第615页。

② 同上。

## 第五章 以“术”化人

道的顺化产生了天地万物，“道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也”<sup>①</sup>。及至身体形成，便造成万物之间不相通达。所以对人而言，引起障碍和祸患的原因也是身体。老子言：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”<sup>②</sup>为了化掉这一大患，获得心神自由，必然要从身体修炼入手，“修之于身，其德乃真”<sup>③</sup>，逐渐化去形执，复归于虚无之道。

“道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。”<sup>④</sup>其中，所用的方法就称为“术”。人们禀道而生，但个人的身体因地域、环境、禀赋、体质不同而有差异，所以修炼形体的方法也千差万别。道虽为一，而术则众多，这“杂而多端”的术往往使人觉得难以驾驭，为此，梳理“术”与“道”的关系，挖掘出“术”中的化人思想，并以道统术，就可在学“术”的过程中不拘泥于“术”的规范、步骤，不走岔路，从而避免陷入“术”的海洋，快速由“技”

① 谭峭：《化书·道化》，《道藏》第23册，第598页。

② 《道德经》第13章。

③ 《道德经》第54章。

④ 谭峭：《化书·道化》，《道藏》第23册，第598页。

进道，或者经由对道的深刻理解，创造出适合不同环境的新“术”也未尝不可。

## 第一节 “术”与“道”的关系

### 一、“术”的含义

术的含义比较广泛，略有以下的意思：

1. 道路，这是“术”的本意。《说文·行部》说：“术，邑中道也，从行。”《广雅》解为“术，道也”。泛指道路，如：术阡、术衢。

2. 技术，引申义。《广韵·术韵》说：“术，技术。”包括各种专门的技艺、业术，如“役民三司盗者，授以击刺之术”<sup>①</sup>，其他有印刷术、营造术、雕刻术、航海术、武术等，还包括医、占卜、星相等方术。如《淮南子》言：“近塞上之人，有善术者，马无故亡而入胡。”<sup>②</sup>

3. 方法，策略。如《战国策·魏策》中言：“臣有百胜之术”，陈寿《三国志·诸葛亮传》刘备言：“孤不度德量力，欲信大义于天下，而智术浅短，遂用猖獗，至于今日”。又如：术数（方法和谋略），术计（权术计谋），术略（韬略，谋略），术谋（权术谋略）。

4. 法规、规范。《广雅》：“术，法也。”《礼记·文王世子》：“不以犯有司正术也。”

5. 学说。如韩愈《师说》中言：“闻道有先后，术业有专攻，如

<sup>①</sup> （宋）苏轼：《教战守策》。

<sup>②</sup> 《淮南子·人间训》。

是而已。”

可见，“术”由最初的道路之意，发展为专门技术、方法，以及可操作、实践的详尽步骤。

## 二、“术”与“道”的关系

显然，“术”既有道路之意，它当然可通于宇宙本体的“道”，二者有相通之处。事实上，在道家一道教领域内，“道”乃是特指“大道”<sup>①</sup>，即无相、无为、虚无的万物之本源，“大道泛兮，其可左右”。而按照得“道”的要求给出的人们实践行动时的规范、程式、方法，可称之为“道术”。

“道者，虚无之至真也。术者，变化之玄技。道无形，因术以济人，人有灵，因修而会道。”<sup>②</sup>可见，在道教中术是道的应用，是修炼的手段和得道的途径<sup>③</sup>。

因此，道为本，术为末。西汉贾谊说：“道者，所以接物也。其本者谓之虚，其末者谓之术。虚者，言其精微也，平素而无设储也。术也者，所以制物也，动静之术也。”<sup>④</sup>术包含的内容为调节事物动静变化的技巧和程序。

“道”为本，“术”为末，但二者不可分割，由术以显道用，由道以统术化，如同一个人的头脑和四肢，必浑然一体，才可发挥妙用。

真正的大道，无迹可循，虚无不可见，要为人所知，必依赖于“术”实现，所以术的作用不可忽视。试想若没有印刷术，我们便不

① 《道德经》第34章。

② 《云笈七籤》卷四十五，《秘法诀要·序事第一》。

③ 孔令宏：《宋明道教思想研究》，宗教文化出版社2002年版，第14页。

④ 《新书·道术篇》。



能如此方便地了解前人的智慧和思想，包括像《道德经》、《南华经》这样的经典。

但是也不能夸大“术”的作用，在用“术”的时候，若完全拘泥于术的步骤，往往会迷于歧路，这就需要用“道”的思想来把握，将“术”引向一个正确的方向。特别是，随着外界环境的变化，一些“术”可能渐渐不再适用，需要改进或者造新“术”，那么，术的改造就应遵从“道”的思想。所以，道为主，术为辅；道是无限，术是有限；道不变，术可变。

## 第二节 道术的分类

道术虽然繁多，但其宗旨都是从个人的生理（身形）、心理方面出发，炼养精、气、神至和谐的状态，从而消灾除病、长生不死（成仙）。所以，从这个角度来看，道术是着眼于身体的修炼方法和规范，由此可大略分为以下三类：

### 一、修身法

“服食”<sup>①</sup>：服食药饵以求延年长生。药为丹药、草木药，饵指糕饼类的营养食物。

“外丹”：可作为“服食”法的一种，以服食用金银铅汞为原料炼制的丹药来成仙。

“行气”：以意念调节呼吸吐纳、内气运行的修炼方法。也可称为

---

<sup>①</sup> 杨玉辉：《道教人学研究》，人民出版社2004年版，第199页。

“吐纳”、“炼气”、“食气”或者“服气”。

“导引”：用意念引动肢体运动来锻炼身体，如五禽戏、太极拳等。

其他还包括武术、气功、辟谷，胎息等。

## 二、修心法

“守一”：主要将意念守持在一个对象上，使得精、气、神相亲相合，不至耗散，从而进行虚静炼养<sup>①</sup>。

“存思”：用意念在心中构造某个对象的图像（如道教之神等），并长时间存想，使神静于内。

## 三、性命双修法

以“内丹”修炼为代表的性命双修大法，是道教后期修道的主要方法。它对于性命的基本要素——精、气、神进行修炼，使其达到和谐的状态，并最终实现精、气、神合而为一，返归先天真元，炼就金丹。五代道士谭峭在其著述中概括了内丹修炼思想的精华，并给出了修炼的步骤，他说：“是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。故藏之为元精，用之为万灵，含之为太一，放之为太清。是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍，真气熏蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生，是谓神化之道者也。”<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 杨玉辉：《道教人学研究》，人民出版社2004年版，第204页。

<sup>②</sup> 谭峭：《化书·道化》，《道藏》第23册，第598页。

内丹修炼中包括了心性和身体两方面的修炼，并有一套具体完整的修炼之“术”。“从历史顺序来看是由道而术的演变，从内丹修炼的逻辑顺序来说则是由‘术’而入道的过程。”<sup>①</sup>

利用这些“术”中给出的方法和程序，在“道”的指导下具体实践，就可以达到炼养身心、长生成仙的结果，这就是以“术”化人的基本思想。下面我们将以内丹术为例阐述“道”在以“术”化人过程中的作用。

### 第三节 内丹概述

唐末五代以降，内丹成为道教修炼的主要功法，特别是宋元之际丹道合一，内丹成了道士终极修炼方术，而外丹学被融入内丹学中作为三元丹法的分支，其他的各种炼养方法都被认为是旁门小术。内丹学是寓老庄之道于养身修炼之术的身心炼养之学，被认为是道教最高层次的学问。

#### 一、内丹学的发展简史

东汉魏伯阳所著《周易参同契》以天人合一的哲学思想为基础，融合周易思想与内丹修炼功法，是第一部专门论述内丹法诀的著作，它的传世标志着内丹理论正式形成，被后人尊称为“万古丹经之王”。

魏晋时，葛洪力倡金液还丹之学是登仙之阶梯，从外丹的角度解《周易参同契》，在其《抱朴子内篇·微旨》中留下了内丹修炼秘诀，

---

① 戈国龙：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社2004年版，第43页。

其一是“真人守身炼形之术”，其二是“二山求生之道”，可见内丹学中的关键功法在魏晋时已在仙道中秘传<sup>①</sup>。这一时期的《黄庭经》中也藏有内丹法诀，有“子丹”、“玄丹”、“丹田”等提法，《黄庭内景经》中曰“若得三宫存玄丹，太乙流珠安昆仑”，《黄庭外景经》中曰“明堂四达法海源，真人子丹当吾前，三关之中精气深，子欲不死修昆仑”，均是论述内丹的炼神功夫。

隋唐时期，儒、释、道三家以及南北道派的相互交融促进道教理论上升到一个新的水平，出现了一大批内丹家，如叶法善、刘知古、吴筠、张果、羊参微、陶植、罗公远、司马承祯等，以及大量的内丹著作，如《日月玄枢篇》、《通幽诀》、《元阳子金液集》、《上洞心经丹诀》、《真龙虎九仙经》、《大还丹金虎白龙论》、《还丹金液歌》、《阴丹慎守诀》、《服气精义论》、《天隐子》、《坐忘论》等。但这一时期的内丹学说多是理论上的探索，进行成功内丹修炼实践的甚少。

由于唐末外丹黄白术屡有中毒事件发生，造成社会恐慌，使内丹受到人们的瞩目。唐末五代是内丹学说的成熟和完善时期，涌现了钟离权、吕洞宾、崔希范、陈抟、施肩吾、谭峭等理集论与实修于一身的内丹家。其中钟离权、吕洞宾被各派尊为开山祖师，留有《钟吕传道集》、《西山众仙会真记》、《灵宝毕法》、《破迷正道歌》、《敲爻歌》等内丹功法著作传世。另有崔希范《崔公入药镜》，陈抟《指玄篇》、《无极图》等内丹专著，对内丹的推广和发展做出了重要贡献。

两宋金元以来，内丹功法发展至炉火纯青的地步，并逐渐取代了外丹黄白术。张伯端、陈楠、白玉蟾、方碧虚、周无所住、林自然、翁葆光、薛道光、陆墅、陈致虚、王重阳、马钰、丘处机等是这一时期的杰出代表。张伯端《悟真篇》是内丹学成熟的标志。其他如陈楠

<sup>①</sup> 参见胡孚琛、吕锡琛《道学通论》，社会科学文献出版社2004年版，第536页。

《翠虚篇》，白玉蟾《玄关显秘论》、《修仙辨惑论》、《阴阳升降论》、《金液还丹赋》，周无所住《金丹直指》，方碧虚《碧虚子亲传直指》，林自然《长生指要篇》，翁葆光《悟真篇注释》，清微派黄舜申《清微丹法》，净明道署名傅飞卿《净明黄素书》，王重阳《重阳全真集》、《金关玉锁诀》、《授丹阳二十四诀》，马钰《洞玄金玉集》、《渐悟集》，丘处机《磻溪集》、《大丹直指》，刘处玄《仙乐集》，谭处端《水云集》，郝大通《云光集》等是关于内丹理论的重要著作。

## 二、内丹的派别

内丹学成熟、传开之后逐渐有了不同的修法和派别，由修炼方法分，有同类阴阳派丹法、自身清净派丹法、女子丹法。后来又有天元、地元、人元的说法。天元丹法一般指北宗龙门派的自身阴阳清修功法，但传统上将服食后可成仙的外丹称天元神丹。地元丹法一般指外丹黄白术，又称地元灵丹。人元丹法一般指南宗男女栽接的阴阳双修功夫，也有人将性命双修的功法统称为人元大丹。

按门派分，有尊张伯端为教祖，实由白玉蟾开创的南宗，倡导性命双修，先命后性；有王重阳开创的北宗，倡导性命双修，先性后命（入元以后，南北合宗）；元初道士李道纯，创内丹中派，著《中和集》、《三天易髓》等书，以“守中”为丹法要诀，认为天地有天地之中，人身有人身之中，如守人身之中以应天地之中，便能天人合一，明心见性；明万历年间，陆西星创立内丹东派，著《周易参同契测疏》、《金丹就正篇》、《玄肤论》等书，主张男女双修成丹，属同类阴阳丹法；清道光年间，四川乐山县人李西月创立西派，著《三车秘旨》、《道窍谈》、《后天申述》等书，以清净自然立基，用彼家之铅炼养我家之汞，亦属同类阴阳丹法；此外还有清代柳华阳创立的伍柳

派，元明间道士张三丰创立的三丰派，青城丈人创立的青城派，以及崆峒派、南宫派、神霄派、清微派、天心派等。

### 三、内丹的基本理论

内丹学是寓“道”于术的文化体系，老、庄学说是内丹理论的基础，“道”是贯通内丹学的思想精髓，陈楠说：“道即金丹也，金丹即是也。”<sup>①</sup>严遵的《道德真经旨归》中将“道”的学说内化为人的身心体验，“故人能入道，道亦入人，我道相入，沦而为一。守静致虚，我为道室，与道俱然，浑沦周密”<sup>②</sup>。指出人要以“道”为标准，在修炼中净化灵魂，将自己的身心融入“道”的自然境界中。

内丹学认为，一切有形皆含道性，只是被后天的习性掩盖了，通过修炼消除后天的沾染，道性就会显现出来，所以，任何人都有成道的可能。“平等”、“虚无”、“无为”等“道”的范畴被内丹学所沿用，坐忘、心斋等以道化人的方法被作为内丹法诀。

《道德经》第16章说：“至虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”只有达到彻底的虚、静，才能够回归到本源，与道合一。

内丹学通过“逆化”回归至虚无的宗旨与此是一致的。内丹学认为，一切有形质的皆是有限，只有虚无才是永恒，通过修炼养气于静，凝神于虚，将有形的人体与虚无之“道”合一即为丹成，所用的

<sup>①</sup> 陈楠：《翠虚篇·丹基归一论》，《道藏》第24册，第207页。

<sup>②</sup> 严遵：《道德真经旨归》卷九，《道藏》第12册，第363页。

方法为“逆”法。刘一明在《悟真直指》中道：“此性命之道，即造化之道，生生不息之道也。然此皆顺行造化之道，修道者知此顺行造化，逆而修之，则归三为二，归二为一，归一为虚无矣。”指出通过“逆行”，将精、气、神三宝凝结，使其归根返本，复归于道。李道纯说“三五混一一返虚，返虚之后虚亦无”<sup>①</sup>，反映了内丹“顺则生人，逆则成丹”的修炼思想。

内丹学认为，与“道”一样，人身中亦有阴阳五行之至精，如效法自然，以己身为天地，循阴阳转化和五行相生相克的规律而逆转运动，就可以使体内之精华凝聚，修成金丹，与“道”同在，长生不死。依天人感应原理，在修炼过程中如能将内部的阴阳二气的升降、五脏六腑的运动与自然界日月明晦相应，做到“内真而外真自运”，“内妙而外妙自运”，就能在更高程度上与天合一。当然，修炼毕竟是在人体小宇宙中进行，故须以人体自身的运行规律为主。

内丹学将精、气、神“三宝”分为先天和后天两种状态。先天的“精”是在无为状态下自然而然产生的，又称元精、真精，能激发生命活力，而后天的精指精液等人体分泌物。先天的气为元气、真气（写作“炁”），指人体生命运动的源动力，具有高度的活力和能量，而后天的气指呼吸之气。先天的神指元神，是一种极清醒的无思维状态，而后天的神是思虑之神，称作识神<sup>②</sup>。

药物、鼎炉、火候是内丹三大要件。药物是先天的精、炁、神，丹家先炼后天的精、气、神促生先天的药物；鼎炉是丹家炼丹的地方，在内丹中指人体，双修丹法则以女子为鼎器；炼丹是意念为“火”，呼吸为“风”，火候指炼丹时运用的呼吸和意念程度。道教以

① 《中和集·无一歌》，《道藏辑要·昂集》第60页。

② 胡孚琛：《道教内丹学揭秘》，《世界宗教研究》1997年第4期。

《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙生成模式来推演人体的生成，宇宙中的元始先天太乙真气在阴阳交合时合成一炁，生长出形体未具，处于混沌状态的婴儿，此为一；心肾成型，神炁始分，婴儿降生，此为二；由初生儿成长为16岁少年，阳精成熟，情欲始萌，精、气、神皆具，此为三；此后，混迹尘世，应世用物，走向成熟和衰老<sup>①</sup>。内丹修炼就是依据“反者道之动”的原理，从逆向反演生命的进程。通过“炼精化炁”，将精化尽只剩下炁和神，返三归二；然后“炼炁化神”，只剩下神，返二归一；再“炼神还虚”，返还于虚无之道，就会“逆则成仙”，内丹修成。

内丹修炼过程基本可分为“筑基”、“炼精化炁”、“炼炁化神”、“炼神还虚”四个步骤。

“筑基”阶段先要入室静坐，外绝耳目，内绝思虑，除去一切杂念，让心神处于虚灵的无思维状态。内心清净十分重要，贯穿所有的修炼环节。然后通过功法打通全身的气脉，补足身体生理机能的亏损，使人精力充沛，生命力旺盛，为下一阶段的修炼作准备。

“炼精化炁”阶段以元精为药物，以气为动力，以神为主宰，通过修炼让后天之精运行体内，炼至纯熟，最后将精和气炼化为“炁”，即是丹母。

“炼炁化神”阶段通过丹法将神、炁在中、下丹田之间运行，使神、炁凝结，让神、炁合炼而归于元神。

“炼神还虚”阶段纯属性功，通过迁法将元神归于“上丹田”（即脑中心之泥丸宫），然后入定炼神，神越炼越纯，定力越大，入定越久，阳神越健全。炼到一定程度，自会神不自神，形神俱忘，化归于虚无。

<sup>①</sup> 胡孚琛：《道教内丹学揭秘》，《世界宗教研究》1997年第4期。



“道”体即是虚无，内丹修炼的最高境界就是让神归于虚无，从而完成三归二、二归一、一归虚无的过程，达至与道合真。胡孚琛先生在《道学通论》中说内丹修炼到最后一步会通身神火，继而躯体崩散，变为无形无迹的先天祖炁，称为“虚空粉碎”，类似于佛家所谓的无余涅槃，且能“聚则成形，散则为仙”<sup>①</sup>，十分玄妙。

下面我们将具体分析宋元时期道教代表人物的内丹术中的化人思想，从中可以看到，这些具体的“术”无不贯穿着“虚静”思想、“无为”思想和“平等”思想。

## 第四节 宋元内丹术中的修炼思想

### 一、南宗的内丹思想

金丹派南宗是南宋时期形成的道教内丹派别，与北方的全真道相对，地处江南，故称“南宗”。该派谓其丹法传自钟、吕，尊北宋张伯端为祖师，以张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾为传承谱系。在白玉蟾之前都是采取单传的方式，社会影响并不大，自白玉蟾始公开传授弟子，形成道派，故实际创建人为白玉蟾。（也有学者对这种传承谱系和白玉蟾是否为实际创建人提出质疑，但均没有确切证据予以定论，本书暂采用目前较为通用的上述说法。）内丹学者王沐先生认为南宗的传承分为四个系统，第一系为张伯端→石泰→薛道光→陈楠→白玉蟾；第二系为张伯端→刘永年→翁葆光；第三系为石泰→赵缘督（北宗宋德方三传弟子）→陈观吾；除此之外还有天台紫阳派，

<sup>①</sup> 胡孚琛、吕锡琛：《道学通论》，社会科学文献出版社2004年版，第604页。

推测应是张伯端弟子辈私淑教祖，成立教派，自行创立<sup>①</sup>。从丹法上来讲，南宗分为以白玉蟾为代表的清修派和以翁葆光为代表的双修派。

南宗以张伯端《悟真篇》为祖经，继承钟吕内丹思想，在三教合一思想的影响下，融合道禅，以释析命，主张先命后性，从传统命功入手。既有内丹修炼思想和心性炼养哲学，也有融合内丹的雷法，是内丹学的重要组成部分。入元以后，在陈致虚等人的推动下，融入全真道。

### 1. 张伯端的内丹思想

张伯端（983—1082），字平叔，后改用成，号紫阳，浙江临海人。张伯端年轻时聪明好学，知识广博，自幼熟读儒、释、道三教经书，对刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术等也有研究，是一位饱学之士。但他仕途却不顺，在少业进士后为府吏，因触犯“火烧文书律”而被遣戍岭南，后于熙宁二年（1069），在成都遇异人有所悟，乃成诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。

张伯端的道教思想集中体现在《悟真篇》中。该书以诗词歌颂等形式，阐释和发展了《周易参同契》的内丹思想，总结了宋代以前内丹的正统法诀，是道教史上承前启后的名著。除了《悟真篇》，张伯端还有《金丹四百字》、《禅宗诗偈》（即《悟真篇拾遗》）、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《八脉经》、《紫阳真人语录》等著作传世。

张伯端的内丹思想承传于《道德经》、《阴符经》和《周易参同契》。《悟真篇》的体例结构与内丹的理论框架依照了《周易参同契》中的易学象数模式，如其中的七言四韵一十六首，表易学二八之数；绝句六十四首，表六十四卦；五言一首，象征太乙之奇；《西江月》

<sup>①</sup> 王沐：《内丹养生功法指要》，东方出版社2008年版，第56页。

一十二首，表一年十二个月的节气周期；以十二辟卦、十二辰、二至二分描述进阳火、退阴符、修炼金丹的过程等。另外“取坎填离”等丹诀也是源于《周易参同契》。《悟真篇》中的“三才相盗”、“生死互根”、“恩害互变”等思想则是源于《阴符经》。《道德经》对张伯端内丹思想的影响更为明显，张氏内丹理论中的许多用语和思想均来源于《道德经》。

如《道德经》第6章云：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”谷即山谷，形容虚空，神即变化，此处意指道之虚空变化是绵绵若存之根本。“牝”是指一切母性生殖器官，“玄牝”象征深远微妙、视之不见的产生万物之处。张伯端借“玄牝”一词指内丹修炼的关键处所。他不赞同河上公将“玄牝”解为口鼻，纠正说：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶他吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。”<sup>①</sup>又在《金丹四百字》中说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”指出玄牝是修炼内丹十分关键的地方，就是接丹之窍，也是人体阴阳交合之处。张伯端还反复强调玄牝对于内丹修炼的重要意义：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真金既返黄金室，一颗灵光永不离。”<sup>②</sup>清刘一明对此解释说：“谷神之动静，即玄牝之门也。这个门……在人身为四大不着之处，天地之正中，虚悬一穴，开阖有时，动静自然……号之曰玄关窍……又号之曰众妙之门。玄牝之门，是为天地之根，盗机妙用，须从此处立基。”<sup>③</sup>指出玄牝就是玄关一窍，是内丹第一步——立基的地方。

《道德经》第58章曰：“祸兮，福之所依；福兮，祸之所伏。”讲

① 张振国：《〈悟真篇〉导读》，宗教文化出版社2001年版，第89页。

② 王沐：《悟真篇浅解》，中华书局1990年版，第94页。

③ （清）刘一明：《悟真直指》，《藏外道书》第8册，第367页。

述事物朝相反的方向转化的辩证规律,《悟真篇》取其义曰:“祸福由来互依伏,还如影响相随逐,若能转此生杀机,反掌之间灾变福。”<sup>①</sup>告诫炼丹者要掌握好“逆”、“顺”转化的时机,转灾为福,炼成逆转丹法。

以“道”契丹是张氏内丹思想的特色。对此,张伯端说:“《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文满五千。今古上仙无限数,尽于此处达真詮。”认同自己是从《阴符经》和《道德经》中领悟到丹经奥旨的。

张伯端认为包括人在内的天地万物都是从一个共同的本原发展而来的,这个本原就是“道”。他说:“道自虚无生一气,便从一气产阴阳,阴阳再合成三体,三体重生万物昌。”<sup>②</sup>认为人与物类,皆禀一元之气而得生成的,因此人与天地万物在本原上和禀受上有着同一性,通过逆行的丹法就可以回归到与道合一的境地,这实取自于《道德经》之精义。“万物芸芸各返根,返根复命即长存,知常返本人难会,妄作招凶往往闻”,阐明了内丹的归根复命之学。张氏的内丹丹法即是通过修炼精、气、神,实现炼精化炁(三归二),炼炁化神(二归一),炼神还虚(归于虚无大道)。这里,“化”就是用修炼功法,使精、气、神的精华会合,并进一步升华为内炼的基础。这一过程就是通过对精、气、神的修炼,最终达到无人无我的虚空之境,实现与虚无之道相融合。《悟真外篇·西江月》云:“法法法原无法,空空空亦非空,静喧语默本来同,梦里何来说梦。”即表明了最后一关“还虚”即圆通无碍,与天地永存,得大解脱的境地。这其中的主要化人思想就是虚静思想。

① 《紫阳真人悟真篇注疏》,《道藏》第2册,第966页。

② 同上,第944页。

关于性与命的关系问题，张伯端是主张“性命双修”的，但在步骤上则是“先命后性”。

其一是因为“命功”是“性功”的物质基础。《悟真篇》绝句第十说：“虚心实腹义聚深，只为虚心要识心。不若炼丹先实腹，且教收起满堂金。”这里“虚心”指性功，“实腹”指命功。这是发挥《道德经》第3章“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”之义。张伯端将“命功”的修炼放在“性功”之前，因为“命之不存，性将焉存”，故“命”是修炼的物质基础。

命功是“有为”之道，通过各种修炼之术增进健康，益寿延年。命功炼成之后，再以道的虚无之性为指导修炼性功。性功强调“无为”，通过修炼达到内心无私无欲，心静澄明，了无障碍，就得以见一切真空本性，与虚静无为本真之道合一。内丹修炼过程就是以“有为”之命功起手，终之以“无为”之性功。可见心性修炼是修道的更高层次，只有通过修性才能还虚得“道”。

其二是因为先修“命功”便于入手。《悟真篇》绝句四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”此应该是揭示了南宗理论的奥秘。内丹修炼的最终目标是悟入虚无之大道，那是一种无我、无物的境界，当然也没有性与命的对立甚至概念。但是，只有少数上根利智之人才可从“无为”开始，即从虚无之道体入手，大多数人则只能从有为的命功开始，逐渐进入虚无不相的状态。对于这一考虑，张伯端在《悟真篇》自序也作了说明，世间凡夫，“卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。夫修命之要，在乎金丹，始于有作，终于无为”<sup>①</sup>。凡夫俗子因认识所限，往往关注现实的收获，如养生延年之术等，如

<sup>①</sup> 《悟真篇·自序》，《道藏》第2册，第914页。

以性功入手恐会因其玄虚而难以见效，难以引起人们的关注，故指出了修炼的次第是“先就有形之中寻无形，乃因命而见性也。就无形之中寻有形，乃因性而见命也”<sup>①</sup>。可见，从“先命后性”始，进入“性命双修”，最后达到“性命皆无”、与道合一的修炼理路，是张伯端为大众修道提出的方便法门，诚见其一片良苦用心。

当然，“先命后性”是指修炼的侧重点而言的，二者并没截然分开。性功始终贯穿在修炼过程之中，不仅最初的准备（即“筑基”）阶段要做到内心的澄静无念，在后期的“炼神还虚”阶段也要保持高度的入定，以至于达到澄清静彻、无遮无碍的万象通明之境。修炼过程中自始至终都要保持静定的状态，即把“外静内澄，一念归中，万缘放下”的“凝神定息丹法”“始终用之”<sup>②</sup>，并要时时用意念调节“火候”的大小，保证修炼的效果。需要指出的是，道德修养和心性调控能力是让心性处于“静定”状态的保障，故在内丹理论中占有十分重要的位置。

张伯端自认这种性命双修，由命入性的观点是受《道德经》第38章启发而成。“上德无为而无以为，性功也；下德为之而有以为，命功也。”<sup>③</sup>以“道”的思想精髓一统内丹始终，正如张伯端的弟子陈致虚在《金丹大要·道德经总说》一章中所指明的“老子之道，即金丹大道也”。

《悟真篇》是道教内丹丹法的主要经典，它的传世标志着道教内丹学的成熟，对于道教的发展起着承前启后的作用，讨论道教内丹不可不研学《悟真篇》。《四库全书提要》说“是书专明金丹之要，与伯阳《参同契》，道家并推为正宗”，应是对它的客观评价。

① 《悟真篇·自序》，《道藏》第2册，第914页。

② 《悟真篇拾遗·禅宗歌颂诗曲杂言》，《道藏》第2册，第1030页。

③ 参见王沐《内丹养身功法指要》，东方出版社2008年版，第8页。

## 2. 陈楠的内丹思想

陈楠（？—1213），字南木，号翠虚子，惠州博罗县白水岩人，曾遇南宗三祖薛道光，授以内丹秘诀，成就丹法，因能以泥丸为人治病，被称作“陈泥丸”，门下有鞠九思、沙道彰、白玉蟾、黄天谷四人，以白玉蟾最为有名。陈楠有《翠虚吟》留世，其丹法属清修一派。

陈楠继承了张伯端的丹法，主张性命双修，先命后性。他十分注重心性对于内丹修炼的影响：“天以斗为机，人以心为机。天机运于阴阳，人机则成大道。大道者无为也，无为性不乱。性不乱则神不移，神不移则精不散，精不散则气不荡，气不荡则心火相随，精火不散，万神聚于神乡，在于昆仑之上，朝于顶上，始得一气之造化也。”<sup>①</sup> 成丹的关键在于“无为”，清静自然的心境是炼丹的基础。但“无为”并非“终日无言而对壁”，任丹药在身体里自生自灭，待精气自己炼化，而是要充分发挥心意的有为之用，于无为中有为，强调性功对于命功的重要调控作用。

陈楠说：“天下无二道，圣人无二心，何况人人具足，个个圆成。”<sup>②</sup> 但各人的情况毕竟有所不同，为便于不同人等都有适合自己的方法，陈楠按修炼者素质的高下，将当时流传的各种丹法进行了总结分类：

一为下品“地仙之道”，从调息、守窍、搐外肾、按摩肚脐入手，重精血气液的修炼，为有为之功，可以延年益寿，适合庶士修炼。

二为中品“水仙之道”，从修炼先天元气元神入手，以五脏五行之气为药，既有命功，也有性功，“在百日之内可以混合，三年成

<sup>①</sup> 《修真十书》卷三，《道藏》第4册，第615页。

<sup>②</sup> 《修仙辨惑论》，《道藏》第4册，第617页。

象”，得以成就内丹，适合中士修炼。

三为上品“天仙之道”，其法“以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清净自然为运用”，重在性功，以静定、清净、无念为要，在“片晌之间可以凝结，十月成胎”，适合上士修炼。这是陈楠最为推崇的功法，在吸收道家“无为”思想的同时也融合了许多禅宗的理念，讲究顿悟速成。他说：“人若晓得《金刚》、《圆觉》二经，则金丹之义自明，何必分老释之异同哉！”<sup>①</sup>可见，陈楠认为是佛道不二的。

陈楠梳理了炼丹过程，他在《紫庭经》中曰：“千句万句会一言：教人只去寻汞铅。二物采入鼎中煎，夜来火发昆仑山……采之炼之未片晌，一气渺渺通三关。三关往来炁无穷，一道白脉冲泥丸……化作玉浆流入口，香甜清爽遍舌端。吞之服之入腹内，藏府畅甚身康安。……十月火候圣胎圆，九转七返相回旋。初时夹脊关脉开，其次膀胱如火燃，内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心原。”<sup>②</sup>将修炼步骤以及在不同阶段的状态和感受作了清楚的描述，便于人们比照修习。

陈楠对以前的丹法作了创造和发挥，又依据人们的需要对丹法进行了总结分类，在内丹史上具有承前启后的重要意义。

### 3. 白玉蟾的内丹思想

白玉蟾，原名葛长庚，字白叟，先世为福建闽清人，生长于琼州（今海南琼山县），有海南翁、琼山道人、武夷散人、紫清等号，生于宋光宗绍熙甲寅（1194），卒于元初<sup>③</sup>。白玉蟾师承陈楠，亦属于清修一派，在陈楠内丹理论的基础上对张伯端一系之内丹学做了进一步

① 《修仙辨惑论》，《道藏》第4册，618页。

② 《修真十书》卷三，《道藏》第4册，第613页。

③ 关于白玉蟾的卒年众说纷纭，《中国道教史》第三卷（四川人民出版社1996年版）第120页分析可能卒于元初。



的发展，形成了独具特色的内丹理论与丹法。白氏才华横溢，著作宏富，内丹方面的著作有《上清集》、《玉隆集》、《武夷集》、《海琼先生文集》、《太上老君说常清静经注》、《白先生金丹火候图》、《金液还丹应证图诗》等，雷法方面的著作有《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经集注》、《玄珠歌注》、《坐炼功夫》、《道法九要》、《书符内秘》等，外丹著作有《金华冲碧丹经秘旨》。另外还有门下弟子依其所传编录的《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼传道集》、《静余玄问》等。

白玉蟾一改张伯端以来单传的传统，仿汉天师“二十四治”，建立规范的宗教活动场所，名为“靖”，招收徒众，建立教团组织，正式创立了南宗。据《海琼白真人语录》卷二《鹤林法语》载，白玉蟾徒彭耜对其徒林伯谦云：“尔祖师（白玉蟾）所治碧芝靖，予今所治鹤林靖，尔今所治紫光靖。大凡奉法之士，其所以立香火之地，不可不奏请靖额也。”可见当时南宗已有一定规模并且得到朝廷的允许。

在内丹理论上，白玉蟾同样继承了传统南宗“性命双修，先命后性”的思想，又在陈楠融合内丹与禅的基础上往前迈进了一步，把内丹归结为心性，向禅宗靠拢。白玉蟾认同“道”是世界的本源，他说：

古者虚无生自然，自然生大道，大道生一气，一气分阴阳，阴阳为天地，天地生万物，则是造化之根也。此乃真一之气、万象之先、太虚太无、太空太玄。杳杳冥冥，非尺寸之可量；浩浩荡荡，非涯岸之可测；其大无外，其小无内，大包天地，小入毫芒，上无复色，下无复渊，一物原成，千古显露。不可得而名者。圣人以心契之，不得已而名之曰道。以是知心即道也，故无心则与道合，有心则与道违。惟此无之一字，包诸有而无余，生

万物而无竭。<sup>①</sup>

道是虚无不相的，不可用感官去认知，只能除去一切的感觉、知识与欲望，让心进入绝对虚无的状态时才可与道相合。这时，“吾不知孰为道，孰为心也。但见恍恍惚惚，杳杳冥冥，似物非物，似象非象，以耳听之则眼闻，以眼视之则耳见”<sup>②</sup>。已经没有我，也没有道，没有“能”，也没有“所”，没有一切对待和分别，物我一体，心物一源，我就是道，道就是我，我不离道，道不离我，与道完全融为一体。如果还有“得道的人”和“所得的道”，还有“我”与“道”的概念，就还有对待分别，就还没有“得道”。正是从这个角度上，白玉蟾得出了心即是道，道即是心的结论：“道即心也，道如虚空，性与道合，神与道存。天崩地裂，此性不坏。虚空小殒，此神不死。”<sup>③</sup>“至道在心，心即是道，六根内外，一般风光。”<sup>④</sup> 所以，修道就是修心，修心就是修道，将内丹修炼与心性学结合在一起。

白玉蟾将“无为”的原则渗透到整个修炼过程中，强调炼丹是以炼心为主。内丹是以精、气、神为修炼对象的，在白玉蟾的理论中，这三者是一体的。他说：“神者，一身之元气也”，又“神是主，精气是客”<sup>⑤</sup>，所以炼精、气、神的关键在于炼神。不过，“心即性，性即神，神即道”<sup>⑥</sup>，所以，修道最终还是归结为修心。

白玉蟾在《海琼传道集·丹法参同十九诀》中将丹法归纳为十九

① 《海琼问道集·玄关显秘论》，《道藏》第33册，第142页。

② 《修真十书》卷六，《道藏》第4册，第625页。

③ 《道德宝章·守道》，故宫珍本丛刊《二经旁注评林》等六种影印本，海南出版社2001年版。

④ 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第130页。

⑤ 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第111页。

⑥ 《道德宝章·益谦》，故宫珍本丛刊《二经旁注评林》等六种影印本，海南出版社2001年版。

个步骤，每一步都以调心为要<sup>①</sup>：

(1) 采药。诀曰：“收拾身心，敛藏神气。”即筑基。

(2) 结丹。诀曰：“聚气凝神，念念不动。”即凝神专著，意守丹田，让气聚结一处。

(3) 烹炼。诀曰：“玉符保神，金液炼形。”玉符指无为真心。此指在静定的状态下进行烹炼肺液，化为甘津，润泽周身。

(4) 固济。诀曰：“忘形绝念，谓之固济。”

(5) 武火。诀曰：“奋迅精神，驱除杂念。”

(6) 文火。诀曰：“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存。”武火、文火指意念和呼吸运用的程度。

(7) 沐浴。诀曰：“洗心涤虑，谓之沐浴。”指周天运转之中之后休息的时候，用真炁洗去身心污垢。

(8) 丹砂。诀曰：“有无交入，隐显相符。”此谓炼精将成，无中生有。

(9) 过关。诀曰：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有珠。”即精尽化炁，大丹炼就。

(10) 分胎。诀曰：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳紫分。”指药成之后静守。

(11) 温养。诀曰：“知白守黑，神明自来。”即一心内守，大药自熟。

(12) 防危。诀曰：“一意外驰，火候差失。”指此时不可一念散失。

(13) 工夫。诀曰：“朝收暮采，日炼时烹。”

(14) 交媾。诀曰：“念念相续，打成一片。”指保持静定的状态，

<sup>①</sup> 参见卿希泰主编《中国道教史》第三卷，四川人民出版社1996年版，第156页。

让丹药蕴养。

(15) 大还。诀曰：“对景无心，昼夜如一。”指炼炁化神。

(16) 圣胎。诀曰：“蛰其神于外，藏其气于内。”指保养元气，凝结圣胎。

(17) 九转。诀曰：“火候足时，婴儿自现。”婴儿指炼就的元神。

(18) 换鼎。诀曰：“子又生孙，千百亿化。”指将元神移至上丹田，继续炼养。

(19) 太极。指炼神还虚，达到与道合真的境界。

这十九个环节均不出张伯端定立的筑基（筑基是内丹修炼的准备阶段，在张伯端丹法中省略了）、炼精化炁，炼炁化神、炼神还虚几个阶段，是对传统丹法的细化。和其师陈楠一样，白玉蟾也依据根器的差别将功法分为上、中、下三种。

上者为天仙之道，以心性修炼为主，能瞬时成丹，飞升成仙，适合根器很好的上士修炼。但只能心传，无法口授。

中者为入仙之道，主性命双修，可百日功成，变化显隐。适合根器较好之人修炼。

下者为地仙之法，以命功为主，九年功成，可以长生久寿。适合世俗之人。

这种划分是为了方便众人修习，与陈楠的上、中、下三品丹法是一脉相承的。

白玉蟾的内丹学说在张氏丹法的基础上更加突出心性的重要作用，在每一个阶段都贯以静心炼神。在内丹修炼中，保持心性空灵静定的同时也要让气息在身体内周行，故既非绝对的静，也非绝对的动，体现了“道”之动静结合，有无相生的特点。

虽然性功十分重要，但在性功与命功二者的修炼顺序上，白玉蟾还是坚持“先命后性”。他认为：“内物转移，终有老死；元和默运，

可得长生。是故形以心为君，身者心之舍。心宁则神灵，心荒则神狂。虚其心而正气凝，淡其心则阳和集。”<sup>①</sup>“命者因形而有，性则寓乎有形之后。”<sup>②</sup>身是心的物质基础，形体是心的宅舍，有形体才有心，所以在修炼的次第上，还是先修命后修性。

对于修性的方式，白玉蟾提出了不拘一相，大隐于世的修行方法：“有一修行法，不用问师传。教君只是饥来吃饭困来眠。何必移精运气，也莫行功打坐，但去净心田，终日无思虑，便是活神仙。”<sup>③</sup>认为澄心净意，做到六祖慧能所说的“本来无一物，何处惹尘埃”的“无心”之境，才是修炼的真谛，不必拘泥于环境和形式，显示出禅宗对他的影响。白玉蟾的许多作品都显露出禅性，如《海琼问道集·海琼君隐山文》云：“夫山中之人其所乐不在乎山之乐，盖其心之乐，而乐乎山者，心境一如也。对境无心，对心无境，斯则隐山之善乐者欤？”<sup>④</sup>山中隐士所乐的不是山中美景，而是在山中可以保持内心的清静不染，做到“心境一如”。但仅有“心境一如”还不够，心还应超越环境的影响，做到“对境无心，对心无境”，达到没有境、也没有心的虚无状态。

之前的道教中人为了修炼静定往往隐于山林之中，白玉蟾提出的大隐于世、动中求静的观点，不仅是对老子“合其光，同其尘”的人生哲学的运用，更是对“道”的哲学的进一步发挥。老子在《道德经》中说：“反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无”<sup>⑤</sup>，充满了辩证的思想。“道”本来是动、静结合，一体两面的，故静极可生动，动极可生静，殊途同归，都可以与“道”合真。但人

① 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第130页。

② 《紫清指玄集·性命日月论》，《道藏精华录》下册。

③ 《修真十书》卷四十一《水调歌头·自述十首》，《道藏》第4册，第789页。

④ 《道藏》第33册，第143页。

⑤ 《道德经》第40章。

们往往只是从“致虚极，守静笃”中解读到静的一面，失之片面，容易落入“顽空”，如陈楠所说：“长年兀坐昏沉，乃是顽空。”<sup>①</sup>白玉蟾提出在喧嚣的尘世间也可以修炼静定的心性，在动中求静，于实中求虚，将道教内丹的修炼理论提升到一个新的高度，与佛教之“动中禅”亦有异曲同工之妙。

正是在心即道的本体论意义上，白玉蟾指出不同的道派都是以心为根本创立的不同修炼方法，具有共同的本质。“今曰灵宝，何异圆通；今曰圆通，何异混元；今曰混元，何异正一。夫人之心，本自圆通，本自灵宝，本自正一，本自混元。以人之一心而流出无穷无尽之法，盖如天之一气生育万物也。”<sup>②</sup>针对当时道派林立，新道派不断衍生的现状，白玉蟾从更高的角度指出各道派的共同基础，消除不同道派间的隔阂，表现出一个宗教家以“道”合天地的包容与博大。

白玉蟾融会佛、儒，以心契道，将内丹学的理论进一步丰富和完善，对后世道教产生了深远的影响。门下弟子有彭耜、萧廷之、方碧虚、林自然、龙眉子、留元长、詹继瑞、陈守默、赵牧夫、叶古熙、洪知常、陈知北、王景玄、桃源子、周无所住、王庆生等人。

#### 4. 翁葆光及南宗双修内丹思想

南宗所传阴阳栽接功夫，主张在“炼精化炁”的阶段从彼家身上采取先天一炁之坎中阳，和自家离中真阴合而成丹。“此术乃封建宗法社会之旧阴阳丹法，可知而不可修，需经研究改造取消其荒谬之处才有用”<sup>③</sup>，故本文只以翁葆光的理论为例略述之。翁葆光是刘永年的再传弟子，著有《紫阳真人〈悟真篇〉注疏》、《悟真篇注释》，另《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中摘录了他的一些言论。

① 《修仙辨惑论》，《道藏》第4册，第617—618页。

② 《海琼白真人语录》卷一，《道藏》第33册，第113页。

③ 胡孚琛：《道教内丹学揭秘》，《世界宗教研究》1997年第4期，第87页。

《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》阐述了双修的原理：

夫混沌未显之前，虚无寂寞，无名可字，强名曰道。道降而生一真，非动非静，非浊非清，邈不可测，圣人强言，谓之混元真一之炁。一炁既判，化为阴阳……故自有天地以来，未有一物不因阴阳相交而得其形者。夫欲修炼者，若以金石草木之象名，万有不同之器类，以至一身精神气血液之属而为丹质者，此皆后天地生滓质之物也……安能生有形而入于无形也哉！……谓其有形，未有不坏之理。是故圣人采先天一炁为丹，炼形还归于一炁；炼炁还神，炼神合道，而归于无形之形，故能超乎天地之外，立乎造化之表，掌握阴阳，契提天地阴阳生死之所变者，先天一炁使之然也。故得丹体常灵常存，不生不灭矣。譬如运瓮，处瓮之内，焉能运瓮，必也处瓮之外，则能运瓮矣。<sup>①</sup>

天地未生之前，虚无寂寞，强名之曰“道”，“道”生“真一之炁”，“真一之炁”生阴阳，阴阳相交生万物。道是生化万物之本源，无生无灭，人要超越生灭，就要通过修炼，复归于道。但是，世间一切草木金石，精神气血之物皆为后天所生，皆会坏灭，用它们作为药物来追求长生显然是不可能的。要超乎生灭，就要采用“先天一炁”作为“丹本”，然后通过功法炼炁归神，炼神合道，最后归于无形，才能超乎天地，达到不生不灭的理想境界。这种思想实则传统道教内丹返三归二，返二归一，返一归○（虚无）的“顺人逆仙”的修炼思想。然而这“先天一炁”邈不可测，只能以“同类之物”为炉鼎，通过双修才能获得。

<sup>①</sup> 《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》，《道藏》第2册，第1019页。

双修理论认为女子是“外阴而内阳”，男子是“外阳而内阴”<sup>①</sup>，故男人要炼成纯阳之体仅靠自身是不可能的，必须从女人身体中采真阳真铅之气。《紫阳真人悟真篇注疏》比较清楚地说明了这一点：“虽男子身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本，又将何而回阳换骨哉？是以大修行人求先天真铅必从一初受气生身之处求之，方可得彼先天真一之气，以还其元而返其本也。”<sup>②</sup> 双修丹法一般以男人为主体，以女身为鼎器，也有双修双成的，如东派功法。上品丹法男不宽衣，女不解带，只与神交。

在《悟真篇注释序》中翁葆光将内丹修炼分为金丹、金液还丹、九转金液大还丹三个环节。他将炼丹过程描述为：

夫炼金丹大药，先明天地未判之前混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳同类无情之物，各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气。不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也。取此金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鸢撮鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质，忽闻间间有物直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降如口中，状如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结成圣胎。十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯，而无饥寒之患，刀兵虎兕不能伤，而为陆地神仙。方始投于静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，形神自然俱妙，性命双圆，与道合真，变化不测矣。此名

① 翁葆光：《悟真篇注释》卷上，《道藏》第3册，第5页。

② 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏气功要集》（上）第113页。



九转金液大还丹也。<sup>①</sup>

此修炼过程和清修丹法一样，要求整个过程都要放下万缘，心息相依，但在修炼次第上仍是先修命后修性。在前面两个环节都是以命功为主，最后一个环节即金液大还丹时才是性功为主。金丹修成即与道合真，可以无所不能，“随物显相，遇风则风，遇雨则雨，遇水火则为水火，遇飞走草木，变化不测，倏有倏亡，瞻之在前，乎焉在后，故能身分百亿，应现无方”<sup>②</sup>。

有人将双修一术理解为古之房中术，对此，翁葆光作了说明：“迷途之人不达此理，却行房中御女之术，强闭精气，谓之炼阴丹，将欲延年，反而促寿。”<sup>③</sup>可见，双修丹法并非房中术。

双修丹法虽不以淫欲为目的，但其行径毕竟有违于我国传统文化和社会伦理，其中许多是“可知而不可学”或“可学而不可修”或“可修而不可传”的，为了传法的谨慎，许多丹诀以秘语写就，外人看来如同天书，加上双修丹法对财力、环境有更高的要求，故其道一直流传不广。

自翁葆光以降，双修一系尚有陆墅、戴起宗、陈致虚、陆西星、李西月等承传。

双修丹法是我国古人经多年的探索，总结出来的养身之术，其中蕴含关于道生阴阳，阴阳生万物，男女各执阴阳一端故须借彼体以成全阴阳和合的思想与道家思想是相符合的，具有一定的哲学意义。孚佑帝君《指玄篇》讲“天机不泄世难知，泄露天机写作诗。同类铸成驱鬼剑，共床作起上天梯。人须人度超尘世，龙要龙交出污泥。莫怪

① 翁葆光：《悟真篇注释·序》，《道藏》第3册，第1页。

② 《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》，《道藏》第2册，第1019页。

③ 《悟真篇注疏》卷五，《道藏》第2册，第943页。

真情都实说，只缘要度众群迷”，指出了双修思想的价值和对人类的重要贡献。故双修丹法作为一项特殊的文化遗产，后人应该认真客观地进行研究，取其精华，造福人类。

## 二、北宗的内丹思想

在道教史上被称为北宗的全真道是中国道教后期的两大道派之一，由王重阳创建于金初，是金代新道派中成立最晚但影响最大的，其教主和骨干多出于知识分子阶层，创立之后教义教理不断成熟和完善，逐步得到民众和统治者的支持，在金元之交发展至鼎盛。元代中后期，在陈致虚等人的大力推动下，与南宗合并，后又合并了真大道、楼观道和部分净明道，成为唯一的一个丹鼎大派，与符箓大派正一道并行发展。入明以后，全真道逐步衰微，分裂为多个小派，除宗丘处机的龙门派、宗刘处玄的随山派、宗谭处端的南无派、宗马钰的遇仙派、宗王处一的崑山派、宗郝大通的华山派、宗孙不二的清静派等全真嫡系七派而外，还有明张三丰所传的支派、万历年间陆西星所传的内丹东派、清李西月所传的内丹西派等。

全真道的内丹思想以性命双修、先性后命和功行双全为主要内容，倡导三教合一，是后期道教内丹思想的重要组成部分。

### 1. 王重阳的内丹思想

王重阳（1112—1170），全真道的创始人，原名中孚，入道后改名嘉，字知明，号重阳子，陕西咸阳大魏村人。王重阳文武双全，创立全真道后，建立了教制、教义，收下马钰、丘处机等七大弟子（后世称七真），并在山东宁海、文登、福山、登州、莱州等地建立了五个群众性的教团组织，即三教七宝会、三教金莲会、三教三光会、三教玉华会、三教平等会，促进了全真道的迅速推广。他的著作十分丰

富，有《重阳分梨十化集》二卷、《重阳全真集》十三卷、《重阳立教十五论》一卷、《重阳真人金关玉锁诀》、《重阳教化集》三卷，《重阳授丹阳二十四诀》等，还注有《五篇灵文》。

王重阳的内丹学说仍是以“道”的本源论为基础，认为道即是一，包含有阴阳两个方面，世界万物都是阴阳二气和合而生的，纯阴纯阳都不可能生成万物。人要长生就要逆转这一程序，糅合阴阳，见到真性，回归到“一”，从而与道合真，实现生命的超越。这仍不出钟吕道教“逆则成仙”的修炼原则。那么如何糅合阴阳呢？王重阳说：“今修行者，不知身从何得，性命缘何生。诀曰：皆不离阴阳所生，须借父精母血。二物者，为身之本也。”<sup>①</sup> 阴阳即为“精”、“血”。他又说：“精为性，血为命。”<sup>②</sup> 归根到底，阴阳即是性命，人是由性命两方面组成的，所以，修炼就须从性、命两方面进行。王重阳主张先性后命，他说：“心著欲乐，贪念境界，是男子者损精，妇人损血”<sup>③</sup>，所以，要保证精血的旺盛就要断除人的欲望，使人心地清静，只有心地清静，才能身体清静，所以，从性命两者来说，炼命之前要先炼心，即要先修性。

清静是修炼的下手功夫，是明心见性的基础，王重阳说：“夫修行者，常清静为根本大乘法。”<sup>④</sup> 清静包括内外两种：“内清静者，心不起杂念；外清静者，诸尘不染著为清静也。”<sup>⑤</sup> 内清静就是要抛开世俗烦恼，不生情欲，不起妄念、无忧愁思虑，得清静之心；外清静就是要人远离一切尘世生活，得清静之身。

世俗生活中充满了诱惑，人们往往会被其吸引而深陷其中，结果

① 《重阳真人金关玉锁诀》，《道藏》第25册，第799页。

② 同上。

③ 同上。

④ 同上，第800页。

⑤ 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页。

劳神伤气，此为修炼之大患。为王重阳《重阳教化集》作序的金人刘孝友论述了这一观点：“世之人徒喜乎高爵之贵以为荣，丰资之富以为乐，谓可以滋益性命于永久，而不知富贵之中，蚁食华衣饶给予口体，繁声艳色奉于视听，心猿易放，情窦难窒，奢欲耽荒皆因以萌，骄奢淫佚靡所不至，而劳神惫气、戕性贼命之患举在于是，良可鄙也。”<sup>①</sup>人们往往沉浸于名利富贵之中，却不知这些都会伤害人的性命，所以要超越凡情：“悟超全在绝尘情，天若有情天亦老”<sup>②</sup>，“修行切忌顺人情，顺着人情道不成”<sup>③</sup>，“搜真物外景，灭尽世间情”<sup>④</sup>。为了灭尽世间情，王重阳要求全真弟子均须出家，并且在生活上将物质需求降到最低，从外部上断绝欲望产生的条件。早期全真弟子均以苦修闻名。

但是，修道不仅是要修清静之身，更要修清静之心，不能仅停留在“外清静”层次，更要达到无染无欲的“内清静”。出家的目的是心离而不是“身离”，王重阳说：“出家者，万缘不挂，自己灵明，乃是出家。”<sup>⑤</sup>出家不仅要万缘不挂，还要达到降心，“出家若不降心，返接世缘，道德损矣”<sup>⑥</sup>。何为“降心”呢？王重阳说：“凡论心之道，若常湛然，其心不动，昏昏默默，不见万物，杳杳冥冥，不内不外，无丝毫念想，此是定心，不可降也。”<sup>⑦</sup>可见，降低欲望即是“降心”，降到无丝毫念想的程度就达到了“定心”，达到“定心”，就可以修命了。

尽管性功是北宗内丹心性论的核心，明心见性是其最终鹄的，但

① 《重阳教化集》序，《道藏》第25册，第775页。

② 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册，第704页。

③ 同上。

④ 同上，第698页。

⑤ 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页。

⑥ 同上。

⑦ 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第154页。

是，性与命是不可分离的两个部分，是相互依存，不可分割的。作为内丹派的一个分支，全真道的心性理论不可能脱离身体的修炼，对这一点，王重阳清楚地表明了自己性命双修，以性为主的观点，他说：“宾者是命，主者是性”，“根者是性，命者是蒂”。性、命虽为主与宾、根与蒂的关系，但是，蒂由根而生，没有了根，哪来的蒂呢？王重阳说“性如灯烛命如油”<sup>①</sup>，以油之于油灯来比喻命对于性的重要性。命不仅是性依存的基础和物质条件，还对性功的成就有促进和保证的作用，王重阳说：“性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。”<sup>②</sup> 禽只有借助风才能飞得起来，且风越大，飞得越轻松。

王重阳的命功修炼方法是对钟吕内丹术的继承，他在《金关玉锁诀》中将内丹修炼法分为小、中、大三乘。小乘法锻炼筋骨气血，使现前一生安乐，为安乐法；中乘法养真气延寿，为地仙法；大乘法炼气化神，为神仙之道。王重阳主张“小乘为根，大乘为梢”，循序渐进。其中的大乘功法唯重修性，以清净无为为修炼之要，只须识自己之“元有”（本来真性），就不须再炼化精气，精气自然会结成金丹。这正是陈楠所说之“上品丹法”，即“炼神还虚”之道。在《五篇灵文》中，王重阳还将修炼过程细分为降心炼性（即筑基阶段）、玉液、产药、采药、得药、温养等环节，整个过程都要“以天心为主，以元神为用”，保持心性的静定状态。总的来说，王重阳的命功丹法还是以传统清修丹法中筑基、炼精化炁，炼炁化神等步骤为基本内容的。

北宗丹功的关键在于以清净入手，“清者清其心源，净者净其炁海”，心地清净，则调息入定，直至静极生动，先天元阳产生，便可采先天真阳，集天地真气，在体内交合成丹，再逐渐炼至纯阳之体，

<sup>①</sup> 《重阳全真集》卷十二，《道藏》第12册，第756页。

<sup>②</sup> 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第154页。

则命功成。性功与命功相结合，入于清静无为，无思无虑，凝神太虚，神炁满于天地之间，自然可以与道合真。

同时，王重阳是儒者出身，主张融儒入道，济世救人。他认为，要最终证真成仙仅靠对于自身的“真功”是不够的，还必须有助度他人的“真行”。什么是真功、真行呢？他引用晋真人语录作了说明：“若要真功者，须是澄心定意，打叠精神，无动无作，真清真静，抱元守一，存神固气，乃是真功也。若要真行者，须是修仁蕴德，济贫拔苦，见人患难，常怀拯救之心，或化诱善人入道修行。所行之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。”<sup>①</sup>认为自身对于性、命的修炼都是真功，只是修行的一部分，救度众人，与万物无私才是真行，是修行的另一部分。只有真功和真行都做到了，才能最终证真成仙，与道合一。这样，把传统道教的隐逸出世与儒家的入世和佛教的度人结合在一起，实现心性上的无欲无求和行为上的人世度人相结合的独特的人生观。与此相应，全真道也很注重社会伦理，并形成了一套较为完备的戒律和体系（在本书第四章已有所论述）。这种观念在丘处机身上得到了淋漓尽致的发挥，为全真道成为其时影响最大、范围最广、普济群生的道派起到了重要作用。

在全真道的内丹学说中，证真成仙并非是指魏晋以来道教所追求的肉体不死，长生成仙，而是指精神上的永恒。王重阳吸收佛教的理论，认为人的身体也是由四假（火、风、地、水）因缘和合而生的，最终会像尘土一样化为灰烬。“胎生卵湿化生人，迷惑安知四假因。正是泥团为土块，聚为身体散为尘。”<sup>②</sup>所以，追求肉体的长生不灭是不可能的，也是荒谬的。他说：“离凡世者，非身离也，言心地也。

① 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第748页。

② 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册，第703页。

身如藕根，心如莲花，根在泥而花在虚空矣。得道之人，身在凡而心在圣境矣。今之人欲永不死而离凡世者，大愚不达正理也。”<sup>①</sup>那么，全真道追求的永恒是什么呢？是“真性”。王重阳说：“是这真性不乱，万缘不挂，无去无来，此是长生不死也。”<sup>②</sup>真性是人的先天之本源，是人的本体，也是人的本性，是人的本质之所在。真性的本源是道，是道在人身上的体现。道是不生不灭的，真性也是不生不灭的，所以，求道就是求真性。王重阳说：“本来真性唤金丹”<sup>③</sup>，“得性见金丹”<sup>④</sup>。可见，真性就是金丹，也是道，是全真的追求目标。

## 2. 马钰的内丹思想

马钰（1123—1183），原名从义，字宜甫，入道后更名钰，字玄宝，号丹阳子，故亦称马丹阳，世居陕西扶风。1167年，马钰在好朋友范恽的侄子范明叔的南园怡老亭遇见王重阳，经过王的苦心教化，于次年二月初八正式出家学道，后继王重阳成为全真教的第二代掌教，著有《洞玄金玉集》、《渐悟集》等。

马钰继承了王重阳的精神成仙的观点，提出唯有精神的逍遥自在才是“真”，他说：“妻妾儿孙一假。金玉珍珠二假。三假是荣华，幻化色身四假。知假。知假。说破浮名五假。”<sup>⑤</sup>“识破四假身，修炼个真身。欲要成灵物，须当固本根。清闲无一事，疏散绝纤尘。已作逍遥客，兼为自在人。”<sup>⑥</sup>认为包括身体在内的物质世界都是假的，都将会归于虚无，修道就是要达到精神的超越和自在。和王重阳一样，马钰认为得道并非是肉体的长生不死，而是通过修炼让内心无欲清

① 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第154页。

② 《重阳真人授丹阳二十四诀》，《道藏》第25册，第807页。

③ 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册，第701页。

④ 《重阳全真集》卷九，《道藏》第25册，第740页。

⑤ 《渐悟集》，赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2007年，第187页。

⑥ 《洞玄金玉集》卷五，《道藏》第25册，第589页。

静，实现精神的永恒。“若心清静，轮回自息”<sup>①</sup>，而修道就需“清静无为、逍遥自在、不染不着”，做个彻底的道人<sup>②</sup>。

心分为真心和尘心，所谓悟道就是把尘心转变为真心，让道性显现。真心是与生俱来的，是没有沾染尘世欲望的心，真心即是道性。尘心是后天的，是已经沾染了后天习气的，有诸多妄想和欲望的心。修道就是把后天沾染的各种习气、妄念都去掉，让真心自然显现。

如何才能消除尘心，让道心显露呢？关键在于“清静”。马钰说：“故道家留丹经子书，千经万论，可一言以蔽之曰清静。”<sup>③</sup>他还对道友吴知网说：“学道休妻别子，气财酒色捐除，攀援爱恋永教无。绝尽忧愁思虑。不得无明暂起，逍遥物外闲居。常清常净是功夫。相称全真门户。”<sup>④</sup>认为清静是全真道内丹修炼的入门功夫。因为心地清静了，神智自然清醒，道性自然出现。

承王重阳内、外清静说，马钰也有内外功之说：“外则应缘，内则养固，心上忘机，意不着物，触处不生嫉妒，二气常要清静，一神自住。”<sup>⑤</sup>内功就是铸炼心的静定功夫，外功就是消除对于外物的贪念执著。如做到“心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所觉，内外俱寂，色空双泯。目视其色不著于色，耳听于声非闻于声”<sup>⑥</sup>的境地，就达到清静了。

但是，“目视其色不著于色，耳听于声非闻于声”是指不执著于外物，不被外物所引发的欲望所牵绕，并非就是如木头一样没有感受、智慧，了无生机，“无心者，非同猫狗蠢然无心也，务存心于清

① 《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第704页。

② 同上，第702页。

③ 同上，第703页。

④ 《洞玄金玉集》卷五，《道藏》第25册，第589页。

⑤ 《丹阳真人直言》，《道藏》第32册，第155页。

⑥ 《真仙直指语录》卷上，《道藏》第32册，第434页。



净之域而无邪心也。故俗人无清净之心，道人无尘垢之心，非所谓俱无心而与木石猫狗一般也”<sup>①</sup>。

要达到没有欲望的无心之境，主要从三方面做起：出家，断除情欲；守贫，断除物欲；忍辱，去除我执。

马钰坚决反对在家修行，认为家庭的环境不利于心地的清静，他说：“休言在俗作修行，休说家中非火坑。”<sup>②</sup>又在《道友问在家能修行否》中说：“神仙要做恋妻男，忙里偷闲道上参。清净门庭无意认，淫情术法入心贪。欲求家道两全美，怎悟寂寥一著甘。莫待酆都追帖至，早归物外住云庵。”<sup>③</sup>

他还要求弟子意守清贫，专心向道。和王重阳一样，他也坚持苦修，以艰苦的生活来消除物欲，他说：“道人不厌贫，贫乃养生之本。饥则喂一钵粥，睡来铺一束草，褴褛褛以度朝夕，正是道人活计。故知清净一事，豪贵人不能得。”<sup>④</sup>“守清静恬淡，所以养道。处污辱卑下，所以养德。去嗔怒，灭无明，所以养性。节饮食，薄滋味，所以养气。然后性定则情忘，形虚则气运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。”<sup>⑤</sup>认为清静恬淡的生活就是符合“道”的生活，有利于去除妄心。

马钰教育弟子要忍辱以去除执著心和分别心，达致无我的状态。他在《十劝》中言：“戒无名业火，常行忍辱，以恩复讎，与万物无私。”<sup>⑥</sup>又言：“三髻山侗炼大丹，玉炉里面雪漫漫，悟来不骋掀髯势，故要旁人下眼看。悟来不耻乞残余，名利安能引我躯，奉劝诸公

① 《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第704页。

② 《洞玄金玉集》卷三，赵卫东辑校：《马钰集》齐鲁书社2007年版，第65页。

③ 《洞玄金玉集》卷七，《道藏》第25册，第595页。

④ 《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第704页。

⑤ 《真仙直指语录》，赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2007年版，第255页。

⑥ 赵卫东辑校，《马钰集》第259页，齐鲁书社2005年版。

休著有，早随马钰学寻无。”

作为内丹道派的继承者，马钰认为性、命皆是道的组成部分，必须坚持性命双修。他说：“夫大道无形，气之祖也，神之母也。神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姁，婴姁是阴阳，真阴真阳即是神气，种种异名，皆用不着，只是神气二字。”<sup>①</sup>指出神气即是性命，命是性的物质基础，修性离不开修命。性与命分别代表道之阴阳，是不可分割的两个部分，二者统一才是真道，不可偏废任何一方。同时，性功是命功修炼的推动力，心地清静自然会促进精气的凝结。丹阳说：“清静者，清为清其心源，净为净其炁海。心源清则外物不能挠，故情定而神明生焉；炁海净则邪欲不能干，故精全而腹实矣。是以澄心如澄水，养炁如养儿。炁秀则神灵，神灵则炁变，乃清静所致也”<sup>②</sup>“澄其心，而神自清”，“心定则情忘，体虚则气运。心死则神活，阳盛即阴消，自然之理”<sup>③</sup>。认为心地清静，气脉自然通畅，神气自然充足。所以，虽是性命双修，但是以性统命，性主命宾，性先命后。在修炼的实际操作中，马钰主张在命里养性：“阴里藏阳阳煊赫，命中养性性玲珑。”<sup>④</sup>并且要将养气与心性修炼结合起来：“道人要妙不过养气，夫人汨没于得名，往往消耗其气，学道者别无他事，只在至清至静，颐神养气而已。心液下降，肾气上升，至于脾，绝念想，神自灵，丹自结，仙自做。”<sup>⑤</sup>养气虽属命功，但只要心地功夫到家，自然会结丹。

《丹阳真人语录》中说，修命功时先要在天地间安炉立鼎，“经云：‘人能常清静，天地悉皆归’。言天者，非外指覆载之天地也，盖

① 《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第706页。

② 同上，第703页。

③ 同上。

④ 《洞玄金玉集》，《道藏》第25册，第593页。

⑤ 《真仙直指语录》，赵卫东辑校：《马钰集》，齐鲁书社2007年版，第254页。

指身中之天地也。人之膈以上为天，膈以下为地，若天气降、地脉通，上下冲和，精气自固矣”<sup>①</sup>。这里的天地，指身体内的天地。安炉鼎之后，养气全神，使表里内外常清常静，让心液下降，肾气上升，二者交融，使精气凝结。“夫心液下降，肾气上升，至于脾，元气氤氲不散，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也，习静之久，当自知之。”精气凝结后，继续定心蕴养，“久久精专，神凝气定，三年不漏下丹结，六年不漏中丹结，九年不漏上丹结，是名三丹圆备，九转功成”<sup>②</sup>。三丹结成后，就可与道相合，超出生死，大功告成。此功法仍是传统内丹法。但马钰认为这种修炼精气的功法只是中下乘法，真正的上乘功法只是“清静无为”而已，“但清静无为，最上乘法也。”<sup>③</sup>可见，“清静”是马钰内丹思想的核心。

### 3. 丘处机的内丹思想

丘处机（1148—1227），字通密，号长春子，山东栖霞县滨都村人，“全真七子”之一，继马钰、谭处端、刘处玄后执掌全真教，后创立全真教龙门派，著有《磻溪集》、《大丹直指》、《摄生消息论》等。

丘处机说：“夫道，生天育地，日月星辰、鬼神人物皆从道生。”<sup>④</sup>“山川皆属道生涯，万象森罗共一家。”<sup>⑤</sup>“道”是永恒的，而人世间的一切包括人身都是虚幻的，“白玉肌，红粉脸，尽是浮华桩点。皮肉烂，血津干，荒郊你试看”<sup>⑥</sup>，“任使高官厚禄，金鱼袋肥马轻裘，争之道庄周梦蝶，蝶梦庄周”<sup>⑦</sup>，一切都归于虚妄，要想拥有

① 《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第701页。

② 同上，第706页。

③ 同上，第702页。

④ 《玄风庆会录》，《道藏》，第3册，第388页。

⑤ 《磻溪集》卷二，《道藏》，第25册，第820页。

⑥ 《磻溪集》卷六，《道藏》，第25册，第846页。

⑦ 同上，第835页。

不死的肉身是不可能的，只有精神才能达到永恒。丘处机认为肉体长生和精神永恒比较起来仅是区区“小术”，他说：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。此无上大道，非区区延年小术也。”<sup>①</sup>《长春祖师语录》云：“故世尊（释迦牟尼）独修性宗，炼育元神……住世亦止七十余载，人不以为无寿。”认为求道的目标不是对生命长度的追求，而是对精神不死的追求，因而更为重视性功。

尊丘处机为祖师的龙门派主张：“吾宗惟贵见性，水火配合（指炼化精气之命功）其次也。”认为修道当以修性为主，修命为次<sup>②</sup>。内丹修炼是“三分性功，七分命学”，“道本无为，惟其了心而已”<sup>③</sup>，可见其内丹理论还是遵从了全真道先性后命的修炼次第的。

和马钰一样，丘处机认为心性修炼的关键在于澄心去欲。人初生时，禀气以生，“神光自照”，但随着后天的习染，“神光寻减，以爱欲之深故也”。因此，要回复到婴儿状态就要去除一切后天的杂染：“学道之人，知修炼之术，去奢屏欲，固精守神，唯炼乎阳，是致阴消而阳全，则升乎天而为仙，如火之炎上也。”<sup>④</sup>丘处机亦是坚持苦修的，终其一生都坚持艰苦的生活方式，而且还要求弟子也要做到“世人爱处不爱，世人住处不住，去声色，以清静为娱；屏滋味，以恬淡为美。”<sup>⑤</sup>

在这种理论的指导下，丘处机关于养生的教诲无不以清心寡欲为要：“修行之害，食、睡、色三欲为重，多食即多睡，睡多情欲所由生，人莫不知，少能行之者。”<sup>⑥</sup>他继承《道德经》关于“五色令人

① 《长春祖师语录》，《藏外道书》第11册，巴蜀书社1992年版，第284页。

② 任继愈主编：《道教大辞典》，上海辞书出版社1998年版，第921页。

③ 《清和真人北游语录》卷二，《道藏》第33册，第166页。

④ 《玄风庆会录》，《道藏》第3册，第388页。

⑤ 同上。

⑥ 王国维《长春真人西游记注》，赵卫东辑校：《丘处机集》，齐鲁书社2005年版，第240页。

目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”的说法，指出一切对于嗜欲的追求都会损耗精神，离道日远：“其愚秘之徒，以酒为浆，以妄为常，常恣其情，逐其欲，耗其精，损其神，是致阳衰而阴盛，则沉于地为鬼，如水之流下也。”<sup>①</sup>

弟子尹志平发挥了丘处机的观点，提出了“平常心”的概念，“凡世之所爱，吾不为甚爱，世之所恶，吾不为甚恶。虽有喜怒哀乐之情，发而能中其节而不伤吾中和之气，故心得其平常。平常则了心矣”<sup>②</sup>。最后达到“学道之人不与物较，遇有事来轻省过得，至于祸福寿夭，生死去来交变乎前而不动其心，则是出阴阳之外，居天之上也。如此则心得平常，物自齐矣。逍遥自在，游乎物之中而不为物所转也”<sup>③</sup>。在这个基础上逐渐进入到“齐万物”的平常心的状态，自然会物欲消退，道性显现，“至其心得至于平常，则其道自生”。

通过修平常心入手来修炼心性似乎比一开始就追求澄心去欲来得更可行一些，这也可能是尹志平在总结前师的经验后得出的结论。丘处机曾自述说，自己立志要三年时间“炼心如寒灰”，但是久不成就，后立志十年时间做到心地清静，不起杂念，但始终不得，于是再加志，将一双麻鞋解了又系，系了又解，以求真心常明。但仍会心生杂念，最后竟急得哭了起来<sup>④</sup>。可见，要一下子达到心无杂念的境界是很难的，先求心境平常，不大喜大悲，逐渐过渡到平等看待万物，消除无我之别，渐与道同，才是比较可行的办法。

丘处机认为，修道成仙仅有对于自身的修炼是不够的，必须内外兼顾，在自身磨炼心性的同时救济他人，造福社会，才能够福慧双

① 《玄风庆会录》，《道藏》第3册，第388页。

② 《清和真人北游语录》卷二，《道藏》第33册，第166页。

③ 《清和真人北游语录》卷一，《道藏》第33册，第155页。

④ 《真仙直指语录》卷下，《道藏》第32册，第443页。

全，得道成仙。他说：“大抵外修福行，内固精神，内外功深，则仙阶可进，洞天可游矣。古今成道者，皆福慧相须，慧为灯火，福为油。灯火无油则不明，慧性无福则不生。故达士宁损其身，不损其福。世之人虽天资明敏，学海汪洋，若福性未加，则终不能探其道元之妙。”<sup>①</sup>正是从此出发，他继承王重阳的“真功”、“真行”思想，提出了“内、外日用”论，指出要内功和外行相结合，才能修成真道。《真仙直指语录》中记载：

又问内外日用。丘曰：“舍己从人，克己复礼，乃外日用；饶人忍辱，绝尽思虑，物物心体，乃内日用。”次日又问内外日用。丘曰：“先人后己，以己方人，乃外日用；清静做修行，乃内日用。”<sup>②</sup>

在《玄风庆会录》中，丘祖还认为修道“当外修阴德，内固精神耳。恤民保众使天下怀安，则为外行，省欲保神为乎内行”<sup>③</sup>。

丘处机的“内、外日用说”要求在外以儒家思想为指导，广泛接触社会，扶持众人，强盛教门，内以道、佛为念，清静无欲，远离一切世俗的名利富贵。这较之于马钰以清静无为为核心的修炼思想来说无疑具有更多的儒家气质，是对道家“无为”思想在实践中的创造性发挥。

除此性功外，命功的修炼也不容忽视，丘处机说：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者，天也，常潜于顶；命者，地也，常潜于

① 《长春真人寄西州道友书》，《真仙直指语录》卷上，《中华道藏》第二十七册，华夏出版社2004年版，第82页。

② 同上，第83页。

③ 《玄风庆会录》，《道藏》第3册，第388页。

脐。”所以，性命是修成金丹的必不可少的两部分，并说：“顶者，性根也；脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也、祖也。”<sup>①</sup>关于性命蒂的比喻无疑是来自于王重阳的论述。蒂无根不生，所以，在性与命两者中，性是基础，是关键，在修命的过程中不能脱离对心性的要求，而命功修炼有利于心性彻底的觉悟，二者是相互影响、相互促进的。

《大丹直指》中详细论述了命功修炼的方法，大略为：先使水火二气上下相交，升降结合，用意勾引，托出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气自周流于一身，气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行皆修，可跻圣位。具体分为如下九步：

（1）龙虎交媾。诀曰：“阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻，学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。”即在绝虑忘思的基础上，意守中宫，令水火二气上下往来，周游全身气脉，交媾于中宫。此法可以延年，为小成法。

（2）周天火候。诀曰：“胁腹运心方是火，含津引息始成丹。”此步内丹初成。

（3）肘后飞金精。诀曰：“肘后金精节次般，存身偃仰过三关。”此步能强身健体，返老还童。修行三百日，能耐寒暑，除病消灾。

（4）金液还丹。即指肾气入脑。诀曰：“河车般运入昆仑，须是牢关双市门。击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。”

（5）太阳炼形。诀曰：“丹就自然朝五气，气真方可现元神。炼形换骨非凡客，自是长生物外人。”

（6）三田既济。诀曰：“顶中神水入中沅，丹里真阳返上田。水火合来为既济，庭中升入大罗天。”

<sup>①</sup> 《大丹直指·弃壳升仙超凡入圣诀义》，《道藏》第4册，第402页。

(7) 炼神入顶。诀曰：“应日随时自不差，五神会处起河车。静中真气朝元后，犹恐阴魔作外邪。”

(8) 炼神合道。指终日静守，一意不散。

(9) 炼形合道。至此，真身出外，永出生死，达到内丹家理想的终极归宿。

上述丹法基本是钟吕传统丹法，与南宗之命功丹法大同小异，全部丹法突出性命结合，循序渐进。丘处机总结全真道的命功云：“吾宗前三节，皆为有为功夫，命功也；后六节，乃无为妙道，性学也。三分命功，七分性学。”突出了全真道性命双修、先性后命的特色。

#### 4. 郝大通、孙不二等人的内丹思想

王重阳的七大弟子中，除马钰、丘处机等最有影响的人而外，其他均从不同角度对内丹理论进行了阐述，且各具特色。

郝大通（1140—1212），字太古，山东宁海人，“全真七子”之一。于1168年至昆崙山烟霞洞投王重阳入全真道。郝大通尝梦神人示以《周易》秘义，洞晓阴阳、律历、卜筮之术，其代表作《太古集》以易学来阐释天地之道和内丹理论，别具一格。

人与天地均是由道所生，而天地日月运行往返是亘古永恒的，那么人也可效法天地，达到永恒不死。探索宇宙的运行规律，不仅在于满足了解未知世界的愿望，更是可以通过对这种规律的认识和运用，达到与天地合一、与道同在的理想。所以只要心地虚空，遵循宇宙万物的运行规律，效法大道自然，就能阴阳和合，百事兴顺。如果违反大道的运行规律，恣意妄行，则会五行运行混乱，四方上下六合相倾，陷入混乱。郝大通说：“是道也，用之以顺，两仪序而百物和，行之以逆，六位倾而五行乱。”<sup>①</sup> 所以，修道就是要一方面探索宇宙

<sup>①</sup> 《太古集》，《道藏》第25册，第868页。



的运行规律，并顺天地自然之道以生万物，另一方面要去妄存真，从而感而遂通，与大道和，达到与天地并存的境界。内丹修炼的最高境界就是“道法自然”。如何做到法自然之道呢？郝大通又回归到全真道的心性修炼的理路上来，认为去除一切奢欲妄想，达到物我两忘的境界就可以了。他说：“大抵动静两忘，性圆命固，契乎自然。”<sup>①</sup>

孙不二是“全真七子”中唯一的女性，原为马钰之妻，亦为宁海人，在马钰出家后亦入道师从王重阳，号清净散人。孙不二对道教的主要贡献在于发展了女子内丹法，《道藏辑要》中收有《孙不二元君法语》，包括几种女丹著述，其中《女功内丹次第》诗十四首，概述了女丹功法。近代道教大家陈撄宁先生认为孙不二所述女丹功法中，有十之八九的内容男子也可修炼，单属女子修炼的只有十之一二，所以对男子修炼亦有参考价值。孙不二的丹法分为十四步：

（1）收心。诗云：“吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏。扫空生灭海，固守总持门，半黍虚灵处，融融火候温。”指扫除妄念，意守丹田。

（2）养气。诗云：“本来无为始，何期落后天。一声才出口，三寸已司权。况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。”指调养后天真气，后天气培养充足，先天气自然产生。

（3）行功。诗云：“敛息凝神处，东方生气来。万缘都不着，一气复归台。阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。”指调息凝神，丹田气生后，自行周天运转。

（4）斩赤龙。指炼断月经，使生理发生变化。诗云：“静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉兔，月里捉金乌。着眼氤氲候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹炁夫归炉。”

<sup>①</sup> 《太古集》序，《道藏》第25册，第867页。

(5) 养丹。诗云：“缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澄似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。”

(6) 胎息。诗云：“要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。炁复通三岛，神忘合太虚。若来与若去，无处不真如。”

(7) 符火。诗云：“胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。潭里珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。”保持静定的状态，功夫不可间断。

(8) 接药。“一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能故命，安得炼成形。鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。”内丹已接，尚需蕴养。

(9) 炼神。诗云：“生前舍利子，一旦入吾怀。慎似持盈器，柔如抚幼孩。地门须固闭，天阙要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。”以静定炼养内丹。一般小静有小动，大静有大动，视静定之力而有别。

(10) 服食。诗曰：“大冶成山泽，中含造化精。朝迎日乌气，夜吸月蟾精。时候丹能采，年华体自轻。”指服食天地日月精华。

(11) 辟谷。诗云：“既得餐灵气，清泠肺腑奇。忘神无相著，合极有空离。朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不覆瑶池。”指断绝烟火食，忘神绝虑，采食灵芝、山芋等药物。

(12) 面壁。诗云：“万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫气，静性濯清潭。炁混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。”指内丹已成，在清静地修一小龕静养。

(13) 出神。诗云：“身外复有身，非关幻术成。圆通此灵气，活泼一元神。皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔随，珠皎不愁贫。”指静定中，元神结为身外之身。

(14) 冲举。诗云：“佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖清风，金童献绛桃。花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，泠然度海潮。”

指大功告成，元神从顶门出入，进入内丹家追求的永恒不死之境。

整个修炼过程还是要求心性之静定伴随始终，突出了性命双修的特点。

男女丹功的差别主要是筑基入手工夫和初关仙术不同，男子以精为基，女子以血为本；男子入手先要补精，进而炼精化气；女子入手先要补血炼形，返还童女之身，炼血化炁，使乳房缩如男子，月经自绝（斩赤龙），因而有“男子修成不漏精，女子修成不漏经”之说。女子的重要关窍在两乳中间的膻中穴（相当于男子的中丹田）和血海（子宫所处部位，相当于男子的下丹田）。

孙不二的女子丹法从斩赤龙入手，先变化形质，后基本按男子清静丹法修炼，为女丹的正宗功法，是女子最早的成熟丹法，对后世影响极大。

其他道派的内丹理论在此不赘述。

元统一全国以后，全真道随之进入江南，与南宗等原有丹鼎道派相融合。南北合并之后的全真道，沿着全真心性学的基本思路，秉承三教合一、功行双全、性命双修的原则，进一步将理学与禅宗的思想吸收进内丹心性理论中，涌现出了李道纯、陈致虚等杰出的道教学者，将全真理论继续予以成熟和完善，使其进入到新的发展时期。

较之其他道派，全真道的心性内丹理论在继承钟吕内丹功法的基础上加强了对老子道教哲学的发挥，“道”之虚无、静极、无为等特点和“反者道之动”的基本规律贯穿内丹修炼之始终，以澄心静欲、性命双修、与道合一作为最终的解脱。从这个角度看，金代的新道派全真道上承古圣先贤之教旨，下扫北宋符箓道教之虚诞，继承与变革了传统道家，走的是回归老学之路。

从上面可以看出，发展至后期的内丹学，只是借用炼丹的语言来描述修“道”的过程，其根本目标就是得“道”。

## 第六章 以“美”化人

本章将尝试把第一章中有关的“道”的论述和第二章中以“道”化人的思想应用在道教美学领域中，得出以“美”可以化人的观点，梳理道家一道教的美学理论；依据“化”人的程度，分别归纳出不同层次的道家一道教之美，即“虚静”之美、“灵动”之美、“和谐”之美，并阐述如何以对此种美的追求来改变人的身心，包括提高审美能力的方法、功能和作用。

### 第一节 美与道

#### 一、“美”与“道”的关系

从美学角度来看，审美是“主体先通过感知与审美对象发生联系，引境入心，然后感物而生情”<sup>①</sup>的过程。其时，主体随顺自己的情性、志趣与物象感应，创造出新的意象。那么，所谓“美”便是主

---

<sup>①</sup> 朱志荣：《中国美学简史》，北京大学出版社2007年版，第9页。

体受到外缘的触动后，内心对此意象进行审视和评价，从而产生一种接受（适意）、愉快的情绪。如果内心排斥此意象就觉得其丑。可见，“美”是一种感受，必定依赖意识的参与。

而道家一道教的审美意识是建立在体“道”的基础上，道不仅是最高的哲学范畴，也是判断美丑的最高标准。道家一道教以离“道”的远近或者是否合于“道”来评价和判断“美”。

由“道”论可知：道本身是超越美、丑的绝对存在。“大音希声，大象无形”的道是无法通过眼耳等感官来把握的，所以道家美学否定感官享乐，以得道后所现的“自然、素朴、无为”状态为至美。此美“不可言”，但却是天地间的“大美”和“真”美，因为此时主体和审美对象已融为一体，连“美”的概念也已不存在，若有，则是“天下皆知美之为美，斯恶已”。这样，主体、审美对象以及产生的“至美”感同归于“道”——这正是道家美学不同于一般意义上美学的重要特点。

由上可知，至“美”等同于“道”，对“至美”的追求就是对“道”的追求。只有悟道后，才见万物和谐，没有一丝分别，没有悟道之前，便仍有美丑之分。因而，以老庄为代表的道家美学主张不施妄为、因应自然，通过虚静的方法趋于“天人合一”的朴素纯真境界，达于绝对无待的自由逍遥，这也就是神仙的境界。可见道家美学始终服从于“悟道”的要求。

而与道家美学一脉相承的道教美学也同样始终围绕着“得道成仙”这一终极目标而发展。

及至宋元时期，道教经历了唐代外丹术的衰落之后，逐渐向内丹心性论发展，其中吸收了唐代重玄学派的理论，并呈现出向先秦老庄哲学复归的特点。南宋时期的内丹心性论，将老庄清静无为思想与道教修炼相结合，并吸收了佛教禅宗明心见性思想和理学正心诚意思

想，形成了独特的内丹修道方法和理论<sup>①</sup>，这是融合儒佛道为一炉的系统、完善的思想体系。

而这一时期的道教美学伴随着道教哲学的演进，也发展到一个新的高度，它不但体现出了中国古代美学的基本特征，而且“以诗意的情调体悟自然和人生，反映出体现生命意识的天人合一思想和以人为中心的体悟特征，并且体现出和谐原则”<sup>②</sup>，具有自身的独特之处。在审美思维上，需要主体去掉思想上的固滞、妄情，复归于虚空自然之境，“无心则与道合，有心则与道违”<sup>③</sup>，以空无的心去体悟，才可以与道契合，发现事物的美，从美好的“物境”达到飘逸的“意境”——这就是“虚静”之美。在此“意境”中，并非空洞死寂，而是蕴涵了活泼灵动的生命意识，这是一种生命自在之美<sup>④</sup>，或可称之为“灵动”之美，以生命多姿多彩的形式给人无穷的美感。进一步打破主客体之间的界限，主客互融之后，进入一种“天人合一”的和谐境界。这时，主体与客观对象不但被视为一体，而且主体在审美体验中，跃身大化，与天地浑然为一，逍遥而游，这可称为“和谐”之美。从“化”人的角度来看，这也是一种修道成真（仙）的境界，此时主体如“仙人”般来去自由：

或耸身如云，无翅而飞；  
或驾龙乘之，上造天阶；  
或化为鸟兽，游浮青云；  
或潜行江海，翱翔名山；

① 胡孚琛、吕锡琛：《道学通论》，社会科学文献出版社2004年版，第226页。

② 朱志荣：《中国美学简史》，北京大学出版社2007年版，第9页。

③ 《海琼问道集》，《道藏》第33册，第142页。

④ 潘显一：《大美不言》，四川大学博士论文，第199页。

或食元气，或茹芝草；  
或出入人间而不识；  
或隐其身而莫之见。<sup>①</sup>

可见，道教美学思想，作为道教思想的有机组成部分，对人们的悟道起着重要的推动作用。

## 二、以“美”化人的基本思想

目前，众多学者已对道家一道教之美进行了较为全面的研究，这些研究多集中于从哲学、伦理、文艺等层面来阐述，因而便有了对“美”不同的理解和定义。比如从哲学的角度来看，万物之母的“道”是究竟真实的本性存在，因而，道本身就是美；及至由道衍生出的生命也是一种美，谓之生命之美（简称生一美）；从社会伦理角度来看，人心之善带来的精神舒畅、人际和谐也被视为“善”美<sup>②</sup>；而从文艺角度如道教音乐、诗词、散文、小说、戏曲、绘画和雕塑等方面来感受的种种之美则可谓之“阴柔”美、“自然”美、“和谐”美、“素朴”美等。

但是，从“化”人的角度来研究道家一道教之美的还比较少。以道家一道教之“美”化人，即通过对“美”的欣赏和认识，引人入道，再通过对“美”的直觉体悟，不断化掉人们身心的障碍，并最终超越一般美、丑意义上的至“美”，即臻于“道”中——这就是以“美”化人的基本思想。

<sup>①</sup> 《神仙传·彭祖传》。

<sup>②</sup> 潘显一：《“道一美”：道教美学的核心范畴》，《宗教学研究》1996年第1期，第19—25页。

为此，我们尝试把第一章中有关“道”的论述和第二章中以“道”化人思想（即“虚静”思想，“无为”思想和“平等”思想）应用在道教美学领域，梳理道家一道教的美学理论，并依据“化”人的程度，分别归纳出不同层次的道家一道教之美。

由“虚静”思想导致人内心的空寂宁静，由“无为”思想（无为而无所不为）带来主体的快意自在，由“平等”思想引出和谐无碍。即在审美的过程中，随着对事物之美的体验不断深入，内心渐次经历着虚静、灵动、和谐的状态。

由此得出三个层次的道家一道教之美即：“虚静”之美、“灵动”之美以及“和谐”之美。从这一观点出发，外部形态的“阴柔”之美，音色的缥缈、朦胧之美，就是主体“虚静”之美的反映；“生—美”可视为“灵动”之美；而“道—美”，“真—美”，“素朴”美，“自然”美可归之于“和谐”之美（它们是从得“道”后的本质、外形和作用来描述的同一个状态）。

当然，这三者也是相互渗透、不可分离的。“虚静”的审美心境贯穿于整个审美过程，在此境界中，才可体验出“灵动”的动态美，所以这时的“灵动”之美也可称之为“空灵”之美；“灵动”中所展现的完全自由必然导致一切的和谐自在，这就是“和谐”之美。

下面，我们就从“美”化的角度来研究道教美学，并以宋元时期的道教美学为例，阐述如何以对此种美的追求来改变人的身心，包括提高审美能力的方法、功能和作用。



## 第二节 “顿抛俗海慕仙风，扫荡尘缘万法空”<sup>①</sup> ——虚静之美

对道士清净生活和成“真”成“仙”自由境界的向往是吸引人们慕道的最初因素，“仙风道骨”的道士及其生活和宗教文化如道教的诗词、音乐、绘画中处处展现了空灵、自在、和谐的审美体验，散发着浓郁的审美气质，它的非功利性和自由性赋予了它极高的审美格调，而这一切都源于对万物中所蕴含的“道”的认识。道家一道教对美的看法、欣赏和体验，就展示在这一认识过程中，它包括了审美心态、审美格调以及可达到的审美境界等方面。

### 一、何谓“虚静”之美

#### 1. “虚静”的内容和审美心态

由于“道”虚空无形、无欲、无为，不可言说，因此，人的视听感官根本无法把握，老子认为“道”只有在“致虚极，守静笃”，“涤除玄览”之后用直觉来感知，即是指清除后天的习染欲望，让内心变得像镜子一样清净纯明才可以感受到。庄子对“道”的体悟与老子一脉相承，他说：“彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞，贵富显严名利六者，勃志也。容动色理气意六者，谬心也。恶欲喜怒哀乐六者，累德也。去就取与知能六者，塞道也。此四六者不荡胸中则

---

<sup>①</sup> 白如祥辑校：《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社2007年版，第287页。

正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为之。”<sup>①</sup> 去除名利荣辱的观念、七情六欲的欲望以及知识和技术能力，内心虚静空灵，才与“道”体之虚相应，从而入于道的境界。这就是以“道”化人思想中的虚静思想。

所以，道家的“虚静”思想，是从悟道的角度出发，要求排除主观爱憎、是非成见以及一切伤害心性的因素，保持空灵的心境。庄子言：“且夫失性有五：一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭熏鼻，困憊中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。”<sup>②</sup> 忽略掉一切感受，用“心斋”<sup>③</sup> 的方法，通过虚己虚物后而达到至清至静的心态，并以“坐忘”<sup>④</sup> 的形式直接领悟“道”之虚无。

道教的审美意蕴秉承了老庄的虚静思想，将空灵的审美情趣与对道的体验和心性炼养结合起来。南宗祖师张伯端甚至认为，心与道是“体”与“用”的关系，心就是道的本源，修道就是修心，主张直接向心内体验。但人因为有欲望和妄想，所以受到牵绊和限制，不能感受到逍遥自在、与道合一的真趣与快乐，所以，只有忘掉尘情俗事，甚至忘掉自己的身体，将注意力集中于内心，道性自然会显现。

张伯端的弟子白玉蟾则认为道与心为一体，且都是无形无相，不可以通过惯常的感官去认识，只有用直觉去感知。“道之在心，即心是道。”<sup>⑤</sup> “至道在心，即心是道。”<sup>⑥</sup> “夫心者，澄之不清，挠之不浊，近不可取，远不可舍，寂然不动，感而遂通。”<sup>⑦</sup> 他进一步说明：“即

① 《庄子·庚桑楚》。

② 《庄子·天地》。

③ 《庄子·人间世》。

④ 《庄子·大宗师》。

⑤ 《修真十书上清集》，《道藏》第4册，第775页。

⑥ 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第130页。

⑦ 《修真十书玉隆集》，《道藏》第4册，第753页。

心是道也。故无心则与道合，有心则与道违。惟此无之一字，包诸有而无余，生万物而不竭。”<sup>①</sup> 道虚静无相，泽被万物，故“无心”才可以与道合，有任何想法、欲望都是“有心”，都是与道相违的。

从以上的分析可以看出，这种对“道”观照的虚静心理，不但是—种修道心态，也可看做是一种审美心态，主体对皆含道性的万物进行观察审美时，内心首先要保持澄空虚静，才能体悟到对象的美。因而修道的过程也是体验美的进程。

所谓“虚”就是要化掉外在耳目感知所引起的各种纷扰，以及内在精神活动中的支离分析和判断等束缚，虚廓心灵，空诸一切，将心性虚至极，达到“空无”的寂静状态。由于荡涤了“有”的羁绊，主体精神获得了无限的自由，就可以体悟大美。可见，提高人的审美能力，也就是不断提升审美心态，向着至虚至静的方向发展。

这种“虚静”的审美心态不但是欣赏、体悟美的一种心境，也是创造美的心理特征。如雕塑、绘画或者是诗词创作过程中，必清除俗心杂念，使得内心宁静专一，以自己的天性待物，才可创造出鬼斧神工般的杰作。

《庄子·达生》中讲述了一个名为“庆”的善于木工雕刻的人是如何进行创作的：

梓庆削木为鐻，鐻成，见者惊犹鬼神。鲁侯见而问焉，曰：“子何术以为焉？”对曰：“臣工人，何术之有！虽然，有一焉。臣将为鐻，未尝敢以耗气也，必齐以静心。齐三日，而不敢怀庆赏爵禄；齐五日，不敢怀非誉巧拙；齐七日，辄然忘吾有四枝形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外骨消；然后入山林，观天

<sup>①</sup> 《海琼问道集》，《道藏》第33册，第142页。

性；形躯至矣，然后成见矚，然后加手焉；不然则已。则以天合天，器之所以疑神者，其是与！”<sup>①</sup>

在这个故事中，“庆”为了在木头上雕刻花草虫鱼等装饰图像，首先静心斋戒多日，不损耗神气，从无心于功名利禄，到无心于是非美恶，最后忘掉自己的四肢形体，进入虚静的最高层——忘我的境界。然后，入山林观察自然界鸟兽的神情状态，找到了合适的鸟兽情状，并将其画在矚上，再开始雕刻。这种让自己的天性合于物（虫鱼）的天然神态的创作过程，便是主客合一的创造，因而才会有“合天”之作。可见，“虚静”使心灵摆脱了局部的干扰和束缚，从而为创造提供了无限的空间，同时也成就了精神的更大自由。这也就是《庄子·知北游》所说的“汝斋戒，疏淪而心，澡雪而精神”。

这一“虚静”思想也反映在后世的文艺审美论中，西晋文学理论批评家陆机曾在《演连珠》中说：“有常音，故曲终则改；镜无畜影，故触形则照。是以虚己应物，必究千变之容；挟情适事，不观万物之妙。”指出在创作的前期，作者必先虚己待物，使得内心保持虚静，便可感知万物“千变之容”的美妙。刘勰也在《文心雕龙·神思》中说：“陶钧文思，贵在虚静，疏淪五藏，澡雪精神。”表明了虚静的心态是进行自由、创造想象的基础和精髓。

## 2. “虚静”之美的基本定义

因而，所谓“虚静”之美，是指审美者或者美的创造者在虚静心态下，由外物触动而引起主体虚寂宁静的美感。此时，心性从被观物中体会空无一切的感觉，进入到一种静谧、清幽的境界中。

“虚静”之美乃是以“道”化人思想中的虚静思想在审美中的体

<sup>①</sup> 《庄子·达生》。

现，由物之“虚无”引起审美者心之空寂。对“虚无”的体验具有使人趋向于道的作用，由于它不著于任何的形相、声色，故很难用语言、文字或者图像来表达。比如表现得道之人的精神气象的道像就很难描绘。

道像要体现出“道人”的特有气质，既要有轻盈之态却不可失之轻浮，既要有厚重之气却不可失之重浊，用任何形象来塑造都不能准确地反映道的空灵美感，故清和真人尹志平说：“凡百像中独道像难为，不惟塑之难，而论之亦难。则必先知教法中礼仪及通相术，始可与言道像矣。希夷大道，视之不见，听之不闻。声色在乎前，非实不闻不见，特不尽驰于外而内有所存焉耳；而谓实不见闻，则死物也。如内无所存而尽驰于外，则是物引之而已。道家之像，要见视听于外而存内观之意，此所以为难。”<sup>①</sup>

当一切世事皆不能牵其心，动其情，便可在云水之中感受清静无忧的审美意境。

### 3. “美”的本质

在老子哲学思想中，“道”是宇宙万物的根本，对它的定义是：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字曰道”<sup>②</sup>，但是从外面来观察，它却“视之不见”，“听之不闻”，“搏之不得”，是“无状之状，无物之象”的。

从美学的角度来看，此道是天地间不言的大美，其“淡然无极而众美从之”，同时道又是寓于万物之中，因此对万物中道性的整体觉悟，才是对道的审美观照，这一至美，其本质是虚无的，也是不可言

<sup>①</sup> 《清和真人北游语录》卷二，《道藏》第33册，第161页。

<sup>②</sup> 《道德经》第25章。

说的，然而却是极妙的“众妙之门”，无时无刻不在创造着万物之美，而且卓然独立。正由于虚无，才可以使人不再感受到“有”的牵绊，从而内心油然而生出空灵、自在以及和谐的美妙感受。

所以，作为基础的“虚静”之美，其本质在于消解了主客的“对立”。对于虚静的体验，可使得审美主体摆脱世间功名、欲望等外在的羁绊，达于“无己”的状态，从而破除对事物的执著。

#### 4. “虚静阴柔”的审美风格

由主体的虚静心态决定了审美风格也是虚静阴柔的。如道教音乐中的《步虚辞》，它是道士《课诵》仪式音乐的一种，根据南朝刘敬叔《异苑》所记载：“陈思王（曹植）游鱼山，忽闻空里诵经声，清远遒亮，因使解音者写之，为神仙之声。道士效之，作步虚声。”“其章皆高仙上圣朝玄都玉京，飞巡虚空所讽咏，故曰步虚。”这种若众仙飘渺于虚空歌颂之音，清丽淡雅，听之顿觉一种虚静、不受物累的轻松美感。

“此曲只应天上有，人间能得几回闻”的仙乐，其格调柔和，发音顺势而来，其动如云、如风、如水之至柔，如雁过长空之无痕，其静如渊之无声，造就一种虚静阴柔的美感，原因就在于“道乐的虚静柔和是由多种音乐要素的综合运动构成的。如旋律性格的偏柔偏静，邻音环绕的级进旋法，旋线的平滑柔和，轻微渐变的发展方式，节奏的自然适意，平静顺畅，速度力度的平衡自然等”<sup>①</sup>。

另外，道教的建筑多选择在幽静的山林中，易于使人内心平和；道教壁画中的神仙画像，常用圆光来表现仙人，线条圆润流畅，色彩浓淡相谐，宁静飘逸。这些都显示了道教之柔和清雅的格调。

---

<sup>①</sup> 蒲亨强：《阴柔清韵——道教音乐审美风格论》，《中央音乐学院学报》1998年第1期，第63—75页。

## 二、体验“虚静之美”的途径

事物的美无处不在，而我们却往往发现不了，关键的原因就在于我们的内心充满了种种的烦恼和欲望，无法与外在的美景相契合，因而既感觉不到此美，更无法享用这美所带来的乐趣。《清静经》说：“夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。”<sup>①</sup> 所以要提高审美能力必须从审美者的心性修养开始，使其达到清静。无论是作为审美者或美的创造者如画家、音乐家、诗人等，唯有提高审美能力，才能发现、欣赏和创造美。而提高此能力的关键在升华审美主体的心性。

因此，为了体验和达到虚静的境界，要求审美者在体验美的时候，心中不著一切，或者由外境（如图画、诗歌、风景、音乐等）将主体引入到一种空旷、悠闲、清净的意境。“清则净，虚而明，无上清虚之境，谓之净明。”<sup>②</sup> 也就是说，内心清静无染，虚旷灵明，像镜子一样，任万事万物迁变于前，而了无痕迹留下，这种清静境界也是悟道的前提。此方法可称为“止”法，它包括外安身，内净意两个过程。

### 1. 外安身

外部环境的幽静能够使人隔绝外界的干扰，让身体安静下来，内心才有休息的机会。所以，道教的宫观多选择在山林中，那里远离尘嚣，空气清新，是采药炼丹、呼吸吐纳的理想场所，为道士修行的首

<sup>①</sup> 《太上老君说常清静妙经》，《道藏》第11册，第344页。

<sup>②</sup> 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第633页。

选之地。

南宗代表人物白玉蟾认为，修性首先要从环境开始，“盖人心无质，运之有境，境净则心明，心明则行洁，行洁则可以交神灵，心明则可以会天道”<sup>①</sup>。当人未得道时，适宜的环境会有利于静心澄意，就有利于修行、得道。

郑思肖在《太极祭炼内法议略》中多次提及“静室”：“今既静坐，只当于静室静坐……”<sup>②</sup>“书宝篆，亦当于静室中无人往来冲撞处，静坐一时……”<sup>③</sup>

王重阳甚至采取更加决绝的方法——自凿墓穴。全真教主王重阳最初弃家别业，隐居终南山修炼，在暗无天日的墓里度过了两年的修炼时光，“先生（指王重阳）初离俗，忽一日自穿一墓，筑冢高数尺，上挂一方牌，写王公灵位。字下深丈余，独居止二年余”<sup>④</sup>。在《活死人墓赠宁伯功》的诗中，王重阳对此举做出了解释：“活死人兮活死人，自埋四假便为因。活死人兮活死人，活中得死是良因。”<sup>⑤</sup>

通过自居坟墓这种形式抛弃外在的虚假，而保留内在的真实，“活中得死”，将尘世生活的一切连同肉体一同埋葬，体验死亡的感觉，进而超脱生死，让精神永存。这种特殊的环境让王重阳有许多的体悟，如：“墓中阒寂真虚静，隔断凡间世上尘。”<sup>⑥</sup>“墓中观透真如理，吃土餐泥粪养尘。”<sup>⑦</sup>“白云接引随风月，脱得尘劳出世尘。”<sup>⑧</sup>与世隔绝的环境非常有利于修性，因此，他教育出家的道徒修道首先住

① 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第122页。

② 《太极祭炼内法议略》卷中，《道藏》第10册，第454页。

③ 同上，第452页。

④ 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册，第702页。

⑤ 同上。

⑥ 同上，第702—703页。

⑦ 同上，第702页。

⑧ 同上，第703页。



庵，断绝与尘世生活的往来，从外在条件上清静身心。“凡出家者，先须投庵。庵者，舍也，一身依倚。身有依倚，心渐得安，气神和畅，入真道矣。”<sup>①</sup>而且道庵的建设必须简洁朴素，不得奢华浪费<sup>②</sup>。

全真弟子深受这种观点的影响，丘处机于磻溪隐居六年，复又于龙门隐居七年。马钰“在终南，居于环堵，瓢腿赤脚，并无火烛相，仅六年矣”<sup>③</sup>。谭处端曾于洛阳朝元宫诛茅拾砾，葺庵而居。郝大通则在赵州古桥下生活达六年之久。全真七子中唯一的女性孙不二也不例外，过着云游生活。七大弟子均实行苦修，从形式上断绝一切欲望。

居于幽静之地以后，开始修炼前，还要让眼、耳、鼻、舌、身等感官清净下来，“须沐浴清斋，洁净衣服，漱荡口腹，令内外清虚，口无余味，腹无余荤，眼无余秽，体无余尘，淡泊清虚，惟道为身”<sup>④</sup>。均强调了外在寂静对于静心修性的重要作用。

## 2. 内净意

外净只是为内心的清静创造条件，最终的目的和修炼的核心还是要达到心性的清静，如果只有外净而没有内净，那么即便是在远离尘世的山林仍然会乱心，会被美景所迷。因此“先须识道后隐于山，若未识道而先居山者，见其山必忘其道。若先识道而后居山者，造其道必忘其山，忘山则道性怡神，忘道则山形蔽目。是以忘山见道，人间亦寂也。见山忘道，山中乃喧也”<sup>⑤</sup>。故“隐山者，不可以山之乐而移其心，不可以心之乐而滞其山。山自山也，心自心也”<sup>⑥</sup>。隐居山

① 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第153页。

② 《第五论盖造》，《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第153页。

③ 《洞玄金玉集》卷八，《道藏》第25册，第650页。

④ 《太极祭炼内法议略》卷下，《道藏》第10册，第463页。

⑤ 《海琼白真人语录》卷三，《道藏》第33册，第144页。

⑥ 同上。

林者既不执著于尘俗之境，也不要执著于山林之境。

此后，还要从内心去除对于世俗人情的迷恋。王重阳在诗词中说：“白为骸骨红为肌，红白装成假合尸。昨日尽呼重阳子，今朝都看伴哥儿。别躯异体皆非悟，换面更形总不知。世上枉铺千载事，百年恰似转头时。”<sup>①</sup>“嬉游外景日相亲，每到中宵睡里真。七魄乐随魔鬼转，三尸喜逐耗神津。心猿紧缚无邪染，意马牢擒不夜巡。四假身躯贩白昼，算来何异寐时人。”<sup>②</sup>世上的美色财产，都是因缘和合的，不值得追逐，若任随“心猿”“意马”那样去生活，而不重视自己的真如本性，很快就会迷失自己。

因此，他提出修道的要义在于不可沦入人情世俗：“修行切忌顺人情，顺着人情道不成。奉报同流如省悟，心间悟得是前程。”<sup>③</sup>“立身之本在丛林，全凭心志，不可顺人情。”<sup>④</sup>他把世人所珍视的财产、声色、妻儿等事情都看作是妨碍人成道的枷锁，只有把家世之累都抛去，才能让身心了无挂碍。他说：“般般俱是妄，物物尽皆空。妻女千斤铁，儿孙万秤铜。怎知投黑暗，尚自骋般红。恶业常穿积，良因怎得蒙。”<sup>⑤</sup>

俗情已除，还要时时除掉心中的杂念，“大凡行法之士，未消得峻责鬼神，且要先净除了自己胸腹间几种魑魅魍魉，则外邪自然熄灭矣。所谓魑魅魍魉者，只是十二时中贪财好色邪僻奸狡胡思乱量的念头，便是也。剿除此祟，先要勇猛决烈无上之道，因此成就，况行法哉？所以道是能治内祟，方可降伏外邪。若是不能清荡内祟的人，纵有些来小去灵验，天心终是未印可，更思异时身谢之后，却有执对的

① 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册，第691页。

② 同上，第694页。

③ 《重阳全真集》卷二，《道藏》第25册，第704页。

④ 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第153页。

⑤ 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册，第699页。

事来也。”<sup>①</sup> 只有除掉“内祟”，才有可能无“外邪”入侵。

在此基础上继续努力，做到心中没有丝毫尘意，不为世俗人情所扰，便达至空灵净明之境界，人之真心就会显露。“如金如玉又如珠，兀兀腾腾五色铺。万道光明俱未显，一团尘垢尽皆涂。频频洗涤分圆相，细细磨措现本初。不灭不生闲朗耀，方知却得旧规模。”<sup>②</sup>

### 三、虚静恬淡的审美境界

那么，经由上述方法体验时候，就会去掉一切尘心，超越世俗的得失、悲喜，经验由体“虚静”之道带来的审美境界。刘处玄真人说：“常乐道性之无余，厌身世之有余。我无喜则无忧，人有欢则有愁。悟恬淡得之真常，迷声色，失之幻梦。至静性廉，至静则尽于物也，性廉如莲不著于火也，达道之人，居尘不染，在欲无欲，磨开宝镜，应物之形影，何碍有一等不达中边，悟道之萤耀，认至静，弃有著无，有取舍之妄想，分别高下，夸得道之妙。”<sup>③</sup> 没有欲望则无失望，没有欢喜则无忧愁，没有执著则无放弃，没有声色之欢则自然无幻梦迷失，故只要做到弃俗情，悟恬淡，得至静，就会居尘不染。

这一清净的境界，在《清静经》中有着精湛的论述：“内观于心，心无其心。外观于形，形无其形。远观于物，物无其物。三者既悟，唯见于空，观空以空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂，寂无所寂，欲岂能生，欲既不生，即是真静，真静应物，真常得性，常应常静，常清静矣。”<sup>④</sup>

① 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第639页。

② 《重阳全真集》卷一，《道藏》第25册，第693页。

③ 《黄帝阴符经注》，《道藏》第2册，第822页。

④ 《太上老君常说清静妙经》，《道藏》第11册，第344页。

所以，真正虚静的境界是无心之美的境界，正如丘处机所感受到的：“西山爽气清，过雨白云轻。有客林间坐，无心道自成。”<sup>①</sup>这是超越任何富贵、寿夭、得失的，是乘物游心，燕处超然，心境空明，涵纳万有，但万有又不在心里留下任何痕迹的境界。

### 第三节 “无极云霞为伴侣，半空风月作因缘”<sup>②</sup>

#### ——灵动之美

对“虚静”之美的体验，可以使审美主体对于人间的功名、利禄淡然处之，以“虚静”的心态对待外物，这与庄子的“心斋”作用如出一辙，经由“澄怀观道”，荡涤胸襟，“忘怀万虑，与碧虚寥廓同其流”<sup>③</sup>，就可达于“无己”的状态，从而破除对事物的执著。

但这还不是最终的境界，如果一味沉空守寂，那与土木瓦砾有何不同？虚静之后，心性的光辉将会渐渐显露，愈发明亮自由。因此，道家非常重视并追求心神的极大自由，庄子在《南华经》开篇第一章中就直接给出了求道的理想是“逍遥游”，或如大鹏“击水三千里，扶摇直上九万里”，或如列子御风而行，这是一幅多么自在美妙的图画！道教更是重视生命的自主、自由，“天之大德曰生。生者，好物也。是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也”。高度礼赞生命的神圣。以“生”的自由和灵动为美是道家一道教美学中的一个重要观点<sup>④</sup>。

① 《长春真人西游记》卷下，《道藏》第24册，第498页。

② 白如祥辑校：《重阳全真集》，齐鲁书社2005年，第12页。

③ （宋）米友仁：《自题云山得意图卷》。

④ 潘显一：《论道教美学思想中的“生即美”观点》，《宗教学研究》1995年第4期，第17—23页。

## 一、何谓“灵动”之美

### 1. “灵动、自由”的内容

世间所有的障碍均来自于内“心”与外“物”之间的对立和分别，少一分对立、分别，就多一分自由和轻灵。减少了心、物间的对立，就可以渐渐“游心”了，“以神遇而不以目视，官知止而神欲行”<sup>①</sup>。

因而，庄子所指的“游心”，就是“心”与外界的自由契合，正因为“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉”<sup>②</sup>，才可以感受到那游刃有余的自由快乐。

这种内在精神的自由反映到外部便是“生命”现象的灵动。生命的存在是天地间最美好的事物，它超过了所谓高官厚禄、锦衣玉食所带来的幸福，这种以“生”为美的观点，体现了道教“轻物重生”、“贵生乐活”的人生信仰。

“夫人之所贵者，生也。”<sup>③</sup>“夫天下至重也，而不以害其生，又况他物乎！”<sup>④</sup>认为生命比天下更为贵重，这是因为只有用生命才可以明“道”，没有了生命就不能悟道。《太上老君内观经》言：“道不可见，因生以明之；生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡。生道合一，则长生不死，羽化神仙。”<sup>⑤</sup>

若人的生命与长生不死之“道”合而为一，即可长生成仙。道教

① 《庄子·养生主》。

② 《庄子·应帝王》。

③ 《云笈七籤》卷九十四《坐忘论序》，《道藏》第22册，第643页。

④ 《庄子·让王》。

⑤ 《云笈七籤》卷十七《太上老君内观经》，《道藏》第22册，第128页。

神仙信仰追求生命的无限存在，即道教所谓“无极之道”<sup>①</sup>。其实质仍是对自由永存的向往。

而生命之灵动自由的程度体现在人们行为方面主要有三个层次：

#### (1) “无功”<sup>②</sup> 自由

由于不以追求个人功名为目的，那么做事的时候，内心坦荡，“无为名尸”<sup>③</sup>，不成为“功名”的奴隶，则就换来“无功”自由。

#### (2) “无事”<sup>④</sup> 自由

在做事时，“无为事任”<sup>⑤</sup>，顺自然而为，无心于事，就会由于“无事”扰心而带来自由。

#### (3) “无欲”<sup>⑥</sup> 自由

甚至，在事前没有希望通过智巧达致成功的欲望，“无为谋府”<sup>⑦</sup>，这就是“无欲”而为，这种离欲、离相而为才是“无所不为”，由此获得最大的自由。

总之，做任何事情包括本职工作、修炼或者文艺创作等，若以无功、无事、无欲的心态来为，便会免除功名、事情和欲望对人的不利影响，也即是消解人与这些外物之间的对立和分别，主体就会清静自然，获得更大的生命自由。

### 2. “神思”的审美心态

这种以生命为美的灵动、自由心态，向艺术美学发展，启发了后世艺术创作的“神思”论。南朝宗炳在《画山水序》中说：“峰岫嵯峨，云林森渺，圣贤映于绝代，万趣融其神思。”将“神思”概念与

① 李刚：《何以中国根柢全在道教》，巴蜀书社2008年版，第7页。

② 《庄子·逍遥游》。

③ 《庄子·应帝王》。

④ 《道德经》第63章。

⑤ 《庄子·应帝王》。

⑥ 《道德经》第57章。

⑦ 《庄子·应帝王》。

审美的心理活动相联系。

及至刘勰，则将“神思”作为一个艺术范畴固定下来，用以表示艺术活动中“思接千载，视通万里”的状态。他在《文心雕龙·神思》中写道：“古人云：‘形在江海之上，心存魏阙之下。’神思之谓也。文之思也，其神远矣。故寂然凝虑，思接千载，悄焉动容，视通万里。吟咏之间，吐纳珠玉之声；眉睫之前，卷舒风云之色。其思理之致乎！故思理为妙，神与物游。”展现了艺术创造思维活动富于“灵感”的特点。

所以，“虚静无为”使得主体可突破外物的障碍、有限经验的局限，让人的精神生命与宇宙自然万物豁然相通，从而进入到无限宽广的自由世界。这种神思飞扬的状态非常奇妙，如同陆机在《文赋》所说的那样“精骛八极，心游万刃”；“观古今于须臾，抚四海于一瞬”<sup>①</sup>。

### 3. “灵动”之美的概念

所谓“灵动”之美，是指审美者或者美的创造者由外物触动而引起主体的空灵、自由、神与物游的感受。此时，心性自由适宜、纵横无碍、畅游六合八荒，体验着超越时空限制、获得解脱自由的美感。

“灵动”之美乃是以“道”化人思想中的“无为无不为”思想在审美中的体现，由物之空寂灵动引起审美者心之神游。因而，这种空灵的心性也必是超越任何现实束缚的，南宗祖师张伯端在《悟真篇》后序中写道：“人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。此非心境朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离、纤尘绝染、心源自在、决定无生者哉？”<sup>②</sup> 这种摆脱外界条件的束缚，

<sup>①</sup> 陆机：《文赋》，见《文选》中华书局影印本。

<sup>②</sup> 《悟真篇·后序》，《道藏》第2册，第967页。

追求精神自由的生活方式，就是一种审美的生活方式，表现出自由无碍、灵动飘逸的审美境界。

#### 4. “灵动”之美的本质

“灵动”之美的本质在于它由于主体的“无为”心态，减少了主体对于外物的分别，从而带来“无所不为”的快乐和自由。

### 二、体验“灵动之美”的途径

对于生命的修炼，前文已经有过介绍，这里我们只从文艺美化的角度，利用“动”的方法，借助于欣赏道教绘画、聆听道教音乐<sup>①</sup>等手段，通过改变人的生理和心理，将主体引入到一种灵动自由的意境。这里，需要指出的是，在体验的过程中必须遵循“无为”思想的原则。

#### 1. 赏美画、美文

欣赏道教的绘画、诗文以及建筑可以净化人的身心，体验灵动的美感。宋代道士和文人在实践老庄之道时，形成了朴素自然、平和恬淡的虚静心态，并把他们对于“道”的领悟融于艺术创作中。因而这些绘画、诗文作品呈现出了空灵的风貌。

受此影响，宋代花鸟画的空白处理，就具有浓厚的“空灵”美学色彩，其花鸟画几乎都没有背景<sup>②</sup>，非常讲究对“空白”的处理。处

---

<sup>①</sup> 道教音乐是道教进行法事活动时使用的音乐，渗透着道教的基本信仰，内容丰富，包括赞美“三清”、神仙的颂歌；表现神仙应召而来的飘拂飞翔之声；表现镇煞邪趋恶魔的庄严威武的曲调；表现众神仙抵达仙界或功成庆祝的喜庆欢乐之乐；表现仙界的缥缈恬静的曲调。表演形式多种多样：如独唱、齐唱、散板式吟唱和鼓乐、吹打乐和合奏等。其作用在于烘托、渲染宗教气氛，使得法事仪式更显得庄严、肃穆、神秘和神圣，引导和加强人们对长生久视和清静无为的神仙世界的向往和追求。

<sup>②</sup> 葛旭东：《静气中见性灵——宋人花鸟小品中的虚静美》，《新学术》，2007年第1期，第104页。



理适当，可使笔墨形象在画面上的布局更符合虚实、黑白、疏密等形式美的要求。如宗白华先生所说，“空白”并不是纯粹的空无，它是艺术境界的虚实要素。“是于空寂处见流行，于流行处见空寂。”<sup>①</sup>

“空白”不但使得构图由繁至简，让欣赏者内心不受繁琐线条的羁绊，而且基于“有生于无”的哲学内涵，会在有形象的画外赋予更多的意义，给赏析者留下想象的空间，让画面鲜活起来。作者“虚静无为”的创作心态，使宋人花鸟画显得更具灵动之美。

无论是作品赏析或者绘制，都要内心虚静澄明，了无挂碍。如果妄念纷飞，为俗事所累，则无以获得美感。

宋人的诗词也多显灵动、飘逸。一生崇道求仙的苏东坡也多次运用仙鹤的道教审美符号表达自己的理想与追求：

绵绵不绝微风里，内外丹成一弹指。

人间俯仰三千秋，骑鹤归来与子游。<sup>②</sup>

人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥。

泥上偶然留趾爪，鸿飞哪复计东西。<sup>③</sup>

鹤，这种生命力旺盛，且长寿的吉祥鸟，风度飘逸，神清气爽，早已作为神仙“长生久视”之美的符号。只是想象它高飞云天，无拘无束的飞翔状态，就会使人悠然升起对自由的向往。清幽的空中，一只白鹤飞过，留下袅袅清音，会让人感受到无尽的空寂灵动。这个时候，谁还会去计较人世的荣辱得失，人情的冷暖？烦闷、不如意的心

① 宗白华：《宗白华全集》第二卷，安徽教育出版社1994年版，第373页。

② 孔繁礼点校：《苏轼诗集》第5册，中华书局1986年版。

③ 孔繁礼点校：《苏轼诗集》第1册，中华书局1986年版。

情霎那间灰飞烟灭。

## 2. 诵听道乐

诵、听道教音乐是一条体验“美”的重要途径，由于人的耳窍“内与脏腑相通，外与十二经脉相联”<sup>①</sup>，为人体重要的器官，故耳根的修炼直接关系到人体的五脏<sup>②</sup>。

《黄帝内经》中《灵枢·邪客》中指出：“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑，此人之与天地相应也。”<sup>③</sup>将五音“宫、商、角、徵、羽”分别相应于人的五脏“脾、肺、肝、心、肾”，六律对应六腑。而《灵枢·五音五味篇》云：“商音铿锵肃劲，善制躁怒，使人安宁；角音条畅平和，善消忧郁，助人入眠；宫音悠扬谐和，助脾健胃，旺盛食欲；徵音抑扬咏越，通调血脉，抖擞精神，羽音柔和透彻，引人遐想。”<sup>④</sup>因此，音乐的“五音六律”对人体的“五脏六腑”有直接的修复作用<sup>⑤</sup>。

“天地阴阳五行之语言”<sup>⑥</sup>的道教音乐，其主体为斋醮音乐，始于寇谦之《云中音诵》之“乐音诵”，及至北宋，其演唱形式、音乐曲调和乐器使用等日益完备，形成了独具特色的道教音乐样式。现存较古的道乐专书就是北宋所出的《玉音法事》，其中收有唐宋道教曲

① 赵文：《宗教与中医学发微》，宗教文化出版社2008年版，第261页。

② “人体耳根又是如何与人体脏腑之间产生联系的呢？一是肾主听音，《内经》云：‘肾气通于耳，肾和则耳能闻五音也。’二是心主辨音，所谓‘南方赤色，入通于心，开窍于耳’，说明语言的辨识功能与耳窍的联系。三是肺主感音，所谓‘肺主气，合皮毛’，一身之气与耳贯通。四是肝主传音，但凡诸音入耳，均赖肝气之疏发才能传递，少阳之脉络于耳，厥阴肝经与少阳胆经相互联系，故肝主传音。五是脾主传音，凡声音之储藏与脾相联系，非脾储不能传。”引自赵文《宗教与中医学发微》，宗教文化出版社2008年版，第262页。

③ 《道藏》第22册，第446页。

④ 同上，第442页。

⑤ 程雅君、程雅群：《道教音乐养生的机理研究》，《宗教学研究》2005年第2期，第52页。

⑥ 《道藏》第24册，第493页。

谱五十首。

不同的音乐便有着不同的作用。比如道士早课经韵《澄清韵》，其经文主要为“琳琅振响，十方肃清。河海静默。山岳吞烟。万灵振伏。招集群仙。天无氛秽。地无妖尘。冥慧洞清。大量玄玄也。”这一曲子随着轻柔绵延的音调、舒缓适意的韵律<sup>①</sup>，在清晨的山谷中回响的时候，可以使聆听者身心顿觉轻松、平和、宁静，不但忘掉尘世的烦恼，更感受到天地万物澄湛清静的本质，进入一种空灵无碍的意境。

### 三、灵动自在之美的审美境界

用这些方法常常体验美，就会使得人的内心渐渐“无为”，进入更加广阔的心灵空间，及至大可包乾坤，小可入芥粟时候，便会随即应物而不为所伤，不受任何外在的事物的影响。如白玉蟾所描述的：“澄之不清，挠之不浊，近不可取，远不可舍，寂然不动，感而遂通。大包乾坤，小入芥粟，如玉莲之不水，如云之已天，涣然如濯水之鱼，超然如跨山之虎，飘然如际云之鸿，贫贱不能移，富贵不能屈。”<sup>②</sup>世俗之心趋于“无为”之道后，就可以实现无所不能的自由。

此时，人的判断标准已经与通常迥然不同，或许世人所追求的恰好是自己想抛弃的，世人所不屑的恰好是自己所欣赏的：“乐人之所不能乐，得人之所不可得。有叶可书，有花可棋。其为琴也，风入松；其为酒也，雨滴石。其宁心有禅，其炼心有行。视虎狼如家豚，呼熊兕如人仆。其孤如寒猿夜号，其闲如白云暮飞。不可以朝野拘其

① 蒲亨强：《道教音乐养生功能论略》，《中国音乐》2003年第4期，第37—38页。

② 《修真十书玉隆集》，《道藏》第4册，第753页。

心，不可以身世阱其志。以此修之谓之隐，以此隐之为之山。其为山，非世间之所谓山；其为人，非世间之所谓人。人与山俱化，山与人俱忘。人也者，心也；山也者，心也。其心也者，不知孰为山，孰为人也。可知而不可以知，可见而不可以见，见纯真冲寂之妙，则非山非人也。其非山非人之妙，如月之在波，如风之在竹，不可得而言也。”<sup>①</sup> 由于心境的改变，自然界的每样事物都能成为审美的对象，可以将叶作书，将花为棋，将风吹松涛作为音乐，将雨滴石台作为美酒，心境宁静，处处都是修行，时时都在“化”人。当人没有任何束缚与局限的时候，就进入到彻底的自在之中了。

这种自由快乐在白玉蟾的笔下有着这样生动的描述：

翁欲睡时，化为蝴蝶飞，上登华胥国。翁欲饮时，伸颈如玉虹，一吸酒海干。翁欲吟时，玉树忽生风，珠玑吐落纸。翁欲棋时，纵横星斗乱，剥啄玉声寒。翁欲舞时，谷神移玉山，飞剑指空碧。翁欲行乐时，横拖七尺筇，松间一长啸。翁欲狂歌时，一声吹铁笛，唤起玉渊龙。谓如溪山得名，草木无咎者，翁亦从而诗之。花魂无主，月魄不归者，翁亦从而酒之。翁但懒于世事。而此皆不懒之懒也。闲时而棋，兴时而饮，畅时而歌，醉时而睡。此生为任真所适，得自若也。事各各付事物，无心于事，无事于心，此则翁之懒处也。希颜之坐忘，效綦之丧偶，渐入希夷，与物俱化，至于忘寝忘食之地，则谓之真懒也。<sup>②</sup>

这个所谓的懒翁，实在是已深得“无为”之道的高人，“懒”者

① 《海琼问道集》，《道藏》第33册，第145页。

② 《修真十书武夷集》，《道藏》第4册，第791—792页。

无作也，无心于世事，才可一身轻松，任真性而为，自由逍遥。然而，人们之所以达不到这种境界是因为常存在“有功（名）”、“有事”和“有欲”之心，想要“游无穷”，就必须做到“无功”<sup>①</sup>、“无事”<sup>②</sup>、“无欲”<sup>③</sup>，也就是“无为”<sup>④</sup>，从而超越人、事的制约，在精神上回归自然真趣，实现极大的自由，如同“懒翁”那样，无拘无束：

翁居斋中，惟懒所适。雨送添砚之水，竹供扫榻之风，云展遮山之帘，草铺坐石之褥。昼则博山飞碧蛇，夜则银缸泛红粟。饮酒吞风月，吟诗咬水云。斫竹斩春风，移花锄晓月，此则翁之懒中不能懒也。<sup>⑤</sup>

懒翁餐风饮露，怡然自得，万物具备于我，过着不知寒暑、风雨的生活，将对外物的分别通通抛于脑后。这就是人们所向往的自由诗意的境界。

#### 第四节 “四般颜色虽然异，一道馨香分外浓”<sup>⑥</sup> ——和谐之美

经由虚静、空灵之美的体验，进一步消解对事物的分别，就会进

① 《庄子·逍遥游》。

② 《道德经》第63章。

③ 《道德经》第57章。

④ 《道德经》第37章。

⑤ 《修真十书武夷集》，《道藏》第4册，第791—792页。

⑥ 《重阳全真集》卷十二，《道藏》第25册，第759页。《重阳全真集》中写道：“白灵根蒂长晴空，碧绿枝条袅细风。叶禀月华添雅翠，花凭日气蘸殷红。四般颜色虽然异，一道馨香分外浓。透过丹霄归甚处，便教收在蕊珠宫。”

人到万物和谐的状态，在道家一道教的文化中，最能体现这一美感的是太极图，从中可以感受到动静平衡与阴阳和谐之美：由阴阳两极构成的世界，达到平衡时就会和谐发展，在这种状态下，万物自在生长，不受任何人为的干扰和破坏；人们无欲无求，自由自在。宇宙间的一切事物禀承着各自的天性而生存，和谐共存，欣欣向荣，繁衍不息。观此和谐状态，不但能够体验到天地万物融为一体的美感，也可感悟万物本质上的平等。老子言：“知和曰常，知常曰明。”<sup>①</sup> 人们只有证悟这一道理，才可成为真正意义上的人，即“真人”、“至人”。本节将建立审美“和谐”理论，包括“和谐”之美的内容、本质、风格，达到此审美状态的途径以及由此可化入的审美境界。

## 一、何谓“和谐”之美

### 1. “和谐”的基本内容

由第三章中“平等”思想可知，万物由道而来，又归于道之无物，因而在虚无之道性面前，没有对立和分别，也没有高下深浅的差别，只是均齐平等弥散在自然界万物之间，人与万物之间，人与人之间以及个人身心之间。这一平等思想成为万物自然和谐的理论基础，由此得出“和谐”的理想境界包括万物和谐、人类与大自然之间的和谐（人天和谐）、人与人之间的和谐（人际和谐）及人内心的一种清静平和的状态（人心和谐）四个层次。

#### （1）万物和谐

首先，我们来看万物的生成过程。老子言：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”其中的“一”

<sup>①</sup> 《道德经》第55章。

便可看作世界的本初即混沌的一个整体，“二”可指阴阳，“三”乃指阴阳运动相互作用的和气，由此便产生了形形色色的万物。

承接老子的思想，道教同样认为天地万物都是由混沌的整体“一”开始的，随后在“道”的作用下逐渐分化为阴阳二极，阴阳的运动便又产生了五行，故《太上化度世仙经》中说：“太初者，混沌之始也；混沌者，天地分立之先也。以太初为祖，始分天地，配合阴阳，立其五行，分其四时之造化，以发生万物也。”<sup>①</sup> 这样一个过程就是生生不息之“道”从形上到具体空间中衍化的过程。

可见，由道化生而来的万事万物必含有阴阳，且是阴阳和合的结果，阴阳二者是共同存在、相互依赖的。“阴潜阳内，阳伏阴中，阴得阳蒸，故能上升；阳得阴制，故能下降。阳蒸阴以息气，阴凝阳以澄精。日月升降，乾坤交泰而万化成焉。”<sup>②</sup> 因为“淳阳不生，淳阴不成”<sup>③</sup>，所以如果只含有阴或阳，事物便不能存在，只有“阴阳更用，昼夜相资。昼日行阳，夜月得阴。阳养于阴，阴发于阳而明生焉”<sup>④</sup>。因此，从构成来说，任何事物离开阴阳的和谐便不会存在。生命之美首先表现为阴阳和谐之美。

其次，从事物运行的角度来看，阴阳的运动便有了所谓的“五行”，“阴阳自少至老而分为五行，少阳成木，老阳成火，少阴成金，老阴成水，参而和之而成夫妇。”<sup>⑤</sup> 金、木、水、火、土这五行可看作构成万物的五种基本要素或特性，“火性炎蒸，木性劲直，金性坚

① 《太上化度世仙经》之《化道品第一》，《道藏》第11册，第403页。

② 《云笈七籤》卷九十三之《仙籍语论要记·阴阳五行论》，《道藏》第22册，第642页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

刚，水性润滋，土性和柔”<sup>①</sup>。也可看作五种不同的行动，“行者行也，其行不同，故谓之五行”<sup>②</sup>。它们之间的关系是一种循环的相生或相克的关系，如果它们能和谐共生，则会井然有序地发展，反之，则会出现混乱。故“五行者，五官也，比相生而间相胜也，故为治，逆之则乱，顺之则治”<sup>③</sup>。

总之，无论从事物的构成还是运行来看，万物都是和谐的，其内在的一体反映到外部则是一个美丽多彩的世界。

试想如果一首曲子只是一个调子，一幅图案只是一种颜色，一桌菜肴只是一种味道，那将是多么单调和乏味！世界将顿然失去其灿烂、多姿与和谐美妙。大自然既然有春的勃勃生长，就有秋的内敛不张，既然有夏天的繁茂兴旺，就会有冬天的含蓄蕴藏。“春有百花，冬有雪，夏有凉风，秋有月”，这就是万物和谐的外在表象。

## （2）人天和谐

道家一道教“天人合一”的思想告诉我们，世界本身就是一个不可分割的同一体。吕理政在总结中国传统的宇宙认知模型时指出：“宇宙结构……是和谐、完美、组织严密的整体，而且蕴涵了自然的生生不息的力量。在这样的宇宙观所支配的思想中，凡是结构上可以与宇宙相类比的人为的事物，也具有与宇宙一样的特性。……将人为事物的宇宙结构方式予以说明或建构起来，在概念上是传统宇宙观的延伸，其目的在于将该类比结构纳入宇宙结构中，而且有宇宙之特征。像这样的宇宙类比结构，大至寰宇，小至人体（或其中一小部

---

① 《云笈七籤》卷九十三之《仙籍语论要记·阴阳五行论》，《道藏》第22册，第642页。

② 《春秋繁露·五行相生》。

③ 同上。



分)，均为传统中国最具特色的观念之一。”<sup>①</sup>而庄子的“物化”思想<sup>②</sup>更指出了基于道的虚通可以引起天地万物与人之间的互化，彼此之间可以融入对方的世界去体认，说明了“人天”的一体性。

由此，感悟天地万物乃至一草一木中的阴阳和谐——静态之美，及其运动中的“五行”和谐——动态之美，便会自觉放弃以人为中心的理念，去掉内心的贪欲以及对外物的掠夺，消除对自我的执著，平等友善地对待自己、他人和万物，便可达到“天地与我并生，万物与我为一”<sup>③</sup>的和谐状态，从而感受真正的自在和快乐，体会无上的美感。

### （3）人际和谐

庄子说：“天子之与己，皆天之所子。”<sup>④</sup>所以人与人之间是平等的，彼此之间应该相互包容、仁爱、和谐，并与社会生活协调一致，趋向于建立一个理想的大同社会。

在道教看来，人与社会都是道的产物，道是存在于人与社会之中的共有属性，人们的行为、思想与道相合，社会就会和谐。

要做到这一点就必须做到人我和同，所谓“人我和同”实际上就是人的生活合于社会之道，让人与社会均与道合一<sup>⑤</sup>。人我和同在具体表现上应该是对社会根本之道的遵循和对社会功利性的超越。只有遵循生活的根本之道，尊重他人的存在，“和其光，同其尘”，才可能建立和谐的人际关系；另外，由于受许多外在因素的影响，人们常因追求功利性目标，而伤害到自己的身心，所以必须超越社会的功利

---

① 吕理政：《天、人、社会：试论中国传统的宇宙认知模型》，台北“中央”研究院民族学研究所，1990年，第81页。

② 《庄子·齐物论》。

③ 同上。

④ 《庄子·人间世》。

⑤ 朱谦之：《老子校释》，中华书局1984年版，第19页。

性，才能真正实现社会生活中与道合真。以“道”来统一思想行为是实现人际和谐的关键。

#### (4) 身心和谐

心物一元的道理<sup>①</sup>，决定了身心也是平等的。然而因为二者的不协调，导致心为身累，身为心役，人生的苦患多由此产生。从修道或者是审美的要求来看，不仅需要人根据事物的自然规律行事，不妄作，不强求，自然保持与事物同一的状态，也需要修道者在生理活动和思想意识活动上保持自然和谐，既不压抑自己的欲望，也不贪婪地追求享受，让自己的身心达到一种中正平和的状态。

那么，身心和谐就意味着身心合一，精神逍遥虹霓，翱翔丹霄，身体也就随意所至，并没有累赘，十分自由。

若从认识论的角度看，“心”代表着“能动”，“身”如草木瓦砾不能自动，必赖“心”才可运动，因而可代表“所动”。既有“能”“所”的对立，便不能窥测一体之道。如果主观的“心”对客观的“身”不施为（即无为），则“能”“所”双亡，主客合一，融为一体，可称之为得“道”。

这样，就会感受到真正意义上的快乐和满足，尽管周围万物常相围绕，不觉得吵闹，也不觉得寂寞。“白灵根蒂长晴空，碧绿枝条袅细风。叶禀月华添雅翠，花凭日气蘸殷红。四般颜色虽然异，一道馨香分外浓。”<sup>②</sup> 于“无声之中，独闻和焉”<sup>③</sup>。

#### 2. “和谐之美”的审美心态

审美主体逍遥自在，无拘无束，其心已与被观照物融合为一体，达于虚静、自在之上，没有任何分别的和谐心态。从文艺美学的角度

① 见前文第三章中“平等思想”的相关内容。

② 《重阳全真集》卷十二，《道藏》第25册，第759页。

③ 《庄子·天地》。

讲这是达到“妙悟”<sup>①</sup>阶段：审美主体处于彻悟的状态，其生命活力瞬间放出灵光，顿然契入万物的审美体验。

### 3. “和谐之美”的概念

所谓“和谐”之美，是指审美者或者美的创造者进入物我双忘境界的感受。此美乃是以“道”化人思想中的“平等”思想<sup>②</sup>在审美中的体现，由万物本质的平等而引起审美者内心没有任何妄想的和谐美感。“至美非美”，这种美是形而上的，“形而上者，无体无方；形而下者，有物有像”<sup>③</sup>。用任何方式表达都只能是指向，而非其本身，关键是要用心去体悟。

### 4. “和谐之美”的本质

“和谐”之美的本质在于它超越了时间、方位、住所、有无、物我的分别。“有”不异于“无”，“动”不异于“静”，“上”不异于“下”，“古”不异于“今”，“我”不异于“物”，即一切平等不二，这就是和谐。

## 二、体验“和谐之美”的途径

先用“止”的方法，使主体体验“虚静”美感的同时，达到无己的状态，破除对事物的执著（本章第二节）；然后用“动”的方法使得主体不再沉空守寂，体验“灵动”之美，达于自由的境地（本章第三节）；在此基础上，进一步应用“中”的方法消除分别，体验“和谐”的美妙，趋入得道的境界。这一途径包括养中和之心和行中和之

<sup>①</sup> 宋朝严羽在《沧浪诗话·诗辨》中说：“大抵禅道惟在妙悟，诗道亦在妙悟。且孟襄阳学力下韩退之远甚，而其诗独出退之上者，一味妙悟而已。惟悟乃为当行，乃为本色。”

<sup>②</sup> 见本书第二章。

<sup>③</sup> 《灵宝玉鉴》卷十五，《道藏》第10册，第252页。

事两个方面。

### 1. 养中和之心

庄子说：“且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣。”<sup>①</sup> 成玄英疏曰：“乘有物以遨游，运虚心以顺世，则何殆之有哉！”“不得已者，理之必然也。寄必然之事，养中和之心，斯真理之造极，应物之至妙者乎！”指出了“养中和之心”乃是行“道”的至妙方法。所谓“养中和之心”，就是涵养中正和谐之心，此“中”乃是人心念不起的静态，如老子所言：“多言数穷，不如守中。”<sup>②</sup> “和”指心念发出皆合道之妙用的和谐动态，也就是：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”<sup>③</sup>

李道纯认为：“所谓中者，非中外之中，亦非四维上下之中，不是在中之中。释云：不思善，不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目，此禅家之中也。儒曰：喜怒哀乐未发谓之中，此儒家之中也。道曰：念头不起处谓之中，此道家之中也。此乃三教所用之中也。”<sup>④</sup>

他进一步解释道：“《礼记》云：喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和。未发谓静定中谨其所存也，故曰中。存而无体，故谓天下之大本。发而中节谓动时谨其所发也，故曰和。发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。老君曰：人能常清静，天地悉皆归。即子思所谓‘致中和，天地位，万物育’同一意。中也，和也，感通之妙用也，应变之枢机也。《周易》生育流行，一动一静之全体也。”<sup>⑤</sup>

可见，在一动一静间，内心不偏不倚、顺任自然，保持心性中正和谐，即为得“中”，也可谓之得到“道”。具体方法有：

① 《庄子·人间世》。

② 《道德经》第5章。

③ 《道德经》第42章。

④ 《中和集》卷三，《道藏》第4册，第498页。

⑤ 《中和集》卷一，《道藏》第4册，第483页。

### (1) “齐”

达到和谐之美需要在消除贪欲妄想的基础上，消除主客之间的对立和分别。庄子是和谐论的倡导者，他认为人们应该跳出自我的圈子，消除我执，泯灭主客体之间的分别，以更加广阔的视野来看待和分析问题。

比如他举例说：“民湿寝则腰疾偏死，皦然乎哉？木处则惴栗恂惧，猿猴然乎哉？三者孰知正处？民食刍豢，麋鹿食荇，螂且甘常，鸱鸦耆鼠，四者孰知正味？”<sup>①</sup> 如果只是从自己的立场出发考虑问题，难免会失之偏颇，而任何物类都具有其自身的优缺点，正所谓“彼正正者，不失其性命之情，故合者不为骈，而枝者不为跂，长者不为有余，短者不为不足。是故凫胫虽短，续之则忧；鹤胫虽长，断之则悲。故性长非所断，性短非所续，无所去忧也”<sup>②</sup>。所以，人不可以以自己的标准去衡量、评价其他人和事，在对待人和环境的关系问题上，应该消除人类中心主义，与自然万物和谐相处。

### (2) “忘”

此后，不执著于任何事，把一切都忘掉，直至把忘的过程也忘掉，才能“心性无染，体露真常”<sup>③</sup>，炼成所谓的“无心之心”即“中和”之心，进入一个物我皆忘的境地。

白玉蟾说：“只此忘之一字，则是无物也。本来无一物，何处有尘埃？其斯之谓乎。如能味此理，就于忘之一字上做工夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用，立丹基于顷刻，运造化于一身也。然此道视之寂寥而无所睹，听之杳冥而无所闻，惟以心视之则有象，以心听

① 《庄子·齐物论》。

② 《庄子·骈拇》。

③ 《道德宝章·益谦》。

之则有声。”<sup>①</sup> 所以，“忘”是得“中”的一个关键。所谓“无心则与道合，有心则与道违”，只有忘掉一切，以空无的心本体去体认，才能洞见万物的和谐之美，就是达到了与道合一的至美境界。

尹志平对自己的“忘心”体验有如下的描述：

吾独有所感，私念祖先悠悠不知所往，人之有死，亦自不知所归。心思惘然坐于大桑之下，仰观俯察天地之所以立，万物之所以生，此天之上，地之下，又有何物为之覆载，何物为之维持？思察之极，以至于无思，而不知天地之大，万物之多。但见水气茫茫，通连上下，如卵壳之状，冥然、漠然，不觉心形俱丧。家人访见之，始呼起，则日已暮矣。吾初亦不知其所以然，后入道，遇师真，悟此忘心之趣。<sup>②</sup>

可见，“忘心之趣”就是一种物我不分，心形俱丧，“无己”、“无物”的状态，也是一种超越功利，超越理性思想的一种审美境界。这种“忘心之趣”的审美概念，和老子的“致虚极、守静笃”，庄子的“心斋”、“坐忘”，是一脉相承的。

## 2. 行中和之事

行中和之事是指在具体实践的时候，调理自己的情欲，使“喜怒哀乐发之皆中节”，约束主体的外在行为，无过无不及，恰到好处。如道士戒律《玄都律文》中规定：“十二者，不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不迟不疾，谓之中和。”<sup>③</sup> 达到“和”的状态，即是符合自然的原则，也就是合道。

① 《海琼问道集》，《道藏》第33册，第142页。

② 《清和真人北游语录》卷二，《道藏》第33册，第165页。

③ 《玄都律文·虚无善恶律》，《道藏》第6册，456页。

这一心性修炼的过程非常微妙，王重阳借用调琴弦和铸剑做比喻，阐述了其“得中”的思想：“理性如调琴弦，紧则有断，慢则不应。紧慢得中，琴可调矣。则又如铸剑，刚多则折，锡多则卷，刚锡得中，则剑可矣。调炼性者，体此二法则自妙也。”<sup>①</sup> 炼性犹如调琴弦，过松则无声，过紧则断，必须松紧恰到好处，即“得中”才能演奏出妙乐；这又好比铸剑，钢锡必须调配恰到好处，即“得中”才能铸出削铁如泥的宝剑。

因而，劳作之时既不要过度劳累，也不要过度安逸；过度劳累会损伤神气，过度安逸又会使气血不通，只有动静适中，方可保持内心和谐，入于真道。“凡有动作，不可过劳，过劳则损气；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。”<sup>②</sup>

丘处机对“中和”的思想也非常重视。他说：

余谓修身之道，贵乎中和，太怒则伤乎身，太喜则伤乎神，太思虑则伤乎气，此三者于道甚损，宜戒之也。<sup>③</sup>

一阴一阳之谓道，太过不及俱失中。道贯三乘玄莫测，中包万有体无穷。<sup>④</sup>

这里的“中”，既有“用中”的方法论意义，也有“中”即“道”的本体论意义。可见，“得中”即为得“道”。而“和”作为“中”的外在体现，反映了得“中道”后真正“和谐”自然的状态，这是一种“无声而心悦”的至乐。

① 《重阳立教十五论》，《道藏》第32册，第154页。

② 同上，第153页。

③ 《道藏》第3册，第390页

④ 《道藏》第25册，第813页

### 三、“无待逍遥”的审美境界

利用上述方法来修炼和体验，可以化入得“道”成真（仙）的境界，这种境界中，没有一丝的分别和妄想，如此万物和谐的状态，就是庄子所说“逍遥游”的审美境界。得道的真人可以“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者”，这里的“天地之正”和“六气之辩”已不是与主体相对的物理世界，而是与主体同归于“道”中，所以真人之乐是绝对无待的。由于已体悟至美至妙之“道”，故他们自由自在、无所不能。

庄子在《南华经》中以其丰富的想象力和优美的笔触对古之“真人”、“至人”的身心行为做了描述：

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。<sup>①</sup>

至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破风而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！<sup>②</sup>

古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也；若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热。是知能登假于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。古之真人，不

① 《庄子·逍遥游》。

② 《庄子·齐物论》。



知悦生，不知恶死；其出不欣，其入不距；倏然而往，倏然而来而已矣。<sup>①</sup>

庄子笔下的神人、至人、真人都是餐风饮露，不食五谷，水火不侵；乘云气，骑日月，游乎四海之外，具有非同一般的能力；超越生死，“不知悦生，不知恶死”。这样的“人”已经远离了苦难的人世，身心均无所困扰，“其寝不梦，其觉无忧”，十分自由逍遥——这是“真人”的快乐。

而有关“仙人”的快乐，葛洪有着非常形象的艺术描绘：“夫得仙者，或升太清，或翔紫霄，或造玄洲，或栖板桐；听钧天之乐，享九芝之饌；出携松羨于倒景之表，入宴常阳于瑶房之中；曷为当倡狐貉而偶猿狖乎？所谓不知而作也。夫道也者，逍遥虹霓，翱翔丹霄，鸿崖六虚，唯意所造。”<sup>②</sup>

由此可见得道成仙的生活是多么的惬意自在，除此之外，他们还具有世人所难以想象的能力与神通。文始真人关尹喜写道：

得道之尊者，可以辅世；得道之独者，可以立我。知道非时之所能拘者，能以一日为百年，能以百年为一日；知道非方之所能碍者，能以一里为百里，能以百里为一里；知道无气能运有气者，可以召风雨；知道无形能变有形者，可以易鸟兽也。得道之清者，物莫能累，身轻矣，可以骑风鹤；得道之浑者，物莫能弱，身冥矣，可以席蛟鲸。有即无，无即有，知此道者可以制鬼神；实即虚，虚即实，知此道者可以入金石；上即下，下即上，

① 《庄子·大宗师》。

② 王明：《抱朴子内篇校释·明本》，中华书局1985年版，第189页。

知此道者可以待星辰；古即今，今即古，知此道者可以卜龟筮；人即我，我即人，知此道者可以窥他人之肝肺；物即我，我即物，知此道者可以成腹中之龙虎。知心由象变，以此观心可以成女婴；知气由心生，以此吸神可以成炉冶。以此胜物，虎豹可伏；以此同物，水火可入。惟有有道之士能之，亦能能之而不为之<sup>①</sup>。

在脱离了世间名利、财色、荣辱等诸相的诱惑，突破了生死的局限之后，人们便可获得万物无扰于心的和谐自在，享受超时空、超物质、超功利、超能力的幸福与快乐<sup>②</sup>！——这就是“和谐”之美的境界。

其实，一般意义上的“美丑”无益于、也无损于心之本性，美有多深，丑便有多深，只是圣人顺百姓之喜好，以“美”引之，使其渐次远离对立和分别，终将超越美丑的分别，进入“道”中。

“淡则欲心平，和则躁心释”，应用“美”的消忧、悦人等功能，逐步改变人的身心，从而达到“化”人的结果。这种方法虽然未被作为重要的“化”人手段，但在学“道”艰辛的今天，以美“化”人或许是一条独特的途径。

① 《无上妙道文始真经》，《道藏》第11册，第522页。

② 潘显一：《“虚静”、“逍遥”、“玄德”道教美学情趣论》，《社会科学研究》，1997年第3期，第99页。

## 结 语

儒释道三教共同成就了中国辉煌的文化，三教虽各有特色，但正所谓“天下无二道，圣人无二心”，无论从哪个角度去认识，天下之至理——“道”只有一个，这也是宋元以来儒释道三教合一的理论基础。所以，看似庞杂的道教思想也有其共同的基石——“道”，“道”既是世界的本源也是归宿，不论是通俗之“术”还是玄妙之“学”都是以“道”统之的。故本书以“道”论来梳理庞杂的道教思想，建立以“道”化人思想为核心的道教理论体系。

老子说“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼”<sup>①</sup>，我们尝试跟随老子的足迹，渐次梳理出道化、德化、仁化、术化和美化的思想，并给出了以“道”化人的方法，从任何一个领域入门，利用这些方法经过不断的修炼，都可以最终悟道。由此建立的以“道”化人思想为核心的道教理论体系，简洁而又“根深柢固”。

当然，道本虚无，一切方法最后都将舍弃，即至德非德，至仁非仁，至美非美，这样才能超越“德”、“仁”、“术”、“美”的相对概念，入于绝对的、不生不灭的“道”中。

---

<sup>①</sup> 《道德经》第38章。

或许有人问，无论迷、悟，人时时处于道中，都是“道”作用的结果。那么为何还要“学”道呢？

其实，产生这一问题是因为总觉得有一个“道”将万物都拘于其内，无论“学”道也好，“修”道也好，都是将“道”作为实有的东西看待，这已是将“我”与“道”分离了，已有了分别与对待，“去道远矣”。无有子曰：“学道被道障，学佛被佛障，学儒被儒障。”有个“道”的概念反而成了悟道的障碍，所以，“佛所说法，是非佛法，是名佛法”，老庄所说之道已非常道，是名“道”也。无“道”可化，这就是以“道”化人思想的最后一着！

“既已为一矣，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎？”<sup>①</sup>就此搁笔。

---

<sup>①</sup> 《庄子·齐物论》。

## 参考文献

### 一、参考书目

《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社联合出版，1988 年版。

《藏外道书》，巴蜀书社 1994 年版。

（宋）张君房：《云笈七籤》，中华书局 2003 年版。

（晋）葛洪著，王明校释《抱朴子内篇校释》，中华书局 2002 年版。

《二十五史》，上海古籍出版社 1988 年版。

朱熹：《四书章句集注》，中华书局 2005 年版。

何宁：《淮南子集释》，中华书局 1998 年版。

《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社 1989 年版。

守一子编纂《道藏精华录》，浙江古籍出版社影印本。

朱谦之：《老子校释》，中华书局 2006 年版。

陈鼓应注译《老子今注今译》，商务印书馆 2003 年版。

饶宗颐：《老子想尔注校正》，上海古籍出版社 1991 年版。

逸尘：《老子道德经憨山注解读》，中国文史出版社 2007 年版。

傅佩荣：《解读老子》，上海三联书店 2007 年版。

丹明子：《〈道德经〉的智慧》，内蒙古大学出版社 2004 年版。

何新：《宇宙之道——老子新考》，中国民主法制出版社 2008 年版。

- 任法融：《道德经释义》，东方出版社 2009 年版。
- 郭庆藩撰，王孝渔点校《庄子集释》，中华书局 2004 年版。
- （明）王夫之：《庄子解》，中华书局 1964 年版。
- 曹础基：《庄子浅注》，中华书局 2007 年版。
- （明）憨山德清：《憨山大师全集·庄子内篇注》，河北禅学研究所，2005 年。
- 苏舆撰，钟哲点校《春秋繁露义证》，中华书局 2002 年版。
- 王焕镳：《墨子集诂》，上海古籍出版社 2005 年版。
- 王明校注《无能子校注》，中华书局 1997 年版。
- 郭郭注《山海经注证》，中国社会科学出版社 2004 年版。
- 李民：《尚书译注》，上海古籍出版社 2004 年版。
- 周振甫：《诗经译注》，中华书局 2005 年版。
- 傅佩荣：《解读论语》，上海三联书店 2007 年版。
- 黎翔凤：《管子校注》，中华书局 2004 年版。
- 杨伯峻：《春秋左传注》，中华书局 2000 年版。
- 蒙培元：《蒙培元讲孟子》，北京大学出版社 2006 年版。
- 杨广思注译《孟子》，海潮出版社 2008 年版。
- 范勇毅注译《大学》，海潮出版社 2009 年版。
- 李静注译《中庸》，海潮出版社 2009 年版。
- 王天海：《荀子校释》，上海古籍出版社 2005 年版。
- 杨伯峻：《列子集释》，中华书局 1997 年版。
- 景中译注《列子》，中华书局 2007 年版。
- 李小龙译注《墨子》，中华书局 2007 年版。
- 黄晖：《论衡校释》，中华书局 1996 年版。
- 楼宇烈：《王弼集校释》，中华书局 1980 年版。
- 胡孚琛主编《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社 1995 年版。
- 郭朋：《坛经校释》，中华书局 2006 年版。
- 《五灯会元》，文艺出版社 1984 年版。

(清)阮元校刻《十三经注疏》，中华书局影印本 2003 年版。

任继愈主编《中国哲学史》，人民出版社 1999 年版。

唐君毅：《中国哲学原论——原道篇》，中国社会科学出版社 2006 年。

孙以楷主编《道家与中国哲学》(全集)，人民出版社 2004 年版。

冯友兰：《中国哲学简史》，北京大学出版社 1985 年版。

[美] Rudolf Camap 著，张华夏、李平译《科学哲学导论》中国人民大学出版社 2007 年版。

李泽厚：《中国古代思想史论》，人民出版社 2003 年版。

郑苏淮：《宋代美学思想史》，江西人民出版社 2007 年版。

朱志荣：《中国美学简史》，北京大学出版社 2007 年版。

周纪文：《和谐论美学思想研究》，齐鲁书社 2007 年版。

皮朝纲：《中国美学体系论》，语文出版社 1995 年版。

卿希泰主编《中国道教史》，四川人民出版社 1996 年版。

卿希泰主编《中国道教》，知识出版社 1994 年版。

卿希泰、唐大潮：《道教史》，中国社会科学出版社 1994 年版。

卿希泰：《卿希泰论道教》，上海科学技术文献出版社 2008 年版。

许地山：《道教史》，上海书店 1991 年版。

傅勤家：《中国道教史》，上海商务印书馆 1934 年版。

胡孚琛、吕锡琛：《道学通论》，社会科学文献出版社 2004 年版。

陈垣：《道家金石略》，文物出版社 1988 年版。

吴光主编《中华道学与道教》，上海古籍出版社 2004 年版。

陈兵：《道教之道》，今日出版社 1995 年版。

陈鼓应主编《道家文化研究》(1-15 辑)，上海古籍出版社 1995 年版。

李刚：《汉代道教哲学》，四川人民出版社 1996 年版。

卿希泰：《刍菴集》，巴蜀书社 1997 年版。

任继愈主编《中国哲学史》，人民出版社 1979 年版。

朱越利：《道经总论》，辽宁教育出版社 1991 年版。

卢国龙：《道教哲学》，华夏出版社 1997 年版。

刘仲宇：《道家与道教》，上海古籍出版社 1996 年版。

孙以楷主编《道家与中国哲学》，人民文学出版社 2004 年版。

李养正：《道教概说》，中华书局 1989 年版。

朱承：《治心与治世——王阳明哲学的政治向度》，上海人民出版社 2008 年版。

葛兆光著：《道教与中国文化》，上海人民出版社 1995 年版。

陈国符：《道藏源流考》，中华书局 1963 年版。

王明：《道家 and 道教思想研究》，中国社会科学出版社 1984 年版。

孔令宏：《从道家到道教》，中华书局 2004 年版。

郑志明：《道教生死学》，中央编译出版社 2008 年版。

汤一介：《魏晋南北朝时期的道教》，陕西师范大学出版社 1988 年版。

侯外庐、邱汉生、张岂之主编《宋明理学史》，人民出版社 1997 年版。

孔令宏：《宋代理学与道家道教》，中华书局 2006 年版。

朱瑞熙、程郁：《宋史研究》，福建人民出版社 2006 年版。

刘固盛：《宋元老学研究》，巴蜀书社 2001 年版。

邓广铭：《宋史十讲》，中华书局 2008 年版。

唐代剑：《宋代道教管理制度研究》，线装书局 2003 年版。

[美] 田浩 (Hpyt Cleveland Tillman) 编，杨立华等译《宋代思想史论》，社会科学文献出版社 2003 年版。

孔令宏：《宋明道教思想研究》，宗教文化出版社 2002 年版。

[日] 蜂屋邦夫著，钦伟刚译《金代道教研究——王重阳与马丹阳》，中国社会科学出版社 2007 年版。

郭武：《全真道祖王重阳传》，香港蓬瀛仙馆 2001 年版。

白如祥辑校《王重阳集》，齐鲁书社 2005 年版。

赵卫东辑校《马钰集》，齐鲁书社 2005 年版。

赵卫东辑校《丘处机集》，齐鲁书社 2007 年版。

白如祥辑校《谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二集》，齐鲁书社 2007 年版。



潘显一：《大美不言》，四川人民出版社 1997 年版。

詹石窗：《南宋金元道教文学研究》，上海文化出版社 2001 年版。

皮朝纲：《禅宗美学思想的嬗变轨迹》，电子科技大学出版社 2003 年版。

今道有信：《东方的美学》，三联书店 1991 年版。

申喜萍：《南宋金元时期的道教文艺美学思想》，中华书局 2007 年版。

倪彩霞：《道教仪式与戏剧表演形态研究》，广东高等教育出版社 2005 年版。

王汉民：《道教神仙戏曲研究》，人民文学出版社 2007 年版。

周高德：《道教文化与生活》，宗教文化出版社 1999 年版。

徐复观：《中国艺术精神》，华东师范大学出版社 2001 年版。

葛兆光：《中国宗教与文学论集》，清华大学出版社 1998 年版。

陈望衡：《中国古典美学史》，湖南教育出版社 1998 年版。

李生龙：《道家及其对文学的影响》，岳麓书社 2005 年版。

张松辉：《先秦两汉道家与文学》，东方出版社 2004 年版。

陈樱宁、李养正：《太平经研究》，中国道教学院编印，1997 年版。

王沐：《悟真篇浅解》，中华书局 1997 年版。

张振国：《〈悟真篇〉导读》，宗教文化出版社 2002 年版。

伍冲虚、柳华阳著，静虚子校《伍柳天仙法脉》，宗教文化出版社 2007 年版。

张泽洪：《道教斋醮符咒仪式》，巴蜀书社 1999 年版。

盖建民：《道教医学》，宗教文化出版社 2001 年版。

陈樱宁：《道教与养生》，华文出版社 1989 年版。

胡孚琛：《道教与仙学》，新华出版社 1993 年版。

杨玉辉：《道教人学研究》，人民出版社 2004 年版。

戈国龙：《道教内丹学溯源》，宗教文化出版社 2004 年版。

金正耀：《道教与炼丹术论》，宗教文化出版社 2004 年版。

陈耀庭等编《道家养生术》，复旦大学出版社 1992 年版。

杨立华：《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》，北京大学出

版社 2002 年版。

李霞：《生死智慧——道家生命观研究》，北京大学出版社 2002 年版。

熊铁基：《秦汉新道家略论稿》，上海人民出版社 1984 年版。

王家祐：《道教论稿》，巴蜀书社 1987 年版。

戈国龙：《道教内丹学探微》，巴蜀书社 2001 年版。

刘国良：《道教养生秘法》，吉林大学出版社 1994 年版。

李刚：《劝善成仙——道教生命伦理》，四川人民出版社 1994 年版。

郭武：《〈净明忠孝全书〉研究——宋、元社会为背景的考察》，中国社会科学出版社 2005 年版。

吕锡琛：《道家道教与中国古代政治伦理阐幽》，湖南出版社 2002 年版。

黄小石：《净明道研究》，巴蜀书社 1999 年版。

陈耀庭：《道教礼仪》，宗教文化出版社 2005 年版。

丁常云：《宏道扬善——道教伦理及其现代价值》，上海辞书出版社 2006 年版。

任宗权：《道教戒律学》，宗教文化出版社 2007 年版。

王利耀、余秉颐：《宗教平等思想及其社会功能研究》，安徽大学出版社 2006 年版。

张兴发编：《道教神仙信仰》，中国社会科学出版社 2001 年版。

川大宗教研究所主编《道教神仙信仰研究》，中华道统出版社 2000 年版。

寇德忠：《道教诸神》，四川人民出版社 1988 年版。

周绍贤：《道家与神仙》，中华书局 1970 年版。

汪涌豪：《中国游仙文化》，复旦大学出版社 2005 年版。

乐爱国：《道教生态学》，社会科学文献出版社 2005 年版。

韩秉方：《道教与民俗》，台湾文津出版社 1997 年版。

李远国：《神霄雷法》，四川人民出版社 2003 年版。

詹石窗：《道教与女性》，上海古籍出版社 1990 年版。

詹石窗：《易学与道教思想关系研究》，厦门大学出版社 2001 年版。

丁培仁：《道教典籍百问》，今日中国出版社 1996 年版。

詹石窗：《道教文化十五讲》，北京大学出版社 2002 年版。

叶至明主编《道教与人生》，宗教文化出版社 2003 年版。

卿希泰：《道教文化新探》，四川人民出版社 1988 年版。

葛兆光：《道教与中国文化》，上海人民出版社 1987 年版。

李裕民主编《道教文化研究》，书目文献出版社 1995 年版。

张金涛、郭树森主编《道教文化管窥》，江西人民出版社 1996 年版。

刘增惠：《道家文化面面观》，齐鲁书社 2001 年版。

葛荣晋：《道教文化与现代文明》，中国人民大学出版社 1991 年版。

罗传芳编《道教文化与现代社会》，沈阳出版社 2001 年版。

唐大潮：《明清之际道教“三教合一”思想论》，宗教文化出版社 2000 年版。

韦伯：《儒教与道教》，商务印书馆 1995 年版。

南怀瑾：《禅宗与道家》，复旦大学出版社 1991 年版。

张振国：《返朴归真：道教与人生》，上海书店出版社 2003 年版。

陈兵：《生与死——佛教轮回说》，内蒙古人民出版社 2005 年版。

[泰] 阿姜查著，赖隆彦译《无常》，深圳报业集团出版社 2008 年版。

[泰] 阿姜查著，赖隆彦译《关于这颗心——戒定慧》，海南出版社 2008 年版。

李向平：《佛教信仰与社会变迁》，宗教文化出版社 2007 年版。

方东美：《中国人的人生观》，幼狮文化事业公司 1976 年版。

柴文华：《现代新儒家文化观研究》，人民出版社 2005 年版。

《海德格尔选集》，三联书店 1996 年版。

《费尔巴哈哲学著作选》，商务印书馆 1984 年版。

叔本华：《作为意志和表象的世界》，商务印书馆 1982 年版。

本杰明·史华兹：《古代中国的思想世界》，江苏人民出版社 2004 年版。

丁鼎主编《崑崙山与全真道——全真道与齐鲁文化国际学术研讨会论文集》，宗教文化出版社 2006 年版。

文史知识编辑部《道教与传统文化》，中华书局 2005 年版。

陈德安、齐峰编《道家道教教育研究》，教育科学出版社1996年版。

## 二、参考论文

潘显一：《从“苦”到“乐”：道教美感转化论》，《四川大学学报》1996年第1期。

潘显一：《从道家人格美到道教仙格美的嬗变》，《宗教学研究》2000年第2期。

李刚：《道教哲学刍议》，《哲学研究》1989年第10期。

李刚：《论太平经的生命伦理观》，《道教研究》（1），四川人民出版社1994年版。

唐大潮：《道教科仪与中国古老宗教仪式》，《中国道教》1997年第3期。

唐大潮：《论明清之际三教合一思想的社会潮流》，《宗教学研究》1996年第2期。

郭武：《净明道的道德观及其哲学基础——兼谈道教“出世”与“入世”之圆融》，《四川大学学报》2005年第6期。

张泽洪：《道教斋醮仪式的文化意义》，《中国文化研究》，2002年第2期。

詹石窗：《道教人格完善思想及其现代价值》，《哲学研究》2006年第4期。

詹石窗：《道教神仙信仰及其生命意识透析》，《湖北大学学报》2004年第5期。

盖建民：《道教与中国传统医学》，《中国宗教》2002年第2期。

李远国：《道教的孝道思想》，《文史杂志》2002年第5期。

李远国：《道教对物种保护的贡献》，《中国宗教》2001年第1期。

朱越利：《道教养生术》，《中国道教》2001年第4期。

胡孚琛：《道学文化的新科学观》，《哲学研究》2006年第12期。

郝勤：《试论中国传统养生思想中的动静观》，《体育文化导刊》2002年第2期。

乐爱国：《道教生态伦理：以生命为中心》，《厦门大学学报》2004年第5期。

汤一介：《儒学的和谐观念》，《中华文化论坛》1997年第4期。

陈赟：《道教的形成与人文形态的变迁》，《中国哲学史》1997年第4期。

李霞：《道家与禅宗的人生哲学》，《安徽史学》1998年第3期。

李刚：《道教生命哲学的特性》，《江西社会科学》2004年第3期。

汤伟侠：《汉魏六朝道教教育思想研究》，四川大学宗教所博士论文  
2000年。

丁晓萍：《道教享乐观念的分析》，《浙江大学学报》1994年第4期。

钱穆：《中国文化对人类未来可有的贡献》，《中国文化》1991年第4期。

## 后 记

这部书稿的最终完成离不开许多人的帮助和支持。

感谢潘显一教授将我带入道教研究的大门，从初入门时的鼓励，到随后五年多的时间内随着研究的深入帮助我确立了以“道”化人的研究方向，本书就是这一研究的初步总结。

感谢卿希泰先生，一位德高望重的学界泰斗，八十高龄的他仍然经常参加学生的答辩和座谈，亲自指导，其治学之风令人景仰。先生曾对我说：在自己的研究领域内，经过认真思考，觉得有道理的就有可能是对的，不用固守成见。这句话给我以无穷的信心和勇气。在书稿刚完成的时候，我将之送给先生审阅，过不久就收到先生的回话，对这篇论文无论是选题还是论述都予以了充分的肯定，并一再鼓励我将它修改出版。可以说，没有先生的鼓励和支持，就没有这本书的面世。

感谢许雄博士、刘漾博士、沈飞博士为本书绘制图表。感谢周冶博士为本书校核提供帮助。

感谢川大宗教所老师和同学以及所有为本书提供帮助和支持的人们！

还要感谢古往今来的圣贤，他们闪烁智慧的著作让我对祖国的传

统文化由好奇进入迷恋，“不知春秋，不能涉世；不知老庄，不能忘世；不参禅，不能出世”，五千年的文明让我们可以自由逍遥于世出世间。

由于本人才学所限，书中定有缺陷和不足，望方家不吝指教。

史冰川

2011年10月