

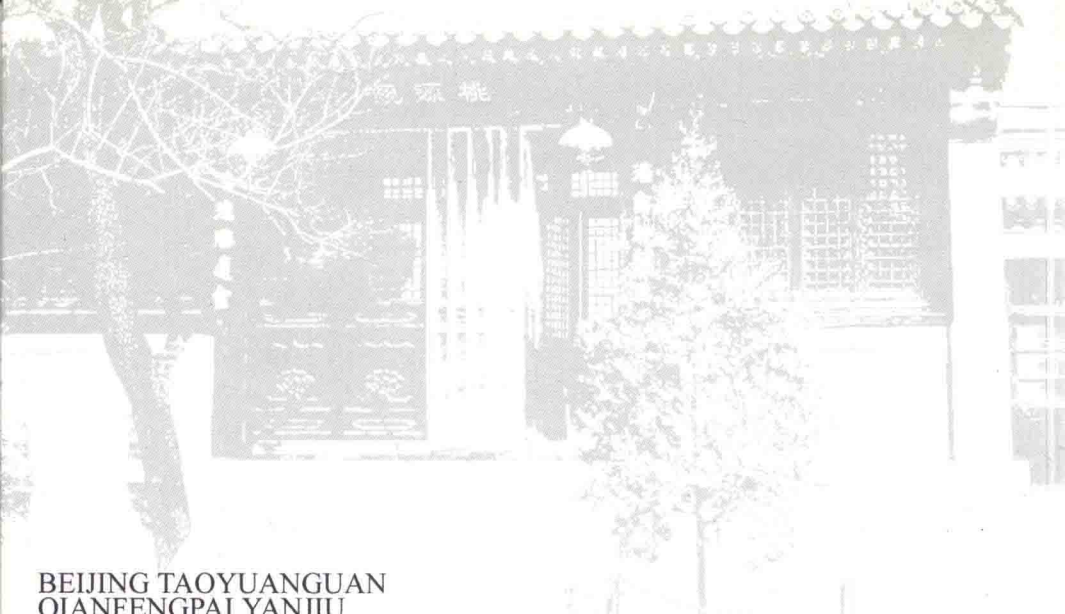


BEIJING TAOYUANGUAN
QIANFENGPAI YANJIU

北京桃源观 千峰派研究

北京桃源观千峰派，正式创立于民国时期，千峰派也成为民国时期北京道教的重要流派。北京桃源观千峰派，正是道教全真道随着时代的变迁，经过不断的挣扎和发展，逐渐衍变的结果。千峰派也是上承道教全真道倾向于内丹修炼的趋势，顺应元、明以来三教合一的思想潮流，在新的时代对道教内丹做出的变通和提升。

傅凤英◎著

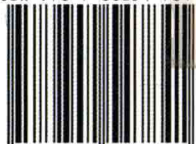


BEIJING TAORYUANGUAN
QIANFENGPAI YANJIU

北京桃源观 千峰派研究

上架建议 道教 文

ISBN 978-7-80254-784-



9 787802 547841 >

定价：28.00元

BEIJING TAOYUANGUAN
QIANFENGPAL YANJIU

北京桃源观 千峰派研究

傅风英◎著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

北京桃源观千峰派研究/傅凤英著. - 北京:宗教文化出版社,2013.11

ISBN 978-7-80254-784-1

I. ①北… II. ①傅… III. ①全真道-教派-研究-北京市 IV. ①B956.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 269833 号

北京桃源观千峰派研究

傅凤英 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095201(编辑部)

责任编辑: 王鸣明

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 侵权必究

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 250 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-784-1

定 价: 28.00 元

目 录

引 论	(1)
第一章 北京桃源观简介	(16)
第一节 桃源观名称的来历	(16)
第二节 北京凤凰岭桃源观	(25)
第二章 千峰老人生平事迹考	(33)
第一节 幼年患病与道结缘	(33)
第二节 遍访真师得授丹诀	(40)
第三节 立千峰派开门授徒	(45)
第三章 千峰派的历史传承	(50)
第一节 南无派传承	(54)
第二节 龙门派传承	(100)
第三节 伍柳派传承	(110)

第四章 《性命法诀明指》研究	(113)
第一节 本书思想背景	(114)
第二节 本书主要内容	(126)
第三节 本书主要特色及贡献	(277)
结 语	(286)
现存主要版本、注本	(292)
参考文献	(294)

引 论

中国道教最初主要在民间活动,宗教层面上的道教,学界一般认为正式形成于东汉,如太平道和五斗米道等。在魏晋南北朝得到不断发展,在唐宋时期达到鼎盛,金元时期开始派别林立。道教在明朝后期开始走向衰落,清代以来继续沉寂,这样的状态一直持续到近代。道教在北京地区的情况也不例外。

北京的道教历史源远流长,其产生不是一朝一夕的事,它有一个长期酝酿形成的历史发展过程。道教正式产生以前的各种原始宗教和民间宗教,作为早期道教的雏形,早在春秋战国时期即在燕地产生。道教自东汉诞生之后,衍变成许多派系,在中原广泛流行,于东汉末期就传入北京地区,成为北京历史最久的宗教。当时朝政腐败,社会动荡,社会危机四伏,原始道教在民间的活动,往往带有农民反贪暴、均贫富的意识。比如道教的早期教派之一太平道创立人张角就曾活动于北京地区。张角早年信奉黄老学说,对汉代兴盛的谶纬之学也深有研究,在民间传统医学的基础上,加以符水、咒语,为人治病。太

平道以建立太平社会为己任,以《太平经》为主要经典,以“苍天已死,黄天当立,岁在甲子,天下大吉”^①为口号,十余年间,太平道势力遍布青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州,徒众达数十万人。其中幽州、冀州就是现在的北京和河北地区。

魏晋南北朝时期,由于早期的天师道、太平道常被农民用作组织和发动起义的旗帜,统治阶级对它怀有戒心,也深为当时士大夫所不满,为了为道教寻求生存空间,当时的道士寇谦之在获得北魏统治者的大力支持后,对天师道进行了改造和整顿,这位著名的道教改革家恰好就是北京人。经过寇谦之改革后的天师道,因为获得皇室的支持,逐渐在北京及北方地区盛行起来。另据《北京通史》^②记载,幽燕地区(今属北京)的道教很早就活跃起来,至唐末、五代初开始兴盛。

至唐代时,道教得到统治者的更大重视,被奉为国教。北京也是道教盛行,男女道士及世俗信徒都很多,尤其是上层社会中信奉道教者更多。唐代在帝王崇道的影响下,北京道教得到了长足发展。其中里程碑式的事件是全真龙门祖庭北京白云观的前身天长观的建立,这不仅在北京道教史上具有重大的意义,在整个中国道教史上也有着举足轻重的地位。据《北平庙宇通检》记载,白云观前身系唐代的天长观故墟,唐玄宗李隆基于开元二十九年(741年),下令在幽州建立天长观。据说天长观建成后,由皇帝选配道士居住,并赐石刻老子像一尊,奉祀

① 《后汉书·皇甫嵩传》,中华书局,1982。

② 曹子西主编:《北京通史》,中国书店出版社,1994。

于观内,今白云观的老君坐像即为当时所制石刻。此后,天长观成为幽州地区的重要宫观。唐玄宗至唐懿宗时期(847—872),大保相国、卢龙节度使张允伸鉴于天长观年久失修,于是命令监察御史张建叔率领工人加以维修,竣工后,张允伸推荐刘九霄撰《再修天长观碑》记载其事迹,其中提到唐玄宗“斋心敬道,奉祀老子而建道观”。唐懿宗咸通七年(866),道士李知仁重摩,该碑观仍树立于北京白云观中。^①

辽初,幽燕地区的道教与佛教同时并存,辽朝在获得燕京地区后,大力提倡佛教,但并不排斥道教。辽代的皇室贵族们,往往既信佛又信道。辽代有不少宫观,《辽史·地理志》中载南京(今在北京西南)“坊市、廨舍、寺观,盖不胜数”,其中提到的道观有天长观、龙兴观、元宫等。《顺天府志》卷八载:天长观在旧城昊天寺之东会仙坊,又云其“肇基于唐之开元,复于咸通七年,辽催圯,大定初增修”。至于龙兴观,《全辽文》卷九收有辽道宗寿昌六年(1100)撰《龙兴观创造香幢记》中道:“今我观院,虽殿堂像设,夙有妆严,而祭醮供仪。素乏□□,乃采诸翠琰,琢以香幢。每圣诞嘉辰,旦元令节,或清斋消忏,□旦良宵。用然沉水之烟,式化真仙之侣。所愿九清降祉,百圣垂洪。延皇寿以无疆,保黔黎而有赖。风雨时调,禾谷岁登。”^②可见龙兴宫已经成为当时重要的宗教活动场所。至于元宫,据《全辽文》卷十《上方感化寺碑》记载,该寺原名“元宫”,是道观,后来改

① 北京市地方志编纂委员会编:《北京志·宗教志》,第260页,北京出版社,2007。

② 陈述辑校:《全辽文》卷九《龙兴观创建香幢记》。

为佛寺,元宫是蓟州的道院。^①

至于辽代燕京的道人,比较著名的有刘海蟾和许房龄。据薛大训《神仙通鉴》记载,有刘元英者,字宗城,号海蟾子。初名操,字昭远,后得道,世称海蟾子。至于其出生地,一说燕山(今北京市西南宛平)人,一说后梁燕地广陵(今河南息县)人。《历世真仙体道通鉴》卷四十九称他于五代事燕主刘守光为相,平时好谈性、命之理,崇尚黄老道术。先遇正阳子(钟离权)点化,辞官寻道,后遇吕纯阳,授以丹道,乃归隐代州凤凰山。元世祖封为“明悟弘道真君”,元武宗加封为“明悟弘道纯佑帝君”,有重要道教著作《还金篇》、《还丹破迷歌》、《黄帝阴符经集解》等传世。另外还有许玄龄,应为龙兴观道士。《龙兴观创造香幢记》文末题“当院讲经道士许玄龄书,涿水濮阳吴卿儒造”,可见许玄龄当时就是住龙兴观的道士。

金元时期北京道教相对比较兴盛。据《大金国志》中记载:“金国崇重道教,与释教同。自奄有中州之后,燕南、燕北皆有之。所设道职,于帅府置司,正曰道录,副曰道正,择其法篆精专者授之。以三年为任,任满则别择人。其后,熙宗又置道阶,凡六等,有侍辰、授经之类。诸大贵人奉一斋施,动获千缗,道教之传有自来矣。”^②当时释、道两教都比较盛行,两教均设有严格的官职,直接受政府操纵,“禁民间无得创兴寺观”^③。另据《金史》记载,金朝僧、道都要经过官方考核审批,发给度牒,入

① 曹子西主编:《北京通史》第三卷,第290页。

② 《大金国志校证》卷三十六《道教》,中华书局,1986,第518页。

③ 《金莲正宗纪》。

册登记,才算具备了当僧人或道士的资格。

金代对道教的扶持和控制首先表现在对道观的重修。前面已经提及,唐代创建的北京白云观前身——天长观经辽代后已倾圮。金世宗初年对天长观进行了一次较大规模的重修。金大定二十六年(1186)著名道士孙道明住持十方大天长观观事,曾于此编修《大金玄都宝藏》。金明昌元年(1190),在观东下院修瑞圣殿(即今元辰殿),奉祀金章宗母亲本命丁卯之神。金泰和三年(1203)又遭火灾焚毁殆尽,金章宗降旨重修,改“十方大天长观”为“太极宫”。另外,金代还对其他一些道观进行全面整修。比如当时坐落于燕京旧城仙露坊(今北京市宣武区菜市口以西路北一带)的玉虚观。除此之外,金代还另建新的道观,如玄真观和五华观的建立。另外金世宗还建造了另一个道观五华观。北京西北郊玉泉山和香山之间有一座山峰叫五华山,据《永乐大典》记载,金世宗曾到这里游玩时对这里的风水很有好感,遂“命起道院,翰林待制朱澜为记铭,有曰:‘帝城西北,山明水秀;五华一峰,烂然锦绣。重峦叠嶂,夹辅左右;山腹坦然,泉甘土厚’”^①。选择绝佳的自然环境建立道观,可见金世宗当时对道教的重视程度。

金代北京道教的兴盛还体现在统治者支持道教各家门派的创立,其中比较大的有太一道、真大道、全真道。太一道或称太一教,由道士萧抱珍创立。金熙宗皇统八年(1148),熙宗闻萧抱珍之名,对其非常礼遇,赐所居之庵名“太一万寿观”。金

^① 《永乐大典·顺天府》卷七。

大定六年(1166)萧抱珍羽化,死前留下遗嘱,其后非萧姓嗣教者,必改姓萧。元宪宗二年(1252),元世祖为其升格到“太一广福万寿宫”并追赠萧抱珍为“太一一悟真人”。萧抱珍羽化后,金世宗于大定十一年(1171)将太一道第二代祖师萧道熙召见到金中都(今北京),让其担任天长观(今北京白云观)住持,太一道在北京迅速流传,并培养了一大批信众。大定二十二年(1182),金世宗再一次招他入北京皇宫内殿问以养生之道,金世宗非常满意,奉敕在太一万寿宫内立御赐额碑。这时太一教声教大振,门徒增盛,其门众数万。太一道为金初中国北方兴起的三道派之一,流传至元代后,因元朝重视,其教进入全盛时期,其教传至六、七祖后,逐渐融合于正一道。

与太一道同时兴起的有真大道。真大道,初名大道教,创始人为刘德仁(1122-1180)。关于真大道具体的创立和传承,《元史·释老》中有相关记载:“真大道教者,始自金季,道士刘德仁之所立也。其教以苦节危行为要,而不妄取于人、不苟侈于己者也”^①。这里大致概括其教的宗旨是“其教以苦节危行为要,而不妄取于人、不苟侈于己。”另外宋濂《宋学士文集》卷三十五《书刘真人事》中还提到刘德仁根据《道德经》义,加以演绎,为真大道订立规戒九条^②:

一曰:视物犹己,勿萌戕害凶瞋之心;

二曰:忠于君,孝于亲,诚于人,辞无绮语,口无恶

① 《元史》卷二百二《释老》,中华书局,1976,第4517页。

② 《宋濂文集》五十五《书刘真人事》

声；

三曰：除邪淫，守清静；

四曰：远势利，安贱贫，力耕而食，量入为用；

五曰：毋事博弈，毋习盗窃；

六曰：毋饮酒茹荤，衣食取足，毋为骄盈；

七曰：虚心而弱志，和光而同尘；

八曰：毋恃强梁，谦尊而光；

九曰：知足不辱，知止不殆。

这九条规戒，反映了当时三教合一的时代风气，是典型的糅合儒、释、道为一体的立教宗旨。其中“视物犹己”、“忠于君，孝于亲，诚于人”等是典型的儒家语，而“勿萌戕害凶瞋之心”、“辞无绮语，口无恶声”、“毋饮酒茹荤”等是典型的佛家语，至于“守清静”、“虚心而弱志，和光而同尘”、“毋恃强梁，谦尊而光”、“知足不辱，知止不殆”等语，则直接出自老子的《道德经》。总之，其教重视清静自守、救民利物，以恬淡寡欲、苦节危行律己，以慈悲宽仁、恤苦救贫对人，又不片面强调个人的炼养飞升，但以治病救人为务。

金哀宗正大六年（1229），真大道曾一度被禁止，此时正是金人与蒙古人激战的时间，真大道在此后近三十年间，隐于民间流传，其详情未见记载。据《元史》记载：“五传而至酆希诚。居燕城天宝宫，见知宪宗，始明其教曰真大道，授希诚太玄真人，领教事，内出冠服以赐，仍给紫衣三十袭，赐其从者。至元五年，世祖命其徒孙德福统辖诸路真大道，锡铜章。二十年，改赐银印二。又三传而至张志清，其教益盛，授演教大宗师，凝神

冲妙玄应真人。”^①看来,到元宪宗时期,真大道五传至酆希诚时,真大道的命运又发生了较大的变化,再不是隐行于民间的宗教,而是受到元宪宗的宠信。但元代以后,真大道逐渐衰微而终于并入全真道。

稍后于太一道与真大道,在金代兴起的还有全真道。在金代兴起的三教中,全真道出现最晚,势力和影响却最大。全真道其创始人是王喆。据李道谦《七真年谱》,王喆原名中孚,字允卿,后入道改称今名(王喆),号重阳子。王重阳金世宗大定三年(1163)弃家于终南山南时村修炼,金大定七年(1167)突然焚其所居茅庵,东出潼关,经达宁海(今山东牟平)传教,在这里首会马钰于怡老亭,后又得刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二,此后世所谓“全真七子”。从此正式创立了全真道,其教义主要以三教圆融、识心见性、独全其真为宗旨,故名其教为“全真”。王重阳主张三教合一,全真道也融合了儒、释、道各家的理论,其教义主要以“三教圆融”、“见心识性”、“性命双修”为特点。王重阳以《道德经》、《孝经》、《心经》教其信徒,凡立教会又皆以三教名之,在莱州更立三教平等会,这都表明他不独居一教,而是三教平等、三教圆融,这是全真道的主旨、特点,也是对道教的一大变革。

全真道对道教的一大变革还体现在提倡性命双修,反对符箓、黄白之术。王重阳云:“本来真性唤金丹,四假为炉炼作团。

^① 《元史》卷二百二《释老》,第4517页。

不染不思除妄想,自然袞出入仙坛”^①,认为道教所谓成仙的关键并非在于肉体飞升、长生不死,而是要通过不染不思之途径除去妄想,以凸显“本来真性”。这是对汉代以来道教一味追求长生不死的流弊的革新。

全真道在北京的广泛传播和发展,主要得益于王处一和邱处机。王处一,号玉阳子,宁海(今山东牟平)人。师事王重阳,大定二十七年(1187)十一月十三日,金世宗召其赴阙。同年,王处一还获诏入住天长观。由于天长观在金王朝处于皇家宫观的地位,因此这次王处一能获诏入住天长观,也充分显示出金世宗对他的重视。王处一这次被宣,是全真道士第一次被当权者召见,在全真道教史上具有重要意义,对全真道的未来发展产生重大影响,也使得全真道正式在北京开始传播。

而在道教全真道北七真派,以邱处机开创的全真龙门派最为盛行,对北京道教的影响也最大。据《元史·释老》中记载:“邱处机,登州栖霞人,自号长春子。儿时,有相者谓其异日当为神仙宗伯。年十九,为全真学于宁海之昆嵛山,与马钰、谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二同师重阳王真人。重阳一见处机,大器之。”^②前后十三年的时间邱处机潜心修道,后成道于陇州龙门山,故其门徒以此名派,称丘祖一宗为全真道龙门派。大定二十八年(1188)春,金世宗闻邱处机之名,遣使召入京师,多次问他保身养命之道,金世宗很满意,让他主持万春节

① 《重阳全真集》卷2,《金丹》。

② 《元史》卷二百二《释老》,第4524页。

醮事,并在宫中建庵供邱处机修行。金世宗对邱处机的重视,进一步巩固了全真道在北京的发展和影响。金宣宗兴定三年(1219),成吉思汗的势力已进入到北京一带,于是,邱处机权衡时局,毅然同意前行。

关于此次西行的历程,其弟子李志常撰《长春真人西游记》做了详细的记载。金宣宗兴定四年(1220)正月,邱处机率领尹志平等随行弟子十八人,自莱州启程北上。二月抵燕京,馆于玉虚观。四月,设醮于燕京太极宫,亲登宝玄堂传戒。醮毕,离燕出居庸关,直至1222年四月五日,历时二年半载,终于见到成吉思汗。邱处机到达之后,立即被成吉思汗召见。据《元史·释老》所载:“太祖时方西征,日事攻战。处机每言欲一天下者,必在乎不嗜杀人。及问为治之方,则对以敬天爱民为本。问长生久视之道,则告以清心寡欲为要。太祖深契其言,曰:‘天赐仙翁,一寤朕志。’命左右书之,且以训诸子焉。于是赐之虎符,副以玺书,不斥其名,唯曰‘神仙’。”^①对于邱处机劝成吉思汗以“敬天爱民为本,清心寡欲为要”的谏言,成吉思汗十分满意。1224年,成吉思汗令邱处机入住燕京太极宫(即今北京白云观),使得全真道在燕京地区的地位和影响与日俱增。邱处机在燕京广招弟子,开坛演教,燕京名流富豪争相捐资修建宫观。1227年,元太祖下旨改“太极宫”为“长春宫”,邱处机在宫中演教,玄风大振。是年,邱处机羽化于燕京长春宫的处顺堂,即今北京白云观丘祖殿。邱处机羽化后,弟子尹志平接任

^① 《元史》卷二百二《释老》,第4524-4525页。

居于长春宫,继续在北京弘扬全真道。

尹志平对北京道教的贡献主要从随邱处机北上开始。在他的敦促下,丘长春慨然应允成吉思汗的召请,决计北上,并选德高望重的随行者十八人,其中尹志平为首选。对于邱处机这次的选择,尹志平起了关键的作用。这次选择,对于全真道的命运有重大的意义,是邱处机日后成为享誉道坛的著名道士的转折点,是全真道扩大在北京的影响和势力的转折点,也是尹志平之后成为全真道第六代掌教的转折点。1227年邱处机仙逝,遗命尹志平掌教于长春宫,尹志平于是返回燕京的长春宫,遂成为全真道第六代掌教宗师,全权负责教内事务。^①

尹志平对北京道教的贡献还体现在他之后主建北京白云观,扩大全真道势力及影响。尹志平掌教后,元朝统治者一如既往的支持全真道,全真道的鼎盛局面得以继续发展。尹志平执政期间,开展了一系列显祖重教活动,使全真教的影响和名声家喻户晓、路人皆知。自从邱处机从雪山返居燕京长春宫以后,燕京一直是全真道首脑机关所在。邱处机的许多弟子都在燕京及其附近努力创建宫观,使得燕京成为全真道宫观和道士最集中的地方,也是全真道影响最大的地方。尹志平掌教以来的第一件重要的事,也是开展宫观创建活动,其主要功绩在于

① 道教全真教自王重阳祖师创立之后,先后最著名的弟子有七位,即“全真七子”。全真七子后来又各立门户,从内部繁衍出七个支派,即马钰(丹阳)的遇仙派、邱处机(长春)的龙门派、谭处端(长真)的南无派、刘处玄(长生)的随山派、王处一(玉阳)的嵒山派、郝大通(广宁)的华山派、孙不二(清静散人)的清静派,其中龙门派人数最多,势力最盛,掌教时间最久,也是全真教最鼎盛时期。尹志平是龙门派的代表人物。

主持修建北京“白云观”。

1228年,也就是尹志平掌教后的第二年,建议在长春宫东侧建一长春宫附属观宇,名为“白云观”,并将邱祖遗蜕藏于观内,供世人祭奠。从此,这里就成为道教全真龙门祖庭,号称道教全真第一丛林。建立白云观、会葬邱处机之事,提高了尹志平的功绩,也扩大了全真道的影响和势力。正因全真道龙门派祖师邱处机生前曾在此掌教,仙逝后又藏于此,所以后世全真龙门派尊北京白云观为“祖庭”。直至今天,北京白云观仍然是全真道龙门派的中心。

全真道在北京发展的鼎盛期,除了兴建宫观扩大影响之外,还注意对道经的编撰。1237年尹志平命宋披云(德方)与秦志安、李志全一起策划《道藏》的编辑工作。陈垣先生曾经总结尹志平这次的编道藏工作“将以承道家统绪,留读书种子也”^①,也就是说此次编纂力图体现全真道为道教之正统。尹志平在金代道藏已经毁坏的条件下,完全依靠道士的力量重修道藏,这在道教史上是唯一的一次,其余对道藏的修订和编纂,都是官方开展的。这次重修道藏对于道教典籍的保存和流传,具有不可磨灭的历史意义。

金元时期统治者对道教各派都采取扶持的态度。全真道尽管在元初受到一定的压制,但其在北京的势力依然相当雄厚。在当时大都的众多道观中,据记载,全真道道观占大多数,比如《顺天府志》中就记载了当时全真道的十大道观:李守征建

① 陈垣撰:《南宋初河北新道教考》卷一《全真上》,中华书局,1962,第28页。

固本观,潘德冲建清逸观,宋道安建长生观,宋德方建清都观,王志明建洞神观,王慧舒建静远观,何志邈建兴真观,何守夷建清真观,李志方建真元观,霍志融建崇元观,陈慧端建玉华观,梁慧真建玉真观,陈守玄建冲微观,夏宗道建玄禧观,马天麟建玉清观等。目前这些宫观大多都不复存在,但这也说明了北京道教发展到最鼎盛的时期,全真道的影响可见一斑。

道教在北京的兴衰历程,跟统治者对待道教的态度息息相关。道教的存在和发展,主要靠统治者的信仰和支持。帝王的偏好也直接或间接的影响着民众的兴趣,二者反过来又决定着道教发展的方向。明清是道教逐渐走向衰落的阶段,道教内部腐化,外部受到来自理学的挑战,再加上失去统治者的崇奉扶持等多种因素,道教渐趋衰落,特别在北京,政治上的倾斜更是起到立竿见影的效果,北京的道教更是如此。当然,道教衰落是有个过程的,明清两朝统治者对道教的态度也颇有不同。特别是明代诸帝,对道教主要还是采取崇奉扶持的态度。

尽管北京道教在明代初期依然兴盛,但自明中叶以后,中国社会逐渐发生变化,备受皇室宠信的道教首领们大多逐渐堕落腐化,贪求富贵且骄奢淫逸,不能适应新的潮流,因此不可避免地逐渐走向由盛而衰的厄运。之后,统治者对道教的崇奉日渐降温,加上道教自身不能作调适等原因,道教在组织规模、教理教义等方面走向衰弱。另外由于明代对道教正一道的偏宠,使得道教的发展很不平衡。因明室主要器重正一道,全真道则主要转向活动于民间。明初全真道士最著名的是张三丰,明太祖、成祖都曾多次派人寻访不得,以后英宗封之为“通微显化真

人”，宪宗封“韬光尚志真仙”，世宗加封为“清虚元妙真君”。除张三丰外，明代全真道很少有影响的高道，受明室封赐者更少。政治上的失意，使全真道集中精力拓展内丹学，将道教的内炼理论提高的一个新的理论水平，比如道教内丹集大成之作的《性命圭旨》一书，就是当时的产物。明代全真道表面上沉寂，但在民间却积累能量，为清代全真龙门派的中兴打下了基础。本研究涉及的北京桃源观千峰派就是此派的繁衍。

从明中叶以后至清嘉道年间，道教的两大派——全真道和正一道逐渐分化成若干个小派别自谋发展，其组织性和统一性遭到削弱。在许多小宗派中，全真道方面比较活跃的要算龙门派，而其他支派逐渐走向衰弱。明清之际，兵荒马乱之际，北京白云观道士大多隐遁山林，北京的全真道经过长期沉寂之后，以龙门派为主体出现了一批高道，又呈复甦之势。全真道龙门派王常月率领众弟子入住北京白云观，并被推举为白云观住持。王常月以振宗兴教、光复全真祖风自任，采用清整戒律为中兴龙门的主要措施，建立了公开传戒制度，并得清廷的支持，于顺治十三年（1656）“奉旨主讲白云观，赐紫衣凡三次，登坛说戒，度弟子千余人”^①。一时南北道派纷纷来京求戒，使得道教在北京一度中兴。康熙年间，王常月率弟子詹守椿、邵守善等南下，于南京、杭州、湖州、武当山等地立坛授戒。与王常月同辈的沈常敬及其弟子，在江浙一带亦颇有影响。在甘肃，龙门第十一代道士刘一明，著书阐发内丹之道，流传甚广。在广东，

^① 《白云观志》卷四：《昆阳王真人道行碑》。

清末有龙门派道士陈铭珪,住持罗浮山酥醪观,撰有《长春道教源流》八卷,为研究全真道历史作出了重要的贡献。此外,还有万历时扬州之陆西星和道光时乐山之李西月,并非正式的全真道徒,皆著书立说,在道教修炼方面各自形成一个流派,世称前者为“东派”,后者为“西派”。二十余年间,龙门派度弟子甚众,使久衰的全真道顿呈中兴之象,史称“龙门中兴”。康熙十九年(1680),王常月传衣钵给弟子谭守诚,在北京白云观羽化。康熙四十五年(1706)追赠他为“报一高士”,并在白云观西院建飨堂,塑法像,岁时祭祀,道教内部尊称为昆阳王真人。

清末时北京道教仍有一定基础,田产颇丰,仅北京白云观就有土地 5800 余亩。但高道越来越不济,教义理论也滞后,教团力量也逐渐衰落,社会影响逐渐减弱,北京道教日趋衰落,道教内部也出现鱼目混珠的情况。清末时期,北京道教还值得一提的是全真道南无派第二十代宗师刘名瑞在北京的活动情况。刘名瑞授法于道教全真龙门派和南无派,晚年隐居在北京桃源观,潜心著述,阐述道教内丹思想,在民间影响极大。后来传法了赵避尘,赵避尘在此基础上创立了千峰派。

北京桃源观千峰派,正式创立于民国时期,千峰派也成为民国时期北京道教的重要流派。北京桃源观千峰派,正是道教全真道随着时代的变迁,经过不断的挣扎和发展,逐渐衍变的结果。千峰派也是上承道教全真道倾向于内丹修炼的趋势,顺应元、明以来三教合一的思想潮流,在新的时代对道教内丹做出的变通和提升。

第一章 北京桃源观简介

“桃源观”的“桃源”，源于晋代诗人陶渊明的《桃花源记》中对“世外桃源”的描述，道教也以此作为其宫观名，“桃源观”是中国各地常见的道教宫观名，比如湖南常德的桃源观。北京凤凰岭的桃源观，也是据此“桃源”而得名。

第一节 桃源观名称的来历

“世外桃源”是中国人耳熟能详的古代成语，出自晋代诗人陶渊明的《桃花源诗并序》，陶渊明在《桃花源诗并序》描述了一个与世隔绝、没有战乱、人人安居乐业的理想世界：

晋太元中，武陵人捕鱼为业。缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。渔人甚异之，复前行，欲穷其林。林尽水源，便得一山。山有小口，仿佛若有光，便舍船从口入。初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡

犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。见渔人，乃大惊，问所从来，具答之。便要还家，设酒杀鸡作食。村中闻有此人，咸来问讯。自云先世避秦时乱，率妻子邑人来此绝境，不复出焉，遂与外人间隔。问今是何世，乃不知有汉，无论魏晋。此人一一为具言所闻，皆叹惋。余人各复延至其家，皆出酒食。停数日，辞去。此中人语云：“不足为外人道也。”既出，得其船，便扶向路，处处志之。及郡下，诣太守，说如此。太守即遣人随其往，寻向所志，遂迷，不复得路。南阳刘子骥，高尚士也。闻之，欣然规往。未果，寻病终。后遂无问津者。^①

《桃花源记》以纪实式的笔调叙述一个捕鱼人的奇遇：“晋太元中，武陵人捕鱼为业，缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，芳草鲜美，落英缤纷”，晋太元距此文写作时间不过数十年，况且武陵实有其地，即今湖南的常德。“复前行，欲穷其林。林尽水源，便得一山。山有小口，仿佛若有光。便舍船，从口入。初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。”陶渊明详细描述桃花源逐渐被发现的过程，用如此缓慢的笔调，才显桃花源之真实而难求，才能把人的思绪拉到与渔人一同探奇的过程中逐渐忘掉自己，忘掉现实，进入畅游美好桃花源的世界，留下近乎真实的记忆与体验：“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属；阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，

① 逯钦立校注：《陶渊明集》，中华书局，1979，第165-166页。

悉如外人，黄发垂髫，并怡然自乐”，这种情形，似乎处处带着现实世界的影子，但其安宁静谧怡然之状又正是现实世界所没有的。“见渔人，乃大惊，问所从来，具答之。便要还家，设酒杀鸡作食。村中闻有此人，咸来问讯”，此处有显示出此处人家热情待客、人情淳朴的一面。“自云先世避秦时乱，率妻子邑人来此绝境，不复出焉，遂与外人间隔。问今是何世，乃不知有汉，无论魏晋。此人一一为具言所闻，皆叹惋。余人各复延至其家，皆出酒食”，至此，桃花源来历分明，避数朝动乱，古风依然，令人浮想联翩，心向神往这个美好的幻境。

后来，人们以“世外桃源”即指环境幽静、生活安逸的地方，也指超脱世俗社会、远离人世喧嚣、生活安乐美好的理想境界。清代孔尚任在《桃花扇·归山》中就有“世外桃源”的说法：

好趁着晴春晚照，满路上絮舞花飘。遥望见城南
苍翠山色好，把红尘客梦全消。且喜已到松风阁，这
是俺的世外桃源。

在这里，“世外桃源”一词不仅成为追求人间生活理想境界的代名词，也成为形容“人间仙境”般的自然风景的代名词。无独有偶，“世外桃源”也是土生土长的中国道教追求的理想的终极境地，世外桃源般的描述，也往往见于道教经典中。“桃源”逐渐与道教神仙说联系起来。比如南北朝齐时的黄闵、南北朝梁时的伍安贫都是武陵人，两人均生活在陶渊明之后。他们都曾写有不同的《武陵记》，也各自记载有捕鱼人黄道真发现桃花源一事。乐史《太平寰宇记》卷四十九《朗州》条引黄闵《武陵

记》：

武陵山中，有秦避世人居之，寻水号曰桃花源。

陶潜有《桃花源记》。

乐史《太平寰宇记》卷一一八《朗州》条引黄闵《武陵记》：

昔有临沅黄道真在此山侧钓鱼，因入桃花源，陶

潜有《桃花源记》。

祝穆《方輿胜览》卷三十《常德府·山川》引伍安贫《武陵记》云：

晋太康中，武陵渔人黄道真泛舟自沅溯流而入。

道真既出，白太守刘歆，与俱往，则已迷路。^①

祝穆后又解释说：“陶潜叙桃源事初无神仙之说，梁伍安贫为《武陵记》亦祖述其语耳，后人不深考，因谓秦人至晋犹不死，遂以为地仙。”^②《武陵记》源于陶渊明的桃花源，但还没有明确涉及道教，但有意思的是这里这位捕鱼者却有了一个很有道教意味的名字：黄道真，且别说“道”、“真”是道教的重要用词，而“道真”更是道教中得道仙人常有的名字，如王道真。因此《武陵记》虽然没有明确的提及道教，但这里的桃花源似乎已与道教有了某种联系。

同时期的任昉《述异记》中则明确将道教神仙纳入其中：

① 祝穆等撰：《方輿胜览》，中华书局，2003，第535页。

② 同上。

武陵源在吴中,山无他木,尽生桃李,俗呼为桃李源。源上有石洞,洞中有乳水,世传秦末丧乱,吴中于此避难,食桃李实者皆得仙。^①

得道成仙是道教追求的目标,因此神仙也成为道教修道成仙的榜样。道教是一种以得道成仙为根本信仰的宗教,它的理想目标是在世俗社会之外另求一个神仙世界。道教相信人通过修炼可以得道成仙长生久视,道教宣扬通过修身养性和炼丹服药,可以长生不老,得道成仙。道教庙宇的大门通常叫做“山门”、“丛林”,是比作茂密山林的意思,深山老林往往是修道者隐居其中修仙的理想场所,隐逸也成为道教的一大特色。道教修仙又讲求风水,因此那些世外桃源般的自然风景、得天独厚的山林就成为道教修真的首选场所。因此不难理解,久负盛名的桃花源,自然就与神仙逐渐联系起来。

此后,桃花源逐渐成为中国古代道教圣地之一。宋代李昉等编撰的类书《太平御览》即把桃花源列入道教地仙部类中。道教的神仙洞府原有三十六洞天之说,李白《送人寻桃源序》说:“三十六天,别为一天。”可见当时桃花源已成为三十六洞天之一。杜光庭《洞天福地岳渎名山记》中列的三十六洞天中,其中第三十五洞天为:“桃源山,白马玄光洞天,七十里,在朗州武陵县”,把陶渊明《桃花源记》中的武陵直接列入道教的神仙所在地。北宋初张君房奉旨整理道教经籍而成的《云笈七签》所载三十六小洞天云:“三十六小洞天,在诸名山之中,亦上仙所

^① 任昉撰:《述异记》,《说库》本(卷下)。

统治之处也。”其中三十五洞天即为桃源山洞：“名曰白马玄光天，属谢真人治之。”

在道教的影响下，世外桃源逐渐变成了桃源仙境，桃花源也逐渐成为道教追求的极乐世界。在唐代道教盛行之下，唐人笔下的桃花源自然而然地成为仙境，如王维《桃源行》、权德舆《桃源篇》、韩愈《桃源图》、刘禹锡《游桃源一百韵》等历史文献中，虽然桃花源也呈现着不同的面貌，但在桃花源已成为神仙的殿堂这一点上，都是一致的。

另外，道教中也屡见以“桃源”命其宫观的现象，“桃源观”也成为道教常见的宫观名。比如陶渊明在《桃花源诗并序》中描绘的“世外桃源”，一直令人向往，人们也自然关注这个久负盛名的桃花源究竟在何处。权威工具书《辞海》中有“桃源山”的条目，其中对此的解释中明确指出桃源山“在湖南省桃源县西南，下有桃源洞，又名秦人洞，白马洞”、“是东晋陶渊明所记桃花源的遗址”。^① 湖南常德的桃源县，就是因此桃花源而闻名。桃花源，面临沅水，背倚群山，苍松翠竹。而因陶渊明所作

① 至于此桃花源是否就是陶渊明所指桃花源，学界一直争论不已。1936年国学者陈寅恪发表《桃花源记旁证》，质疑公认的南方武陵说，认为“真”桃花源在北方的弘农、洛水上游一带（陈寅恪：《桃花源记旁证》，《金明馆丛稿初编》，上海古籍出版社，1980，第168-178页）。这篇论文传播开来以后，在社会上产生了很大的影响，也引起了很大争议。比如唐长儒先生的《读〈桃花源记旁证〉质疑》，是对陈寅恪先生文的商榷，他倾向于认为桃花源的故事所本基本上取自南方的一种传说，这种传说晋、宋之间流行于荆、湘，同一时代的陶渊明根据所闻加以理想化，写成了《桃花源记》，桃花源居人的生活秩序不同于北方之坞堡（唐长儒：《读〈桃花源记旁证〉质疑》，《魏晋南北朝史论丛（外一种）》，河北教育出版社，2000，第622-635页）。在当今的文化界，学者们对这个问题的争论不休。

《桃花源记》而传颂于世而得名的此桃花源中,就有著名的桃源观,此处的桃源观可以说最具影响最具代表性,具有悠久的历史,曾历经几个朝代的修缮和保护。

南朝梁、陈时期,此桃花源还处于草创初期,萧条荒凉,人迹罕至。武陵桃花源成为声振天下的名胜,并成为道教圣地的“第三十五洞天”,则是唐代的事情了。早在晋代,桃花源的桃源山上就建有道观,名“桃源观”,历经各个朝代,屡毁屡建。明陈洪谟编纂的嘉靖《常德府志》载:“桃源观,晋人建。”道观因建在桃源山,故名桃源观。

唐代开始大建寺观,桃花源也得到很好的保护与开发。在唐初,约于公元730年,朝廷敕各道观建玄元皇帝庙,于是桃花源重建桃源观。大历八年(773),桃源观道人瞿柏庭羽化,于是后人在桃源山建起祭坛和瞿仙馆。桃花源内逐渐建成主体建筑“桃源观”,并流传道士在桃花源修道升仙的传说。据传,刘禹锡还曾在担任朗州(今常德)司马期间,数次游历桃源,创作《桃源一百韵》和《桃源行》等诗,四处宣传桃源。

从宋初开始,桃花源广建道观。淳化元年(990),朗州官奉诏修建五百仙人阁,竣工后命名为望仙阁。不少著名的诗人慕名而纷至沓来游赏、题咏它。据文献所录,当时有王安石、苏轼、黄庭坚、朱熹、陆游、王昌龄、李白、刘禹锡等人,前来游赏、题咏桃花源。政和元年(1111),派遣桃源观道士并营造殿宇。翌年,宋徽宗御笔亲赐“桃川万寿宫”匾额,设提点掌管。淳祐元年(1241),又建武当行宫。宋代的桃花源,不仅建筑群一度辉煌至极,其地的山水植被也被保护和培植得格外秀美。这

些,既得益于因陶渊明《桃花源记》巨大影响而日渐繁荣的桃花源文化的滋养,又反过来使桃花源文化更加丰富而鲜活,以致浸润整个神州大地。宋昭圣三年(1096),历史上第一部辑自晋至宋诸文人写桃花源的诗文的《桃花源集》(共4卷)由田孳编成。后于绍兴初年(约1131-1140)和淳熙七年(1180),又先后两次编成《桃花源集》,辑此前桃花源诗文百首(篇)。

宋代以后,桃花源道教的规模越来越大。宋太祖乾德二年(964),朝廷把有著名的桃花源的沅江中下游九十九公里一段两岸地域,从武陵县中析出,另置一县,并依据桃花源的知名度,将县名定为“桃源县”,至今相沿。

桃源观元末毁于火,明景泰六年(1455)又建殿宇,明末复毁于火。清光绪十八年(1892)重修渊明祠,沿山配置亭阁,按陶渊明诗文命名,此后又屡经修葺。新中国成立前荒芜殆尽。1950年后除对原有建筑物进行加固维修外,并对已经倾圮的部分亭阁,也陆续进行整修和复建。近年桃花观又得以修复。因陶渊明《桃花源记》而闻名于世的桃花源桃源观,此后也得到文人墨客的关注。自唐宋至今,千余年来,不少文人骚客前来游赏、题咏桃花源的诗文、楹联与碑刻则不计其数。

比如唐代狄中立就有《桃源观山界记》传世,记中说:

桃源观在州西,水路去州城一百四十里,陆路八十里。准天宝七年五月十四日制“取近山三十户,免除税赋,永充洒扫,守备山林。”此观山四至,准建中二年所定山界,东西阔七里,南北长九里,东至廝罗溪五里,西至水溪二里,南至障山四里,北至大江五里,障

山在祠堂南四里，以山岭分水为界，直南屏蔽如障，故以名。迹坛在祠堂北一百八步，瞿童上升处，足印八迹。后人思之，立坛于其所，因以为名。今奉敕醮祭，皆在斯坛。秦人洞在障山中峰之阴，厥状如门，巨石屏蔽，灵迹犹存。有水自中，涓涓不绝，竹树阴森，虽盛夏炎炽，凜然若秋。又多奇花奇木，禽兽非凡，信仙境也。朱老师阁在观西一百步，老师名灵辨；于此朝礼，常闻异香仙乐。既终，后人不敢居，年久摧毁，厥址尚存。今有杉木十余株，枝干盘屈，若龙蛇之形，凌冬不凋，有松柏之操。桃源洞在祠堂北大江南岸，渔人黄道真寻源处，备于陶渊明，伍安贫记云。会昌元年十二月二十一日。

可见在建中二年(781)，桃花源以道观为主的建筑群已具一定规模，并由官方确定下山界范围为：“东西阔七里，南北长九里，东至厮罗溪五里，西至水溪二里，南至障山四里，北至沅江五里。”这是迄今为止发现的最早关于桃花源范围的历史记载。《桃源观山界记》中还提到“今奉敕醮祭，皆在斯坛”，可见当时此观引起了朝廷的重视，朝廷敕命在此醮祭。唐代诗人皎然曾作《晚春寻桃源观》绝句传世，诗曰：

武陵何处访仙乡，古观云根路已荒。
细草拥坛人迹绝，落花沈涧水流香。
山深有雨寒犹在，松老无风韵亦长。
全觉此身离俗境，玄机亦可照迷方。

另外宋代诗人张咏作《桃源观》，诗云：“簷下山光砌下苔，人间重遇眼重开。旧林诸子休移谯，已许孤云作计回。”宋代诗人章颖也作《桃源观》：“绕馆参天万树松，倚栏时见翠重重。一垆晓雾浮天外，半夜秋涛落沈中。暮雨断猿愁暮历，夕阳飞鸟度屏风。采苓欲问长生诀，只恐云迷路不能。”清唐开韶《桃花源志略》中载有南朝徐陵《山斋》诗有“桃源惊往客，鹤桥断来宾。复有风云处，萧条无俗人”句，南朝梁庾信《咏画屏风》诗有“逍遥游佳苑，寂绝到桃源。狭石分花径，长桥映水门”句，均以桃源作诗，抒发对此人间仙境的追求和向往。

桃花源的影响从古到今，波及整个神州大地。中国各地区以桃花源命名的风景区数不胜数，桃源观也是数不胜数。其中，有些是历史上流传下来的，有些是今人杜撰的，无论如何，都体现了对桃花源这种象征世外桃源世界的向往。北京凤凰岭的桃源观，自然也是受这一文化传统的影响。

第二节 北京凤凰岭桃源观

北京桃源观位于海淀区西北著名的凤凰岭北路的山坳间。凤凰是中国神话传说中的神鸟，后来与“龙”一起成为中华民族精神的象征。凤凰是百鸟之王，神话传说中的凤凰，每次死后，会全身燃气大火，然后在烈火中获得重生，并获得较之以前更强大的生命力，因此有“凤凰涅槃”的说法，凤凰也被称为“不死鸟”。凤凰是雌雄统称，雄为凤，雌为凰，总称为“凤凰”。“凤凰”自古以来就是传说中最重要之吉祥之物，象征美好、才智和

吉祥,因此自古以来“凤凰”就成了中华民族文化重要的组成部分。在古代,凤凰是尊贵、崇高、贤德的象征,含有美好而又不同凡俗之意。有凤来仪,龙凤呈祥,中国人喜欢凤凰,人们出于对美好事物的向往和追求,把一些山川城邑以“凤凰”命名。据资料记载,中国以“凤凰”命名的山达四十二座之多,这些“凤凰”山岭分布近二十个省,遍及全国各地区。有的是因古代神话、民间传说而得名,比如陕西省延安凤凰山就因“叶生吹箫引凤”传说而得名;浙江杭州市的凤凰山也是以凤凰的传说而得名。有的因其状似凤凰而得名,比如河北省唐山市的凤凰山就因前山如凤凰展翅故名,河北省宣化县凤凰山也是以此山行程金龙飞腾、彩凤起舞的独特景观而得名。这种地名重名之广,是很少见的,可谓是“九州凤凰多”。

北京凤凰岭位于海淀区西北聂各庄乡,是北京西山著名的自然风景区,号称“远郊的景,近郊的路,北京的天然氧气库”。凤凰岭古称千峰山,传说八仙中的铁拐李(即北五祖之首钟离权祖师)曾在此修仙。北京凤凰岭具有奇峰怪石,流泉飞瀑,幽洞密穴,古刹宝塔,古、奇、怪、幽,享有“京西小黄山”之美誉。凤凰岭因拥有北京最大的摩崖刻字“凤凰岭”而得名。摩崖刻字位于风景区内北线,山腰岩壁上刻有“凤凰岭”三个字,字高4米,宽3米,笔道宽20厘米,深10厘米,字体苍劲有力,浑然天成,为这里的青山绿水添光加彩。据说这是北京较大的摩崖刻字,传为民国时期所刻。

北京凤凰岭不仅风景秀丽,而且文化积淀丰厚,山、寺、泉、林各具特色,以奇山、泉瀑及宗教人文古迹众多而著称。凤凰

岭景区内北、中、南三线有四十余处可观景点。南线景区有黄普院、关帝庙、吕祖洞、北魏石佛之谜、金刚石塔之谜,以及盛极一时的妙峰山进香老北道,为宗教、考古、寻幽探险、野游猎奇的胜地,是宗教文化积淀丰厚的“三角带”,是佛、道、儒三教文化荟萃之地。除黄普院外,大部分都是明、清建筑格局。中线景区以龙泉寺为起点,是道教养生文化的遗址。此线路遗迹众多,沿山而行,依次经过古代养生修炼的仙人洞、三佛洞、玄远洞、修仙椅等,据传此四洞凿刻于辽金时期,代表古代练功者养生修炼的四种不同境界。北线景点密集,山与水结合完美,以古、奇、怪、幽取胜。沿途可领略奇峰怪石,探究幽洞深穴,欣赏流泉飞瀑,考察古刹宝塔等。主要景点有搁衣庵、上方寺、妙峰庵、玲珑塔、飞来石塔、摩崖石塔等古寺名塔;观音洞、修仙洞、藏珍洞、古猿洞等幽洞深穴;神泉、怡景潭、滴水岩、鲸鱼背、金龙潭等流泉飞瀑,还有誉被为华山之险的“天梯”等。其中,上方寺始建于辽应历十年,香火兴旺时期为明代顺至清道光年间,曾有“五云托上方”之说法,历代史志均有记载。妙峰庵即现在所说的桃源观。

北京桃源观,始建于明嘉靖年间(1522-1567),初为明代尼姑庵,名为“妙峰庵”,因地处偏僻,俗称“旮旯庵”。关于“桃源观”一名的来由,一说清末有位姓刘的太医因触怒皇上,逃避于此修建道观出家修行,改其为老道庙,取陶渊明“桃花源记”之意,命名为“桃源观”;一说清光绪年间(1875-1909),道教全真南无派二十代宗师刘名瑞住持“妙峰庵”,改名“桃源观”。后有弟子赵避尘,幼年因病求医刘名瑞,由此入道。刘名瑞羽

化后,弟子赵避尘主持桃源观,因凤凰岭又称千峰山,因此创立千峰派。

关于“桃源观”,在一些书籍及器物上有时作“桃园观”,比如徐兆仁主编的《东方修道文库》中收录的桃源观千峰老人的著作《性命法诀明指》^①以及《藏外道书》中收录的《性命法诀明指》^②卷一第一口诀中“忆余幼时,在光绪初年曾得便血之病。祖母带余至千峰山桃园观”中均作“桃园观”。桃源观内有些香炉等一些器物铭文也作“桃园观”。另外卿希泰主编的《中国道教史》中有关“刘名瑞”和“赵大悟”的介绍中均提到“千峰山桃园观”^③。但卿希泰的《中国道教史》同时在下句引《藏外道书》第23卷第468页《道源精微歌》中刘名瑞自做偈:“余避桃源十有三”之句,却为“桃源”而非“桃园”,而著者没有注意到此前后矛盾的问题。任继愈主编的《中国道教史》中也提到刘名瑞,称他“隐居于京东桃源观”^④,而非“桃园观”。但此处的“京东”却是不对的,北京桃源观位于北京西北的凤凰岭上,因此人们往往称“京西”桃源观,易宏先生在《千峰祖庭桃源观考察》中认为此处的“京东”应该是“京西”之误^⑤。笔者也经过全面考察,认为除此之外,没有证据证明北京还存在另外一个桃源

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,中国人民大学出版社,1990,第16页。

② 胡道静等主编:《藏外道书》第26卷,巴蜀书社,1994,第10页。

③ 卿希泰主编:《中国道教史》修订本,第四卷,四川人民出版社,1996,第318、322页。

④ 任继愈主编:《中国道教史》(增订本),下卷,中国社会科学出版社,2001,第853页。

⑤ 易宏:《千峰祖庭桃源观考察》,载《中国社会科学院研究生院社会实践报告》,2007年10月。

观,此处的“京东”应该是“京西”之误应该没有异议。另外,从前文考察“桃源观”名称来历的历史资料、现存全国其他各地同名的“桃源观”之称,以及史上以“桃源观”为对象吟诗作词的现象看,“桃源观”早已闻名于天下,而未见有“桃园观”之说。另外桃源观得到修复后,于2006年所颁宗教活动场所登记证和前殿匾额均作“桃源观”。易宏先生在《千峰祖庭桃源观考察》一文中认为,“观内及附近并无桃园,从地貌看,也不像曾经有过桃园,的确更像世外桃源。故各处指本观之‘桃园观’恐为‘桃源观’之讹误”^①,笔者也持此观点。不仅如此,在现代版的各种介绍和引文中,“桃源观”和“桃园观”也常常出现混用的现象,一则可能是执笔人不知“桃源”和“桃园”之区别,二则可能是电脑输入法造成的“笔误”,这样的混用比比皆是,特别是在网络上更是如此。

关于桃源观的历史,恢复后的桃源观内吕祖殿内东侧壁下部有一段文字介绍:

桃源观历史简介

桃源观始建于明嘉靖年间(1522-1567)为北京著名道观,清光绪年间道教全真南无派二十代宗师刘名瑞道长住持桃源观,他医术精湛,救死扶伤,名闻京城。他羽化后,由弟子赵避尘住持桃源观,并创立先天道派。桃源观后于1937年被日军烧毁。吕祖殿内存有他们的著作和照片,还有道教内丹养生碑

^① 易宏:《千峰祖庭桃源观考察》,载《中国社会科学院研究生院社会实践报告》,2007年10月。

和修真图片,及他们的人生介绍。现今桃源观为北京市审批的道教活动场所。

1937年,桃源观遭到日寇的严重焚毁。直至2003年,中国道教协会副会长、当时任河北道教协会会长的黄信阳道长主持重修桃源观,2004年10月初修复完工,10月5日举行开光大典。修复后的桃源观有三清殿、吕祖殿、桃源殿、修身养性殿、道尊德贵殿、清静无为殿等建筑。

三清殿供奉三清神像,即原始天尊、灵宝天尊和道德天尊。前廊西侧供有太乙救苦天尊神像,楹联上写着“道是天上神仙本;德为世间富贵根”。吕祖殿供奉吕祖以及千峰派祖师赵避尘像,还陈列有刘名瑞、赵避尘的照片、著作以及他们的道行记,并附楹联“祖慈念除疾苦;宝炉藏药救尘厄”。桃源殿为通往后部三清殿的过殿,前后门直通,后门内侧上方用一搁板供奉王灵官神像,过道两侧是法物流通处,前有十二生肖石像,附有楹联“修身如执玉,积德胜遗金”。修身养性殿为道士休息室,墙上有一幅《黄帝问道图》。上面书有:

黄帝诣崆峒山求治身之道。广成子告黄帝曰:至道之情,窈窈冥冥,无视无听。抱神以静,形将自正。心静以清,无劳尔形,无摇尔精,遂可长生。慎内闭外,多知为败。我守其一,以处其和。故千二百岁而形未尝衰,人虽老死而我独存矣。^①

① 注:此段原文没有标点,标点由作者加。

修身养性殿还附有楹联一副：“修心须悟存心妙；练性不如养性高。”道尊德贵殿为接待室，也附有楹联：“宾来有礼谈玄妙；客去无事养精神。”清静无为殿为住观人员生活用房，楹联写到：“到此已非尘世客；进来便是桃源人。”

吕祖殿旁有观音洞，相传开凿于金代，洞内原供奉慈航道人，现供奉观世音菩萨。观音洞前附有简介：

观音洞距修仙洞 20 余米，洞口面东，洞内有青石观音坐像一尊，“文革”期间被造反派砸毁。1996 年景区开发时，由河北曲阳重雕一尊，以供瞻仰。该洞有一间屋子大小，冬暖夏凉，洞外有古代建筑痕迹。据推测，属于金代雕凿。洞顶中心镌刻一圆形，表示天容万物，万法归一。

桃源殿旁有通往飞来石塔的天梯，天梯上有一洞，名修仙洞，相传为道教正阳祖师汉钟离修炼之所，洞内供奉正阳祖师像。修仙洞下面也附有一段简介：

修仙洞位于凤凰岭妙峰庵东侧，距地面 16 米许，坡度为 78 度，有 53 步石阶直通洞口，今以“天梯”称之。此洞建造年代无史料记载，据推断可能是金代。洞口原有门，现石壁上门框痕迹依然清晰，此洞属闭门修炼场所。传说“正阳仙师”汉钟离曾在此修炼过，洞内供奉汉钟离坐像。游者盘腿端坐洞内，洞外景观尽收眼底，怪柏虬岩遒劲，山势翩翩拥来，密目静心片刻，会觉出心胸豁达、明亮，脱离尘俗之感。游客在此

遇上滂沱大雨,万道水柱倾下,您会觉出绿障近在咫尺;大雪时节到此,“山舞银蛇,原驰蜡象”,天地人融为一体,好一派北国风光。

经历沧桑的桃源观修复后,成为北京海淀区重点文物保护单位,也是北京市道教协会成立后,北京地区新登记开放的第一座道观。2006年4月6日,该观举行了道教活动场所颁证仪式。4月7日上午,北京市道协道乐团在桃源观举行了道乐演出,书画艺术委员会在凤凰岭山下举行了书画展和笔会。2009年4月25日,北京市海淀区凤凰岭桃源观下院——桃源仙馆举行了盛大的神像开光仪式,现大殿供奉有财神赵公明元帅,文昌帝君及药王孙思邈神像。另设有东西厢房及办公室、接待室以及道教书画艺术委员会分会。2012年9月1日,桃源观举行了千峰老人羽化七十周年座谈会及纪念法会。

第二章 千峰老人生平事迹考

北京桃源观的千峰派,为道教全真道内丹流派。千峰派的创立人千峰老人赵避尘,主要活动于晚清及民国时期,其不仅创立道派收徒授法,还著有《性命法诀明指》,为北宗清静丹法的重要内丹典籍。为后世学者研究内丹学留下了重要的著作。

第一节 幼年患病与道结缘

千峰老人赵避尘^①,又名赵金雕、赵顺一,道号一子,自号千峰老人。清咸丰十年(1860)生于北京昌平县阳坊镇。父亲赵永宽,母亲孟生贞。生兄弟三人,以此为赵兴一、赵魁一和赵顺一(即赵避尘)。赵避尘从小就过继给叔父赵永升为子。赵避尘从小家境贫寒,父母无力支持其读书,只上过三年的免费私塾。15岁(清光绪初年1875)患便血病,祖母带他到距昌平

^① 关于千峰老人赵避尘的生平事迹,主要参考赵避尘著作《性命法诀明指》中小传、序语以及其他章节中的相关内容。

阳坊镇西南十里的千峰山桃源观,请庙内刘名瑞(1839-1933)道长为其治病,病愈后拜刘名瑞为道师,赐道号“大悟”,自此与道结缘,自称得南无派丹法真传。南无派,全真道支派之一,为北七真之一的长真祖师谭处端所创。谭处端曾被元世祖敕封“长真云水蕴德真人”。据《南无道派宗谱》^①,谭处端为第一代宗师,传至第五代杨理信,活动于明初。明代,南无派宗师多活动于华北一带,其势力和影响都不及龙门派。赵避尘自称师事南无派,行辈第二十一代。^②

关于千峰老人的事迹,在北京凤凰岭桃源观吕祖殿内西侧壁上部中央,有千峰二代掌门弟子妙春子席春生沐笔的《千峰老人道行记》,兹录于下,仅供参考:

千峰老人道行记^③

真人赵氏,名讳避尘,又名金雕、顺一,龙门十一代,道号一子,自号千峰老人。清咸丰十年,真人生于北京昌平阳坊镇。家境贫寒,只上三年免费冬学。清光绪初年,因病由祖母带至桃源观,刘名瑞道长为其医,愈后拜刘祖为道师,师赐道号大悟,遂与道结缘。真人为求性命双修养生绝学“内丹术”,在其兄魁一指引下,走遍大江南北,先后投真、伪师三十六位,然真知养生绝学者不过六七位。了然、了空、刘名瑞等,皆为修炼有

^① 《南无道派宗谱》,收录在《三洞拾遗》第17册,周燮藩主编,王卡分卷主编:《中国宗教历史文献集成》47卷,中国宗教历史文献集成编纂委员会编纂,合肥:黄山书社,2005,第562-661页。

^② 《性命法诀明指·安神祖窍》。

^③ 原文为繁体竖排版,且无句读。为了方便读者阅读,这里转为简体字,断句标点亦由笔者加。

成的真人。清末民初,社会极其动荡,战乱不断,灾害频仍,伪道邪教猖行,百病滋横,民不聊生,传统丹道秘传模式受到严峻挑战。众师公推真人创千峰先天派衍脉,以全新面貌弘扬丹道,改单传为普传,用白话传人,以彼明白为目的,先后收弟子二千余人,盛况为王祖重阳后绝无仅有。真人煞费苦心,用朴素亲切的白话,以师徒问答形式,著成《性命法诀明指》。首次将道家养生理论及法诀细分成十六步,详解细说,图诀并重。功程各部秘诀,尽泄其中,使千金难求的窍妙玄机,一目了然。书中刊列性命真学老师照片,以备考证道脉真伪。首次披露神秘的奇经八脉走向,同时引用西方生理学及解剖学系统,阐述内丹学理论,绘成四张解剖图。并注解其兄魁一所著的《三字法诀经》。诚可谓救危难于存亡之际,挽绝学于濒灭之时。承前启后,一统大成。千峰先天派以传播道家核心养生文化为己任,法继龙门衍于千峰。师承清晰,历代可考,博采众长,理论法诀完备,实修成果显著,自成一派。真人一生品质高尚,严格律己,为人师表,真心爱国。二十世纪四十年代初,抗日战争最为艰苦,日军驻京一位高级将领妄图借侵略者身份逼迫真人传授中华养生绝学,遭严词拒绝,真人遂陷入种种困境,无奈用丹诀中的秘法隐遁。

千峰二代掌门弟子妙春子席春生沐笔

岁 下元乙酉年孟夏率众弟子恭立

关于赵避尘之胞兄赵魁一,也是道教内丹的修习者,并著有《三字法诀经》,赵避尘曾为此书作了详细的批注,并附有长

篇幅的序语^①。据赵避尘称,其兄赵魁一,自幼好道,并得到父母的支持,父母甚至认为“子好道,最我赵门祖德也”,并要求“汝好道,不如先读书。书理、医理通达后,再出外访道,亦不为迟”^②。等十八岁完婚,其妻亦好道学,于是夫妻二人一起出外访道。寻访的名师有金山派谭至明老师,龙门派彭茂昌老师,临济派真元老师,理门广四爷老师等三十余位。赵避尘还专门讲述了发生在其兄身上的证得因果报应的事情,大概情况为:其兄为了保护某庙不致遭变卖拆掉的命运,自筹资金买下庙,并从别处筹集资金欲重修此庙,没承想却遭到乡邻的误解和责难,甚至以向上告官的方式肆意阻挠破坏。结果其兄无恙,遂出外访道,得遇彭茂昌老师授以天命,然后云游四方度弟子,在东三省开度,道运宏开,而阻挠此事之人,却皆得显报。^③另外,赵魁一的《三字法诀经》写就之际,还有当时燕平平西府师范学堂范新园于民国七年六月望日为其作序,序中有赵魁一的简介:

赵君魁一,京兆昌平阳坊人也。先生自幼好道,尝思世人不能久享康强之乐,且多早年夭折,于是遨游四方,访友求师,苦不得其真传。迨至大连湾小平岛,名常仙,姓彭名茂昌,字辑五,道号合中,又号渡阳

① 赵魁一著:《三字法诀经》及千峰老人赵避尘所做的序语及批注,均收录于徐兆仁主编的《东方修道文库》之《先天派诀》分册中。

② 徐兆仁主编:《先天派诀》,第179页。

③ 详见徐兆仁主编:《先天派诀》,千峰老人赵避尘所做《三字法诀经》注《证因果述记》,第180-181页。

子，口授心传，深得持身秘术。并非旁门，亦非左道，实为人生再造之至宝。试常习之，有百益而无一损。先生年七十余，其身体之坚强，状貌之雄伟，宛如童年。先生既得此道之益，尤欲广诸世人。恐慕斯道者，不得其门而入，于是先生手作《三字法诀经》，俾阅者了然其旨趣。先生之用意，可谓大矣。

至于刘名瑞为何许人以及赵避尘跟他的师承关系，《性命法诀明指》中有“刘名瑞祖师小传”也作了比较详细的记述：

昌平县西南，千峰山桃源观，土名旮晃庵庙内，南无派刘名瑞（字秀峰，道号盼蟾子，别号敲蹻道人）在庙施送药品，医治活人无数，分文不取。有东贯市村邵明珍，身得癆病，骨瘦如柴，素有失血，命有危险。传以口诀，以药养之，月余痊愈，今年八十余岁，尚活在世。又抬头村一妇人身得干血癆病，传以法诀，以药养之，月余痊愈。又一女童得瘦病，教他与神佛磕头，揉肚子左揉三十六回，右揉二十四回，月余痊愈。后二十六年，村民逃避庙内避乱，男女数百人，吾师叩求神佛，云遮蔽山庙，每日白云蒙山，数日不散，村民以得太平。吴师在庙救人无数，自著《敲蹻洞章》、《澹燿易考》、《道源精微》等书，收弟子百余位，凡弟子名注书者，通得全诀全法。师二次下山在光绪二十七年，曰：“我不久羽化了。”后遂不见。至民国十七年，亲住次渠村内，与人看病。至二十二年二月，余弟子

玄一子王克宽言：“刘师爷羽化了。”后至四月，余面见我师，留下相片，故刊于书。

以上记述，除了赵避尘所谓“刘师爷”二月羽化四月却与他“面见”并留相片之事尚有切磋之处，其余情况其他资料所载基本吻合，而目前的资料大多以《南无道派宗谱》载刘名瑞生平事迹为原始资料，比如：胡孚琛主编的《中华道教大辞典》中就列有“刘名瑞”条，其内容主要来源于《南无道派宗谱》^①。另外，北京桃源观吕祖殿内西侧壁上部北侧书有《刘名瑞真人道行记》，其中也主要依据《南无道派宗谱》，兹载录如下：

刘名瑞真人道行记

真人刘名瑞，字琇峰，号盼蟾子，别号敲蹻道人，生于清光绪十九年，北京宛平县齐家祠灵水村人。据《南无派宗谱》载：名瑞自幼疾病缠身，家运坎坷。弱冠，父母双亡，自竭苦志。及壮岁，参入军伍。因军功，职赏部厅队官。因公务至江南沛县，遇友人，赐以丹经，因感叹世事浮沉，遂弃职归山，隐遁玄门，皈依南无派。著有《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《盪熿易考》，力主三教贯通之学。光绪二十六年（1900年）后隐居于京东次渠村，灭迹藏形，绝无知者。为南无派第二十代宗师。真人自皈依南无派第十九代高真甄有虚后，从师学习医、卜、地理，穷摄生之法，精研性命双修养生之道。并踏遍名山，访求高道，以证其学，力倡自我保健，防病如防寇。真人刘祖，医术高超，几十年在桃源观无偿为广大民众行医舍药，救人无数，当地民众无

^① 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995，第220页。

不拥戴。真人修炼有成,理论精深,对祖上丹经精研有素,将循道实践的真实体悟记录在《敲蹻洞章》、《道源精微歌》中,并用《周易》理论详述修炼丹程,取名《濫熅易考》。真人是清中叶后极少数修炼有成者之一。

关于刘名瑞,除了千峰老人赵避尘所做的介绍外,其余是其本人及其弟子们对其的记述,这些均散见于其著作中的前言后序中。比如刘名瑞本人自做偈曰:“余避桃源十有三,穷研极髓纂丹篇,朝夕苦志良心喻,惟愿同人立升天。”^①其弟子柳大澈谓:“惟我恩师敲蹻老人,冷淡功名,抛弃富贵,由假中而寻至真,砂内而淘精金,名山巨川,无不参访,幸遇至人,得受先天正学。存心克治,立德立功,誓愿洪深,未遂其意。因年力就衰,不便游行济物,退归深山,修性炼命工夫之余,建论著作以渡后学。”^②另一个弟子也谓:“唯吾恩师敲蹻老人,幼而好学,夙禀灵根,数十年来苦志不懈,心无他用,著书本,注丹经三部:《敲蹻洞章》乃修道之范纲,《濫熅易考》讲洛书之儒贯,《道源精微》实为修真之宝鉴。此三集乃泄万古不泄的天机,荡涤奇名之谓也,逢邪譬异说盖而扫之。”^③刘名瑞留存于世的《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《濫熅易考》这三部著作,看来在弟子们中影响很大。从该著作的自序中,我们大概知道《道源精微歌》成

① 《道源精微歌》,席春生主编:《中国传统道家文化养生经典》下卷,宗教文化出版社,2004,第128-129页。

② 《敲蹻洞章》卷上《序》,席春生主编:《中国传统道家文化养生经典》下卷,宗教文化出版社,2004,第134页。

③ 《道源精微歌》之《序》,席春生主编:《中国传统道家文化养生经典》下卷,第4页。

书于光绪乙酉年(1885),《敲蹻洞章》成书于光绪甲申年(1884),《濫熅易考》成书于光绪戊子年(1888)。最早的刻本出现在光绪十五年(1889)。1956年台湾真善美出版社重印过其中的《道源精微歌》和《敲蹻洞章》这两本。20世纪八九十年代胡静道等编的《藏外道术》二十三卷中,收录了刘名瑞的这三部著作。2004年席春生主编的《中国传统道家文化养生经典》上下卷,上卷主要收录了赵避尘的《性命法诀明指》以及赵避尘亲自批注的其兄赵魁一著的《三字法诀经》,下卷主要收录了刘名瑞的《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《濫熅易考》这三部著作。

第二节 遍访真师得授丹诀

为了追求性命双修之功,赵避尘四处云游拜访名师,自称:“遍访明师数十年,所遇真、伪师不下三十余位。个中苦味,殆已遍尝。求师之难,可谓极矣!然无昔年之苦,焉能今日出头得见道德高尚之人乎?凡求真道者,投一位师不成,非得多师互相印证,不知真伪。于投三十余师。知性命双修者,只五六位耳;无怪乎金仙大道,知之者少也。”^①古人云:“求道者多如牛毛,得道者凤毛麟角”,赵避尘之叹,正应了古人的这句话。赵避尘的寻师访道经历,散见于在《性命法诀明旨》前言序语及各章节中,大概脉络如下:

于光绪九年(1883),得受天津北门外河北堤头村

^① 《性命法诀明指》之《千峰序语》,徐兆仁主编:《先天派诀》,第2页。

刘云普老师武术、道法,后至民国七年三月初三日在千峰山庆乐高贤馆,得受闭阳关法诀。这位刘云普老师还留偈子一首:“阅尽丹经千万篇,末后一着无人言。阳关拟闭准长生,佛祖迄今皆单传。”

于光绪十六年(1890)开始,赵避尘任清朝盐税官员,到各地(主要沿京杭运河)为官府收取盐税,借此开始寻访修道高人。^①

于光绪十九年(1893),赵避尘在江北淮安关板闸村小会经堂,遇悟蟾老师传授性功“观空而不空,无他无我”之妙法。

于光绪二十年(1894),在淮安关清江浦江淮四舟上遇师朱宝祥。

于光绪二十一年(1895)三月十三日,赵避尘由淮安关水路过金山寺,遇了然、了空二位禅师,得授柳华阳丹法全诀。临别嘱咐他:“子年三十五岁,无有后裔,尔留下后嗣,得受天命,当传我之法诀,续其命脉,以接度有缘之人”,并赞其“余身释教,实在是龙门传留,丘祖龙门派也”^②。

关于这段因缘以及了空祖师的情况,《性命法诀明指》前“了空祖师序语”、“了空祖师小传”以及“千峰老人序语”中都有提及。如赵避尘在“千峰老人序语”中这样记述:

① 关于求师,赵避尘《性命法诀明指》前面中以小传或序语的方式列举了部分所从师傅的名单,在第一口诀“安神祖窍”中详细列举了诸位师傅。

② 《性命法诀明指》之《安神祖窍》,徐兆仁主编:《先天派诀》,第17页。

了空师，北京人也，在北京前门外，天桥西，路北仁寿寺庙内当家。嘉庆四年八月十五日，得柳华阳仙师传授性命细功，诀破周身关窍。余光绪二十一年三月十三日在金山寺，得受了然、了空禅师全诀全法。后至民国九年五月，在京北平西府铺内得受了空师天命，命余普度弟子八百位，传千峰先天派。布可用文字两面话传人，白话口诀，教人明白为目的。亲赐法卷，内有戒律十条为证。昔年秦始皇、汉武帝，天子之尊，求之而不得。

了空在“了空祖师序语”中这样记述：

余北京人也，因世界传伪道者众，外访弟子数年。后来光绪二十一年三月十三日，在金山寺遇赵避尘，收为外度弟子。至民国九年，受与天命，传人用白话，以彼明白为目的。

关于这段师徒传授过程，师徒的记述都十分吻合。我们也从中得知访求道教内丹性命修炼之道的赵避尘，何以拜佛教祖师为师的原因，我们也从中得知了空祖师“出佛入道”的道缘背景。目前可知的情况是：了空、了然为佛教禅宗临济派弟子，后拜全真龙门派第九代宗师柳华阳为师，了然在乾隆年得授全诀，了空在嘉庆四年五月，在北平仁寿夺得授全诀，后至金山寺挂单住持。至光绪二十一年三月十三日，赵避尘由淮安关水路过金山寺，遇二位禅师，得授全诀，赐名上一下子，为龙门十一派。

至于上文提到的柳华阳高道,生于1736年,卒年不详。本为儒生,起家科第,后弃儒入禅,又出佛皈道,“凡三教之师靡不参”。据传幸遇伍冲虚道长,师传其秘旨,“豁然道悟,乃知慧命之道即我所本来之灵物”,成为龙门派第九代传人。著有《慧命经》、《金仙证论》,论述丹道要旨及修炼体会。因其丹法与伍守阳相承,后人把他与伍冲虚并称,将他们的内丹之学称为“伍柳仙宗派”。

由此可知,了空、了然曾师从柳华阳,应该是佛、道兼通的大师,赵避尘能师从这样的师傅,为他之后修习道教内丹奠定了良好的基础,因为,道教内丹学在整个宋、元、明、清时期处在儒、释、道三教合一的背景之下,具有鲜明的三教合一的思想特征。在清代,更是内丹道盛行的时期,两位佛教禅宗师傅的出佛入道,也正是这一时期时代特征的体现。

下面继续其求师之路:

于光绪二十四年十月二十四日,赵避尘在北平三官庙内得广四爷真理。

于光绪三十二年,遇大连湾小平岛彭茂昌老师,传授采药法诀、性功回光返照之法。于民国九年二月,在北平文昌阁受谭至明老师诀法,传金山派,赐名赵一子。

同年五月(1920),了空禅师传授赵避尘“性命双修全诀全法”,并赐“天命”、“法卷”,命赵避尘“诀破关窍,火速行道”。赵避尘在“了空祖师小传”中记述了了空禅师临别时再三叮嘱赵避

尘尽快脱离俗尘，专心修炼之事：

子今年六十岁，有三子一女，将家业交于女儿，外出度道作功，调补精气神足，身体强壮，在世延年，人仙得也。有法财侣地，再过大关，炼成五眼六通神足，诸事全知，神仙得也。三年乳哺胎足可出，身外有身。九年面壁调养，现化法身，天仙得也。尔速行之，不可自误。

但赵避尘从其兄的经历得到教训，深知度人之艰难，“故在家不出度。身受天谴，以作口保，致出人命，受狱刑。九位问官会审，余遂九日不食，因此得释”。^①一直到民国十七年（1928），赵避尘说他还是没有出去度人，果然遭到狱刑。因此在监狱服刑期间，他被逼无奈，于是开始暗暗发愿，出狱之期，即他出家度道结缘之期。1928年4月初，赵避尘终于再次出狱，17日就立刻出度北平。度弟子八百余人，传千峰先天派金仙大道，并为千峰派立四十字派字：

玄妙先天道，自然性体空。
悟真圆光现，慧命上昆仑。
金丹乾坤大，礼义善养功。
虚灵清静意，留名万古春。^②

四十派字，有着鲜明的儒、释、道三教合一的思想特征，体

① 《性命法诀明指》之《安神祖窍》，徐兆仁主编：《先天派诀》，第19页。

② 同上，第20页。

现了赵避尘受法于儒、释、道各派人物的事实。比如其中的“玄妙”、“先天”、“道”、“自然”、“昆仑”、“金丹”、“乾坤”、“虚灵”、“清静”是典型的道教术语,而像“性体”、“空”、“慧命”等是典型的佛教术语,而像“礼义”、“善”则是儒家术语。

第三节 立千峰派开门授徒

屡次因为不遵师傅之命传道度人而连续遭到牢狱之灾,赵避尘决意出家传道度人。民国十七年(1928)四月十七日,赵避尘开始立千峰先天派宗谱,并以千峰老人为号初度传法。其中弟子薛自元,字壬东,道号玄极子,奉天锦县人,自幼好玄术,二十一岁得赵避尘秘授师传。弟子赵潜虚,自幼好玄学,遍访名师数十年,此中研究过物质材料学、唯物哲学、唯心哲学、佛学、宋明理学、汉学、训诂学,最后转攻性命学,潜心研究老庄之学,颇多会心,认为这是“安身立命之学,终身受用之哉”^①,由此形成了千峰派,全称千峰先天派。^②

千峰老人赵避尘自1928年开门授徒,至1937年,徒众有二千余人。千峰老人收徒的原则是:不分贵贱,不劝不拽,来者不拒,去者不留,重道德品质,不论职位高低。所以虽说徒众二千,其中领天命法卷者不过三十余人。关于千峰老人的收徒情况,目前的证据最确凿的是他本人在《性命法诀明指》第一口诀

① 《性命法诀明指》之《序》,徐兆仁主编:《先天派诀》,第3页。

② 因此徐兆仁主编的《东方修道文库》中,收录了赵避尘的《性命法诀明指》以及其注解的其兄赵魁一的《三字法诀经注》,书名就叫《先天派》。

“安神祖窍”中详细的记录^①：

初度：涿县慈善堂开荒师吴文焕（玄阳子）、度师帮衬谢玉顺（玄升子）。

二度：北平西直门外本善堂开荒师徐秀峰（玄正子）、度师李显（玄逢子）帮衬。

三度：北平西单牌楼乐善坤堂开荒师刘葛仲芳（玄润姑）。

四度：北平平则门普善堂开荒师徐忠山（玄法子）。

五度：昌平县城东南二十五里留芳卷村修善堂开荒师戴文宣（玄举子）。

六度：北平北新桥至善堂开荒师马元良（玄诚子）。

七度：河北省大名府南乐县城南楼家营村从善堂开荒师李从贤（玄从子）。

八度：北平南横街路善堂开荒师万庆华（玄路子）。

九度：北平后门外守善堂开荒师赵潜虚（玄朕子）。

十度：北平香厂悟善堂开荒师李国升（玄先子）、度师徐庆森（玄今子）。

十一度：天津河北三马路东兴里宏善堂开荒师朱锡堂（玄宏子）、度师孙骏昌（玄仁子）、帮衬樊氏（玄清姑）、金氏（玄静姑）。

十二度：天津德国界牛庄路门十三号乾善堂胡志忠（玄乾子）。

十三度：平南长辛店街积善堂开荒师梁珍（玄拂子）。

十四度：丰台孙家庄一善堂孙照元（玄清子）。

^① 《性命法诀明指》之《安神祖窍》，徐兆仁主编：《先天派诀》，第20-21页。

十五度：北平西城中沈篋子胡同宁善堂开荒师张执中（玄宁子）。

十六度：季辅臣（玄信子）住河北满城县两渔村，开荒师。

十七度：博善堂玄道子汪维振、外度师玄谭子刘子元、玄妙子孙金昆、玄通子唐风莲、玄清子阿山。

十八度：心善堂玄极子王玉琮，庄平谷县后罗庄。

十九度：法善党玄盛子许其和，住平谷县城内。

二十度：宝善堂玄法开闾月亭，理门领众。

二十一度：同善堂玄德子谢德新，理门领众。

二十二度：忠善堂玄搞子葛永春，天津陈家沟人，

二十三度：明善堂玄功子龙占鳌。

二十四度：孝善堂玄虚子李文龙，住阡儿胡同庙内。

二十五度：灵善党玄致子扈大中，住铁匠胡同。

二十六度：提善堂玄宴子谢福仙，庄通县马驹桥镇。

二十七度：武善堂玄礼子孙锡堃、玄敬子曲礼和、玄微子杨灌楚、妙静子田洪。

二十八度：瑞善党玄瑞子郑瑞土、玄贤姑王淑贤。

二十九度：正善堂玄一子王克宽，四川成都人。

三十度：润善堂玄培子杨培兰，住山西文水县。

三十一度：思善堂玄睿子郝睿，住山西浑源县。

三十二度：童女众善堂玄湘子果仲莲、妙清姑果葵英、玄素姑余素霞、妙筠姑果文英。

三十三度：广善堂玄浩子雷振声。

由于时代的剧变和时间的推移，昔日的北京及其地名早已

变得面目全非,再加上这些人大多都是名不见经传的民间道学爱好者而已,他们所处的时代,道教已经衰落到被人们逐渐忽略了,这些弟子们也不可能以此为业而留下可供考证的任何资料,他们估计都是以普通人的身份生活在北京的各个角落,其后人也不见得了解多少他们的过去。再加上人物较多,无法一一对他们进行详细的了解。待以后有条件,可以试着逐一进行全面的考察和了解。

真师难辨,真徒难得,“天命不可轻传”一直是道门的戒律。为了防止后人假借性命之学欺世盗名、聚敛钱财、贻误后学甚至给性命之学抹黑,千峰老人以及其负责的态度,将其所传弟子悉数列出,并明确指出,前“十六位开荒师皆得全诀、全法,与丹经道书,无不相符,余受诸位老师全诀,通传十六位大弟子接度,使天下人人得有性命双修之份,有所皈依,不致再误入歧途”,而“自此十六位以下,有得天命全诀者,逐一列后”,并明确警告“但未得天命者,不许其传,庶免有误后学”。^①

千峰老人有内丹著作《性命法诀明指》流传于世,属于北宗清静功法,主讲性命之学,并吸收了佛教禅宗功夫,语言通俗易懂,用他自己的话是“传以白话,以彼明白为目的”^②。书前附有多位师傅的图像及序语、小传,书中详细介绍了道教内丹修炼全程功法,并具体地将功法划分为十六步。并附有解剖图四张,试图用现代解剖学、生理学观点解释道教丹法机理,为后世

① 《性命法诀明指》之《安神祖窍》,徐兆仁主编:《先天派诀》,第21页。

② 《性命法诀明指》之《了空祖师序语》,徐兆仁主编:《先天派诀》,第1页。

学者研究传统内丹功夫留下了宝贵的资料借鉴。

民国二十二年(1933),千峰老人的《性命法诀明指》,由其弟子果湘林及夫人余素霞出资刻板印刷。此外,赵避尘还批注了其兄赵魁一的《三字法诀经》,这也成为他遗著的重要一部分。据说千峰老人还绘有《性命法诀全图》,以及著有《卫生性命生理学》、《内修秘要》等。《卫生性命生理学》有过刻板,但发行量不多,目前没有遗本传世。《内修秘要》没来得及刻本,手稿在“文革”中被焚。

据席春生主编的《中国传统道教文化养生经典》中说,民国十七年(1928)至民国二十年(1931)左右,著名辛亥革命老人朱子桥向当时的中央政府申请,由中央政府颁发给千峰老人赵避尘“传授卫生性理学”证书。自此之后跟随他学道的人士如云,上至总统黎元洪,军阀吴佩孚、张作霖及其子张学良,辛亥革命元勋朱子桥、杜心五,国民党高级将领张执中,著名京剧表演艺术家程砚秋,下至庶民百姓上千人,先后受到千峰老人赵避尘的传授。民国二十九年(1940)千峰老人赵避尘隐修。民国三十一年(1942),千峰老人赵避尘在四生慈善会会长杨佩兰赠送的宅院中用性命双修内丹学中的秘法隐遁,留下遗蜕,遗蜕安放在家乡北京昌平区阳坊镇。^①究竟当时是什么样的情况,没有更多的事实加以佐证,所以其可靠性也无从进一步确证。但不可否认的是,赵避尘毕其一生来学道、修道、传道,在近代社会为继承和传播道教内丹文化做出了贡献。

^① 席春生主编:《中国传统道家养生文化经典》上卷,第9页。

第三章 千峰派的历史传承

关于千峰派的传承渊源,从大的派别上属于道教全真道。关于全真道在北京的传入及发展情况,引言已简要论及。这里再简单介绍一下全真道的传承及思想渊源,以及对千峰派的影响。

全真道与正一道并称,为金代北方兴起的道教两大派别之一。全真道创建于金初,后来逐渐与其他丹鼎小派合并而成,大派一直流传至今。^①全真道建立后,先后经历了王嘉、马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、尹志平、李志常、张志敬、王志坦、祁志诚、张志仙、苗道一、孙德彧、兰道元、孙履道、完颜德明等十数代掌教的传承。

全真道的学说认为人心具有“真性”,又叫元神、元性、真心等,是不生不灭的,成仙的根据就建立在此基础上。全真道解释教名“全真”,有二说:一说是保全“真性”的意思;也有说法

^① 陈垣撰:《南宋初河北新道教考》中列有“全真教传授源流表”和“全真教历任掌教表”。

是全真道的宗旨要求个人内修的“真功”与济世利人的“真行”相结合。“真功”就是所谓“明心见性”、“除情去欲”之类的内养功夫；“真行”就是所谓“忍耻含垢”、“苦己利人”之类的德行实践。二者双全，就叫“全真”。

以成吉思汗召见邱处机为契机，全真道发展到鼎盛时期，宫观遍布北方各省区，出现“虽十室之邑，必有一席之奉”的鼎盛局面。这个时期全真道的鼎盛局面主要归功于邱处机，而成吉思汗对他的召见可以说是全真道得以转变的契机。

后来，全真道的南传，使原来互相隔绝、但却同源於钟吕金丹派的南、北二宗增加了接触的机会。由此经过接触，彼此认同，逐渐产生了合为一宗的要求，特别是组织松散、势力弱小的南宗更有会归全真道的愿望。随后南宗并入全真道。全真道除合并南宗以外，元代中后期又合并了真大道、楼观道和部分净明道，全真道的规模随之壮大，成为唯一的一个丹鼎大派、符箓大派正一道分统道教天下。

后来，全真道逐渐分解成诸多小支派，正宗的主要有“七真派”：即宗邱处机的龙门派，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。其中以龙门派势力最大，至清初，龙门派经王常月之中兴，更盛于其他各派。除此全真嫡系七派外，又有明初张三丰所传的支派，万历间陆西星所传内丹东派，清嘉、道间李西月所传内丹西派，皆属全真道之旁系。以上派系再经繁衍，在明清时期，又分化出更多的小派。据《诸真宗派总簿》所载，即有八十六派（含全真、正一两系），每派均有取名排

辈用字。派系分衍愈多,并不表明道教的强大,恰恰反映它的衰微。

作为与符箓大派正一道分统道教天下的大派之一,跟正一道主要从事画符念咒、祈禳斋醮,为人驱鬼降妖、祈福禳灾等法术相比,全真道则主要体现在道教修养理论的阐发,因此全真道有其自身鲜明的思想特点:三教合一的思想。全真道的创建者在教义、教制、教规以及内丹修炼等方面都贯彻三教合一的思想。

全真道的“三教合一”特征还体现在诵读的经典涵盖儒、释、道三教,比如佛教的《般若心经》、道教的《道德经》、《清静经》以及儒家的《孝经》等都被全真道囊括为重要经典。王重阳在创立全真教时,就以宣扬“不主一相,不居一教”的三教合一的思想作为创教的宗旨,元代学者辛愿在《甘水仙源录》中评价“其逊让似儒,其勤苦似墨,其慈爱似佛,至于块守质朴,澹无营为,则又类夫修混沌者。”^①他还把在山东文登等地所建立的三教七宝会、三教金莲会、三教三光会、三教玉华会、三教平等五个会,皆冠以“三教”二字。“三教合一”思想更是贯穿在他的言论、著作中。在《金关玉锁诀》中,他还自称其立教宗旨为以“太上为祖,释迦为宗,夫子为科牌”。他主张“儒门释户道相通,三教从来一祖风”,还说:“三教者,如鼎三足,身同归一,无二无三。三教者,不离道也。喻曰:似一根树生三枝也。”在《答战公问先释后道》中说:“释道从来是一家,两般形貌理无差。”

^① 辛愿撰:《甘水仙源录》九《陕州灵虚观记》。

在《示学道人》诗中也说：“心中端正莫生邪，三教搜来做一家。义理显时何有界？妙玄通后更无加。”全真七子继承了王重阳的三教合一思想，仍然把其作为全真道的立教宗旨。马钰在其《赠李大乘兼呈净公长老》诗中云：“虽有儒生为益友，不成三教不团圆。”谭处端在《水云集》卷上《三教》中也说：“三教由来总一家，道禅清静不相差。”刘处玄在《仙乐集》卷三亦主张“三教无分，全真门户”、“三教归一，弗论道禅”。邱处机《磻溪集》卷一也有诗云：“儒释道源三教祖，由来千圣古今同。”

全真道在教制、教规上同样坚持“三教合一”的宗旨。比如尹志平的《北游语录》中称：“凡人无故遭人欺罔困辱，甚或杀害，莫非还宿债也。”郝大通弟子王志谨在《盘山语录》中说：“乃至大小喜怒、毁谤、打骂、是非，见面相嫌，皆是前因所结旧冤，现世要还。须当欢喜承受，不敢辩证。承当忍耐，便是还讫。但有争竞，便同抵债不还，积累更深，冤冤重结，永无了期。”这里显然吸收了佛教因果报应说。王重阳还教导在家修道者尽伦常之道，在《重阳全真集》卷三《又未欲脱家》词中说“与六亲和睦，朋友圆方，宗祖灵祠祭飨频，行孝以序思量”。在卷十二谈到修炼内丹时又说：“救度一切众生，忠君王，孝顺父母师资，此是修行之法。”马钰入道的《立誓状文》也以“遵依国法为先”，他们强调“忍辱含垢”、“苦己利人”为“真行”，以履行儒家的伦理纲常为修炼“真功”、“真行”的前提，这是对道教传统的积功累行的修行原则的继承和发展。

北京桃源观千峰派，从大的流派上属于全真道，呈现出道教全真道三教合一的思想特征。但具体的本支传承则比较复

杂,通过考察赵避尘的生平事迹以及对《性命法诀明指》一书思想特征的研究发现,千峰老人先后师事过的宗师有多位,儒、释、道三教背景都有,有些是援儒入道的,有些是援佛入道的,有些是援儒入佛再辗转援佛入道的。但从道教的流派上讲,从中归纳出其学术渊源主要出自全真道的三个支派,即:龙门派、伍柳派及南无派。

第一节 南无派传承

南无派,属全真道“七真派”之一,由全真道七真之一的谭处端所传。谭处端(1123-1185),字通正,号“长真子”。年十五有志于学,读诗书,涉猎经史,善书法,为人慷慨重孝义。曾因醉卧风雪中,感风痺之疾,百药无效,祷于斗神,亦未能愈。传金大定七年(1167),全真道祖师王重阳来山东宁海传道,谭处端便投奔王重阳,求其医治,王重阳令其抱其足而眠,为之运气治病,片刻间谭处端感觉热汗湿透全身,次日早晨起来,痼疾痊愈,遂生敬意。之后师事王重阳,诚心皈依全真道,后改法名处端。后来与马丹阳、刘处玄、邱处机三人跟随王重阳行道。王重阳仙逝后。三弟子将其葬于刘蒋村,在墓侧结庐陪三年。后出去行道传法,继续全真南无派的传道。元世祖至元六年(1269),元世祖赐封“长真云水蕴德大真人”,武宗至大三年(1310),元武宗加封“长春凝神玄静玄德真君”并敕加“上仙崇教天尊”。所作应世唱咏诗词近千首,编辑成书《云水集》遗世。

关于南无派的道派传承,目前见到的记载最详细的资料是

《三洞拾遗》中收录的由刘名瑞修的清抄本《南无道派宗谱》，其中详细记录了包括刘名瑞在内的南无派二十为宗师的传承宗谱。^①

据《南无道派宗谱》记载，谭处端为第一代宗师，其中也简单介绍了谭处端的身世：

元世祖皇帝敕封“长真云水蕴德大真人”，元武宗加封“长春凝神玄静玄德真君”敕加“上仙崇教天尊”。姓谭名处端，字通正，号长真子，居河南府洛阳本县，为官武仕，初名玉，字伯玉，生金太宗天会元年癸卯三月初一日圣降。中年患痺，遇师重阳子开度。师每言每日以盥馀洗面，久而疾愈，后授于至道。自知业重，因遇醉徒殴击，折齿流血，师皆不问。丹阳曰：一拳消尽多生业。道成有诗云：涌出阳神独自归。书毕而游，异香满室数日。有《云水集》行于世上。^②

关于南无派开山师谭处端，《甘水仙源录》中的《长真子谭真人仙迹碑铭》^③、《金莲正宗记》^④、《金莲正宗仙源像传》^⑤、

① 《南无道派宗谱》，收录在《三洞拾遗》第17册，周燮藩主编，王卡分卷主编：《中国宗教历史文献集成》47卷，第597—612页。

② 《南无道派宗谱》。注：《南无道派宗谱》为清抄本，所有引文原没有断句，断句标点均为笔者加，下面引文均同，第597页。

③ 李道谦集：《甘水仙源录》卷1《长真子谭真人仙迹碑铭》，《道藏》第19册，第731—732页。

④ 秦志安编：《金莲正宗记》卷4，《道藏》第3册，第357—359页。

⑤ 刘天素、谢西蟾编：《金莲正宗仙源像传》卷4，《道藏》第3册，第374—385页。

《历世真仙体道通鉴续编》^①以及《牟平县志》^②中,均有关于谭处端的详细记载。卿希泰主编的《中国道教史》第四卷和胡孚琛主编的《中国道教大辞典》中也有简单介绍。《南无道派宗谱》中提到的疗疾一事,《金莲正宗仙源像传》就有更详细的记载:

师姓谭,名处端,字通正,号长真子。宁海人也。初名玉,字伯玉。生于金太宗天会元年癸卯三月朔。幼堕井,坐水上,无惊。复遇火,不怖。人皆异之。年十五有志于学,作《葡萄篇》,已脍炙人口。尝因醉卧途中,遇雪,感风痹之疾。太定七年秋,闻马宜甫师事重阳师,遂弃妻诣全真庵礼重阳,愿为弟子。时夜寒甚,炉灶清冷,殆不可忍。重阳遂展足令师抱之,少顷汗流被体,如卧甌中。旦起,重阳以盥洗馀水令师盥面,于是宿疾顿除,须眉俨然。师乃拜祷重阳,求道之日用。重阳遂授以四字秘诀,又赠以词,有“达真谭玉”之语,为改今名字。

《南无道派宗谱》中提到的遇醉徒殴击、马丹阳对此事的评价等事,《金莲正宗仙源像传》中也有详细记载:

十五年,师游磁州二祖镇。遇一醉徒,问师:“尔从何来?”未及应,遽以拳击师口,齿折血流,而容色愈和,吐齿握手中,歌舞而去。市人见者皆怒,使讼于

① 赵道一编修:《历世真仙体道通鉴续编》卷2,《道藏》第5册,第422-423页。

② 宋宪章等修:《牟平县志》,1936年石印本。

官，师但云：“彼醉耳。”时丹阳在关中，闻而赞颂之曰：“一拳消尽平生业。”

.....

二十五年乙巳四月朔，令门人预营葬事，遂书《行香子》云：“交泰一声雷，迸出灵光万道辉。龙遇迅雷重脱壳，幽微。射出金光透顶飞。一性赴瑶池，得与丹阳相从随。显现长真真妙理，无为。涌出阳神独自归。”书毕而逝，异香凝室者数日。有《水云集》行于世。

《南无道派宗谱》中还记录了《南无派名派起诗》和《南无派宗门祖传字起诗》：

南无派名派起诗

道本崇真理 玄微至妙山
立去云霄上 功成必有名
大教明清静 宏演德惟良
悟元光体性 一志复圆融
冲寿通旅泰 了然衍注兴
中和宗自巧 智慧化全家
新友圣书诏 炼成保金丹
裕谦常礼义 慈信满乾坤
龙虎广修猷 模照永遐龄
山川千古秀 盛希守忠贤

早期道教没有现在所说的“派”。道教成立之前的方仙道、

黄老道,均是以“道”称,张道陵创立的五斗米道也称作“天师道”。直至宋、金、元时期出现的净明道、太一道、真大道教、全真教等和与符篆派同时出现的金丹道(包括外丹与内丹派),皆不以“派”称,而以“道”称。而“派”的称法,是元末明初盛行的,道教的各种修持方法为了追踪溯源找出自己的传授系统。遂有了“派”的名称和世代系统。比如凡偏重符篆修持的,如茅山上清、阁皂山灵宝、龙虎山天师道、西山明净道,皆称作“正一派”;凡偏重内丹清修的包括张紫阳一系的皆称作“全真派”。在这两大派系又各有其分枝小派,这些分支小派使以其成道祖师为开派始祖,用五言或七言诗体作出一百字或几十字作为代系,如以上的南无派百字派名,就属于这一类。用字代传绪,使人可一目了然,某某人是某某派的第几代传人。除此之外,比如全真道的其他支派如龙门派等,都有其百字或多少字派名。

南无派宗门祖传字起诗

正慧灵坛 修质精虔 玄真二五
清一超三 机垣本峰 和圭自然
爻越竺嶺 漕溪湧泉 运转周流
成就金丹 万劫长存 早觅师傅
圆融活泼 蓬莱会仙 已知栽培
莫惹尘愆 学道习仁 可配前贤

正是因为派字代表着一个派系内部的传承系统,《南无道派宗谱》中记录的《南无派宗门祖传字起诗》前特意有这样的提示语:“不可别派知之,恐有乱宗。伪道亦不准律门乱增添续。”

全真南无派的第二代是张本灵。关于南无派第二代宗师的情况,其他资料中较少见,《南无道派宗谱》中有一段简单的介绍:

张大真人,字与慧,号溯精子。生于大元成宗帖木耳元贞大德甲辰年八月十四日圣降,系河南卫辉府延津县金铃口村人氏。遇师劝解开示,一旦豁然省悟,志愿从真皈道。

《南无道派宗谱》中还记录了他所作的偈言:

念沉如石坠 情合志性和
初则潜龙渊 中有跃波虎
二物相逢战 龙伏虎归窝
龙喷呼炎下 虎吐吸上摄
不时而不战 默和而自和
融容百骸畅 助我髓枯瘥
久立生元志 复动神莫弱
速采先天药 上修脱森罗

这首偈子讲的是典型的道教内丹内炼思想,如收心止念、情与志和、龙虎交媾等。还讲到采先天药的问题,“药”原字由自、家、水三字组成,上为“自”、“家”,下为“水”,读 yào。自、家、水,即道教修炼常说的“上药三品”的精、气、神,是道教内丹修炼的基本元素,内丹沿用外丹术语,称之为“药”,道教资料中有时形象地称之为“自家水”。^①

^① 参见任法融著:《太上老君作十四字养生诀释义》,中国道家文化研究会、北京白云观管委会联合编印,第16-17页。

全真南无派的第三代是李崇瑶,《南无道派宗谱》中说第二代宗师张本灵“将至道授于崇瑶”,崇瑶继师遗云:

乐道棲谷已有年 独卧松根枕石眠
遇时不敢开口笑 亦恐江狸战兰关
胸中无酒尝自醉 目不视花蕊气含
日晒月朏杪楞梢 棘葛围生持斧鎌

关于南无派第三代宗师李崇瑶的情况,其他资料中也较少见,《南无道派宗谱》中有一段介绍:

李大真人,字枢灵^①,号还精子。生于大元顺宗妥欢帖本木耳元统至元癸巳二十年二月十四日圣降。系河南开封府祥符县人氏。幼续《离骚》、《鬼谷》、《南华》等书,心契有悟。至中年幸遇恩丈黄河北岸,喻指流星谓题,师云:天昼夜明,东北丧朋,逆运西南,复影渐盈,忽而流明,自攢归之。是日即弃业网,从师一游。

南无派第三代宗师李崇瑶的详细情况,史料不多见。从这里可知他是一位读书之人,其中提到他不仅对中国古代诗歌史上的名篇《离骚》有研究,而且对《鬼谷子》和《南华经》有研究,可见其涉猎领域之广。《鬼谷子》尽管主要是一部纵横家的兵法奇书,但道教认为鬼谷先生为“古之真仙”,曾在人间活了百余岁,而后不知去向。《鬼谷子》一书也完整地保留在道教经典

① 原字为“𠂔”加“灵”字,发音 ling,同“伶”。

《道藏》中。《南华经》本名《庄子》，本是先秦道教主要代表之一庄子的著作，到了汉代道教出现以后，便尊之为《南华经》，封庄子为南华真人。后世道教继承道家学说，经魏晋南北朝的演变，老庄学说成为道家思想的核心内容。庄子其人并被神化，奉为神灵。唐玄宗天宝元年（724）二月封“南华真人”。所著书《庄子》，诏称《南华真经》。上文说南无派第三代宗师李崇瑶因读这些书“心契有悟”，后来有机缘遇师出道，可证这些书的道教渊源。至于“流星”之喻，李崇瑶的回答则含道教修真之道。

南无派第四代宗师为王真一，《南无道派宗谱》中说第三代宗师李崇瑶“以至道授于真一”，真一继师遗云：

兑之子母献娥眉 次户须用离栽培
鼓耳颠吸吹无孔 化质极静秘有谁
定然物伏留火种 午时移过子又推
不觉三五光盈满 换手功夫十二推

这首诗讲的也是道教内丹的内炼思想，道教常用《周易》卦象如“兑”、“离”等的阴、阳爻关系说明阴阳互补的道理，“子”、“午”等是讲内丹内炼的火候。

关于南无派第四代宗师王真一的情况，其资料也比较少见，《南无道派宗谱》中有一段介绍：

王大真人，字知坛，号虚谷子，生于大元顺宗妥欢帖本木耳至元壬寅三十年四月十二日圣降。系江苏苏州府吴江县浒野关人氏。幼试举业。因悟《楚辞》、

《淮南鸿烈》、《尹子》等书，尝念山水之整隐，至天祐士诚十年，急弃会科，遇师归道。

无独有偶，不仅南无派第三代宗师李崇瑶是位读书人，南无派第四代宗师王真一不仅是读书人，而且还是中举之人。李崇瑶不仅涉猎像《楚辞》这样的古代浪漫主义诗歌总集，而且也深受《淮南子》、《关尹子》这些道家典籍的影响。尽管《淮南子》是将道、阴阳、墨、法和一部分儒家思想糅合起来，但主要的宗旨倾向于道家。《关尹子》则是传说中老子出函关时，函关守令尹喜久仰老子大名，所以盛情款留，希求指教，老子为其留《道德经》五千言，骑牛西去。关令尹喜研读老子之学，多有心得体会，发而为文，成《关尹子》一书。今见之《关尹子》，一般认为是唐宋间人托名之作，系伪书，其思想片断，保留在《吕氏春秋》、《庄子》等经典中，其主要思想还是道家思想。

南无派第五代宗师为杨理信，《南无道派宗谱》中说第四代宗师王真一“以至道授于理信”，理信继师遗云：

一阳初动复采来 二候摄静三应该
斗柄旋枢艮起背 始调逐日补无歪
壮卦灵明须合理 抵透辰土爻用乖
己冲乾亥焚阳火 不降甘露莫移开

这里主要是以周易卦、爻说明道教内丹的内炼思想，“一阳来复”主要讲道教内丹火候，而“艮”、“背”、“壮”、“爻”、“乾”等卦阴阳爻的变化，则演示的是道教内丹阴阳互补的原理。

关于南无派第五代宗师杨理信的情况，其资料也比较少

见,《南无道派宗谱》中有一段介绍:

杨大真人,字达修,号归源子。生于大明太祖洪武乙丑十八年五月十四日圣降。系山东莱州府,移居泰安州蒙阴县人氏。中年守业,经营碌碌。识幻,因悟蛄蛾之化,渐生异念。至春得一友人,付于《金丹难问》一书,类搜秘语,朝夕再再誓盟,感遇恩师,香林观中,以金丹口诀,画画尽示施之。至四十一岁,从师皈道。

全真道南无派前四代宗师主要生活在元代,传至第五代杨理信,活动于明初。按照上面的说法,杨理信本来为一商人,后来皈依道教,源于两个机缘:一是受“庄周梦蝶”寓言而有所感悟,二是友人送的《金丹难问》一书的启发。“庄周梦蝶”这个典故来自《庄子·齐物论》:

昔者庄周梦为胡蝶,栩栩然胡蝶也。自喻适志与!不知周也。俄然觉,则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与?胡蝶之梦为周与?周与胡蝶,则必有分矣。此之谓物化。

先秦著名哲学家庄周常在《庄子》中讲寓言故事,借以说明自己的哲学观点。其中“庄周梦蝶”寓言就描绘他自己梦见变成一只蝴蝶,翩翩飞舞的一只蝴蝶,遨游各处悠游自在,完全忘记人世间的烦恼,根本不知道自己原来是庄周。忽然醒过来,自己分明是庄周。不知道是庄周做梦化作蝴蝶,还是蝴蝶做梦化作庄周呢,庄子称这种转变是“物化”。庄子认为人们如果能

打破生死、物我的界限,能达到“蝶化”、“物化”的境界,则无往而不快乐。后世常常用“庄周梦蝶”来描绘人生如梦般的恍然、浑然不觉的境界。“庄周梦蝶”作为一个美好的精神境界的意向,常被后世的哲学家和文学家所引用和发挥。比如著名诗人李商隐的《锦瑟》中就有这样的名句“庄生晓梦迷蝴蝶,望帝春心托杜鹃”,被后世广为传唱。清代的黄景仁《濠梁》中也有这样的名句:“梦久已忘身是蝶,水清安识我非鱼。”这些诗句都借用了“庄周梦蝶”的典故。梦蝶的庄周,抑或蝶梦的庄周,成为一个后世充满向往的梦境。前面提到的杨理信因此而悟道,真是基于以上的原因,这可以说是间接原因。

而启发杨理信开悟的《金丹难问》一书,则是直接原因。《金丹难问》一书,史料中可见的记载应为元代全真道士赵友钦撰。赵友钦,号缘督,是元代全真道中重要人物上阳子陈致虚的老师。陈致虚在《上阳子金丹大要列仙志》中这样介绍自己的老师:

缘督真人,姓赵讳友钦,字缘督,饶郡人也。为赵宗子。幼遭劫火,早有山林之趣,极聪敏,天文、经纬、地理、术数莫不精通。及得紫琼师授以金丹大道,乃搜群书经传,作三教一家之文。名之曰《仙佛同源》。又作《金丹难问》等书行于世。己巳之秋寓衡阳,以金丹妙道悉付上阳子。^①

陈致虚提到的赵友钦有关道教的《仙佛同源》、《金丹难

^① 李致虚撰:《上阳子金丹大要列仙志》,《道藏》第24册,第76-77页。

问》等著作皆已佚亡,仅在陈致虚《金丹大要》中存有少量遗说,主要讲道教内丹内炼思想。前面说南无派第五代宗师杨理信因友人送《金丹难问》一书得有感悟,可以说是直接接触到道教内丹修炼之经典。

全真道南无派第六代为胡玄宗,《南无道派宗谱》中说第五代宗师杨理信“以至道授于玄宗”,玄宗继师遗云:

乾阳爻过一阴生 姤卦丙午有驾鸣
柳星张宿须沐浴 啧啧勿惊自然程
二阴物降意思迴 不可速下瞩林中
景现一路华似月 扶助先天照内行

这首也是用《周易》的卦象如“乾”、“姤”卦等来说明道教内丹修炼阴阳相互消长的道理,而“沐浴”等是讲内丹内炼的火候,“华似月”、“照内行”则是形象的描述内丹内炼的景象。

关于南无派第六代宗师胡玄宗的情况,其资料也比较少见,《南无道派宗谱》中有一段介绍:

胡大真人,字范质,号昭元子。生于明太祖洪武丁丑年三十年三月初七日圣降。系直隶顺德府邯郸县黄梁仙迹人氏。幼精地理经术,中年立儒肆。会三家之一览,方明心性而弗离于命。亦至青城,感遇恩师。河神庙中,以至道并口诀,尽慈付之嗣。

首先,这里提到这位宗师的出生地即是河北邯郸“黄梁一梦”典故的诞生地,即寓意着他以后的皈道之路。关于“黄梁一梦”的典故,史上有多种版本。比如有关于古代道教高道吕洞

宾和钟离权的典故。话说从小气宇非凡、聪明过人的吕洞宾碰到钟离权后，随即决定跟随他修道。到了晚上，钟离权和吕洞宾一同留宿在酒肆中。钟离权在做饭的时候，吕洞宾进入了梦乡，梦见自己状元及第，官场得意，子孙满堂，极尽荣华。忽然之间又获重罪，家产被没收，妻离子散，到老后孑然一身，穷苦潦倒，独自站在风雪中发抖。刚要叹息，突然梦醒，钟离权的饭还没熟，于是钟离权题诗一首“黄粱犹未熟，一梦到华胥”。“黄粱尤未熟，一梦到华胥”这句诗见于《列仙传》记《云房先生谣》中，华胥，神话中的国名，后作为梦境的代称。

而最常见的是成语典故“黄粱一梦”，典出唐代《枕中记》：

开成七年，有卢生名英，字萃之。于邯郸逆旅，遇道者吕翁，生言下甚自叹困穷，翁乃取囊中枕授之。曰：“子枕吾此枕，当令子荣显适意！”时主人方蒸黍，生俛首就之，梦入枕中，遂至其家，数月，娶清河崔氏女为妻，女容甚丽，生资愈厚，生大悦！于是旋举进士，累官舍人，迁节度使，大破戎虏，为相十余年，子五人皆仕宦，孙十余人，其姻媾皆天下望族，年逾八十而卒。及醒，蒸黍尚未熟。怪曰：“岂其梦耶？”翁笑曰：“人生之适，亦如是耳！”生抚然良久，稽首拜谢而去。

开元七年(719)，有一卢生进京赶考，旅途中经过邯郸，下榻旅馆，遇到了一个叫吕翁的道士，并向他感慨人生的穷困潦倒。吕翁听后，送他一个青磁枕头，卢生睡在枕头上做了一个梦。梦中他娶了大家闺秀，又考中进士，官运亨通。享尽荣华

富贵。到了80多岁时,他得了重病,十分痛苦,眼看就要死了,突然惊醒,才知是一场梦。梦醒之后发现店主煮的黄米饭还未熟。卢生感到十分奇怪,吕道士说:“人生的归向,不也是这样吗?”经此黄粱一梦,卢生大彻大悟,不思上京赶考,反而进入深山修道去了。这个典故告诉人们,名利只是转眼云烟,富贵如浮云。

此典故亦见于《太平广记》卷八十二《吕翁》,此吕翁应该就是吕洞宾。“黄粱一梦”,也成为历史上传颂的经典故事,成为人们反观尘世之名利纷扰、追求精神之超脱的范例。史上文人墨客,多以此典故吟诗作词,寄托情怀。如明代高僧莲池大师的《莲池大师七笔勾》中有这样的名句:“多少枉驰求,童颜皓首,梦觉黄粱,一笑无何有。因此把富贵功名一笔勾。”明代文学家王九思的《水仙子带过折桂令·归兴》中也有这样的名句:“一拳打脱凤凰笼,两脚蹬荆虎豹丛,单身撞出麒麟洞。望东华人乱拥,紫罗襦老尽英雄。参详破邯郸一梦,叹息杀商山四翁,思量起华岳三峰。”明代文学家冯梦龙的《醒世恒言》卷三十四《一文钱小隙造奇冤》中也有这样的说法:“大唐咸通中应进士举,游长安酒肆,遇正阳子钟离先生,点破了黄粱梦,知宦途不足恋,遂求度世之术。”清代小说家文康的《金玉缘》第三十八回中也有这样的名句:“锦样年华水样过,轮蹄风雨暗消磨。仓皇一枕黄粱梦,都付人间春梦婆。”近代诗人徐枕亚的《玉梨魂》第二十六章《鹄化》中也有这样的诗句:“天鸡唱午,梦熟黄粱。”

南无派第六代宗师胡玄宗出生于邯郸一梦典故的诞生地,本来幼时精通地理经术,中年笃信儒学,后来在会通儒、释、道

三家之后,方知心性修养离不开修命,才意识到道教性命双修的重要性,可能也是受邯郸一梦典故的地发,于是毅然弃绝名利,诚信皈道。

南无派第七代宗师为马微善,《南无道派宗谱》中说第六代宗师胡玄宗“以至道授于微善”,微善继师遗云:

遁入鹊桥腭舐严 巽送含光倒捲簾
紧防滑石行跌路 碧眼胡僧手托天
穿咽任中刻刻沥 大小到此一般薄
虽然气弱未成粒 寄为作不可偏偏

这里也是讲道教内丹的内炼功夫,“腭舐”、“巽送含光”、“穿咽”、“气弱”等是讲道教吞咽津液、含光聚气的功夫。

关于南无派第七代宗师为马微善的情况,资料也比较少见,目前主要参照《南无道派宗谱》中的一段介绍:

马大真人,字怀精,号数一子。生于大明宪宗纯皇帝成化丙午二十二年三月初一日圣降。系山东济南府禹城县黄家铺村人氏。幼精易书,并东坡三苏一集。故念惜水火之志,俟至中年,得遇昭元谕省,将口诀尽行付之。师作颂曰:生不可放乎,知止亦不可妄虑。明此废之杳,觉之中冥。舞急叩而皈之矣。

南无派第七代宗师马微善也是一位读书人,这里说他幼时研读过《周易》,并对史称“三苏”的著作有研究。“三苏”指北宋散文家苏洵和他的儿子苏轼(号东坡居士)、苏辙。宋人王辟之《渑水燕谈录·才识》记载:“苏氏文章擅天下,目其文曰三

苏。盖洵为老苏、轼为大苏、辙为小也。”“三苏”的称号即由此而来。苏氏父子积极参加和推进了欧阳修倡导的古文运动,他们在散文创作上都取得了很高的成就,后来都被列入“唐宋八大家”(“唐宋八大家”是唐宋时期八大散文代表作家的合称,即唐代的韩愈、柳宗元和宋代的欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、王安石、曾巩。分为“唐二家”和“宋六家”)。“三苏”之中,苏洵和苏辙主要以散文著称;苏轼则不但在散文创作上成果甚丰,而且在诗、词、书、画等各个领域中都有重要地位。因此上文在提到“三苏”时也是将“东坡”单列在前面。

至于南无派这位宗师读了三苏特别是苏轼(东坡)的著作后“念惜水火之志”,则源于东坡先生曲折的人生经历以及荡气回肠的诗词意境。苏东坡的一生在为理想而奋争,但一生同时也在牢狱之苦中挣扎。他在宋仁宗嘉祐二年中进士,宋神宗时,王安石实行变法,苏东坡因持不同政见,因而被外放到杭州、密州(今山东诸城县)、徐州、湖州等地做地方官。后被新党中部分人罗织文字狱,兴起“乌台诗案”,下狱史狱,经救援出狱,贬为黄州(今湖北省黄冈县)团练副使。旧党执政后,被招还,任翰林学士、礼部尚书。但又与旧党意见分歧,遭排挤出任杭州、颍州等地地方官。当新党再度上台,苏轼又被贬到惠州(今广东惠州)、儋州(今海南岛儋县)等地,徽宗即位时遇赦北还,死于常州。正是他这种敢于与现实抗争的“水火之志”,不仅成就了他名垂青史的人格魅力,也成就了他在文学作品中经久不衰的独特风格。苏轼不仅是一位刚正不阿的政治家,更是一位才华横溢的艺术家。他在诗、词、散文、书法、绘画等各个

艺术领域都有杰出的成就。它的诗歌题材广泛,敢于反映现实生活。他的词,开拓了词的境界,其风格豪放婉约兼而有之。他的散文挥洒自如,随物赋行,写景抒情,十分自然,具有道家行云流水般的境界和风范。

南无派第八代宗师为刘至洞,《南无道派宗谱》中说第七代宗师马微善“以至道授于至洞”,至洞继师遗云:

符退三阴否卦交 返照从物看动爻
危险不口参觜问 滴过重楼绛宫熬
情投性合无多寄 若悞程头卦错交
乾上坤下偶不火 觉待应知官叫趑

这里也是讲道教内丹的火候(如符退)、鼎炉(如绛宫)等,并以大量周易卦象(如否卦、乾卦、坤卦等)来说明道教内丹阴阳互补的道理。

关于南无派第八代宗师为刘至洞的情况,资料也比较少见,目前也主要参照《南无道派宗谱》中的一段介绍:

刘大真人,字永度,号沅^①然子。生于大明世宗嘉靖壬午元年三月十二日圣降。系山东济南府郕城县重兴集人氏。幼精程朱二集,进悟象山遗书一卷。至中年云水遇师,偶吟于溪川汾口,师喟曰:

博学贮满腹 弗思川源固
碌碌苦劳寻 难住脚根步

① 左边“沅”,右边“乙”字,古字,读 xi,水干涸的意思。

一上一未了 何论万万图

人中些儿事 望覓河沙数

然急叩之于皈也。

南无派第八代宗师刘至洞,显然是援佛入道。他幼年涉猎的“程朱二集”、“象山遗书”是典型的宋明理学的著作,可见儒、道在此时的关系密切。而处在宋明时期儒、释、道三教合一背景下的理学和道教的密切关系,是儒、道思想长期冲突和融合的结果。儒家和道家是中国学术两大堡垒。先秦百家争鸣的开放性学术氛围,为儒、道两家长期以来在思想上相互冲突和融合奠定了良好的开端。后来随着佛教的传入,以及建立在道家思想基础上的道教学术的形成,与儒家学术分庭抗礼,逐渐形成三足鼎立的学术态势。而作为儒学发展理论高峰之一的宋明理学,不仅在儒、佛、道的相互冲突和融合中以儒学的新形态出现,而其思想本身也是儒、佛、道三家相互冲突和融合的产物,带有明显的三教合一的思想特征。而理学与道家、道教的关系,在比历史上任何时期儒、道的关系都更有特色。

首先体现为儒学发展到宋明理学这个阶段,受到来自佛、道两家的思想冲击,与传统的儒学相比,更注重理论上的深化和思想上的阐释,以应对来自佛、道两家思想的挑战。而要进行理论上的深化和哲学上的玄思,就不可避免地不仅从佛、道两家吸取一定的思想资源,同时也在对佛、道两家思想的批判继承中提升自己的理论深度。因此,这时的儒学与传统儒家过于注重伦理道德的宣扬全然不同,以一种全新的形态出现,因

此这一时期的儒学往往被称为“宋明理学”。再者,尽管长期以来,儒学占据主导地位的时期远远长于道家,道家、道教学术大多时期都是以或隐或显的形态存在并影响着一代又一代的学者,但因着道家、道教与儒学同属中国土生土长的思想资源,中国古代的学者,儒、道兼通的历来不乏其人。特别在宋明理学时期,大多理学家都有“出入于佛老”、“援老入儒”的思想历程,道家、道教的基本经典,往往也成为儒家学者的必读之书。很多道教内丹学者也同样精通儒家经典,并积极吸收儒家思想中的有益成分,以人之长补己之短,在批判继承中提升道教的理论深度。

从以上的生平介绍可知,南无派第八代宗师刘至洞正是在这样的时代背景下的一位典型的“援儒入道”的学者,他所读的书,正是宋明理学的主要两大系“程朱理学”和“陆王心学”的代表性著作。“程朱理学”和“陆王心学”是宋代理学的两大主要派别。程即程颢和程颐,朱即朱熹,由于他们的思想一脉相承,均以继承和发挥孔孟“道统”为己任,均以理为最高哲学范畴,倡导“性命义理”学说,后人称其为“程朱理学”。“陆王心学”则是宋明理学思潮中关于以“心”、“良知”为宇宙天地万物之体的学说,因其主要代表人物为南宋陆九渊和明代王守仁,与北宋程颐和南宋朱熹所倡导的以“天理”为最高范畴的学说不同,故世人又称为“陆王心学”。南无派第八代宗师刘至洞所谓“幼精程朱二集,进悟象山遗书一卷”,说明对理学、心学都有了解,特别是心学,对于他日后皈道设了伏笔。

南无派第九代宗师是周妙超,《南无道派宗谱》中说第八代

宗师刘至洞“将至道授于妙超”，妙超继师遗云：

呼推照耀吸自含 譬如龙擒虎入窝
伏羲对待宾伺主 丈王流行磨运拔
先天住持守定位 后天妙鼓载洪波
过时戏弄宾为正 卦爻四阴见观廓

这里的龙虎交媾、呼吸、卦爻等均是讲道教内丹内炼功夫的。

关于南无派第九代宗师为周妙超的情况，资料也比较少见，目前也主要参照《南无道派宗谱》中的一段介绍：

周大真人，字继玄，号圭精子。生于大明穆宗隆庆丁卯元年五月初五日圣降。系江南徐州府沛县夏镇集人氏。幼欲慕道，念在于云访是期。春日感师遇江村，得天缘，身受玄指而急皈之。

可见这位宗师从小就仰慕去修道，他的愿望是去过四处云游访道的生活。后来果真遇到南无派第八代宗师，接受其谈玄论道的点化后，毅然选择皈依道门。

南无派第十代宗师是陈仙后，《南无道派宗谱》中说第九代宗师周妙超“以至道授于仙后”，仙后继师遗云：

观步横络与酉连 华胃昴宿裏中担
对冲刑德须沐浴 文温息嘘巽抽掇
刻石童子勿忘助 度爻数足自伸然
寂明冥觉似半醉 理合后天复先天

这里,“沐浴”、“勿助”都是讲道教内丹的火候,“巽卦”、“爻数”等是用周易卦爻说明阴阳之交,“似半醉”是描述内炼的景象,“理合先天复后天”是讲道教内丹修炼由后天返先天的功夫。

关于南无派第十代宗师陈仙后的详情,资料也比较少见,《南无道派宗谱》中有一段介绍:

陈大真人,字性真,号瞻阳子。生于大明神宗万历壬辰二十年四月十一日圣降。系河南彰德府汤阴县大仁店村人氏。幼进乎儒业,性理未能一彻,虽志纯纯难豁通。致朝夕自叹曰:浮生若梦。是日得友赏阅《悟真篇》粹语一卷,并邵子《皇极经》一部,一旦茅塞通达。余每夕恳祈,蒙天缘凑,迨得遇恩师秘旨而甘露济入口中。至四九皈道,静悟水火之功也。

这位“幼进乎儒业”的南无派第十代宗师,尽管在儒学的熏陶下其“志纯纯”,但精纯的志向并没有使他彻悟生命之真谛,因此才有“浮生若梦”之叹。而有幸得读《悟真篇》,则是他日后皈道的关键性转变。《悟真篇》作者为北宋时期的张伯端。张伯端,字平叔,号紫阳、紫阳仙人,人称“悟真先生”,又尊为“紫阳真人”。北宋时天台(今浙江监海)人。自幼博览三教经书,涉猎诸种方术。《悟真篇·序》有:“仆幼亲善道,涉猎三教经书,以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术,靡不留心详究。”^①曾中进士,后谪戍岭南。曾于成都遇仙人

^① 王沐著:《悟真篇浅解》,中华书局,1997,第3页。

(一说此仙人即为刘海蟾)授道,后著书立说,传道天下。北宋元丰五年(1082)百岁仙逝,飞升前留有《尸解颂》一首:“四大欲散,浮云已空,一灵妙有,法界通融。”张伯端是道教南宗紫阳派的鼻祖。清雍正年间封“大慈圆通禅仙紫阳真人”,道教奉为金丹派南宗五祖之一。

《悟真篇》是道教内丹著名典籍,与汉末魏伯阳著的《周易参同契》一脉相承。《周易参同契》将方士炼丹、黄老养性和《周易》三者相掺和,既阐释炼丹,其实也讲养性之理。正因为此书既谈外丹炉火,又讲内养修炼,因此自从问世以来,首先就被外丹家推崇为重要的外丹典籍,但此书运用《周易》的卦爻和隐喻手法揭示的内炼理论、内炼术,也被历代内丹学者所推崇,被尊为“万古丹经之王”。《悟真篇》广泛吸收《老子》、《阴符经》等著作中的思想精华,用较浅显的语言将隐秘难解的《周易参同契》一书的内丹秘诀公之于众。该书阐述内丹理论,认为修炼内丹是修仙的唯一途径,书中有“学仙须是学天仙,惟有金丹最的端”、“万卷仙经语总同,金丹只此是根宗”、“若人了得诗中意,立见三清太上翁”等语。作者在《序》中将道教方术分为两类,称行气、导引、辟谷、房中术等为“易遇而难成”认为“劳形按引皆非道,服气餐霞总是狂”、“休妻漫遣阴阳隔,绝粒徒教肠胃空,草木金银皆滓质,云霞日月属朦胧,更饶吐纳并存想,总与金丹事不同”。^①唯有炼金丹,是难遇而易成,即难于炼成,而一旦炼成即可成仙。书中详细阐发了顺行万物化生、逆行归

^① 王沐著:《悟真篇浅解》,第2页。

原丹法的内丹顺逆问题,强调内丹修炼重在领悟真诀,适时动机,同时强调了“火候”的重要性,严防太过或不及,要调其中和,知其“止足”,知进知退,知作知止。力倡“性命之学”,虽然坚持“性命双修”,但在功法步骤上主张要“先命后性”,但性、命本不相离,性功由命功发展而来。书中还详细阐述了“炼精化气”、“炼气化神”的传统“命功”阶段,但对“炼神还虚”的“性功”发挥得不够。张伯端此后深研佛禅之学,专门阐发了“形神俱妙”“与道合真”的“无为”境界,弥补了这一不足,这反映了他的“三教合一”思想。后来,《悟真篇》与《参同契》齐名,被道教推为内丹术之正宗。

南无派第十代宗师陈仙后有幸借《悟真篇》而入门,算是入了正门。至于前文提到的“邵子《皇极经》”,即北宋理学家邵雍的《皇极经世》一书。《皇极经世》是一部运用易理和易数推究宇宙起源、自然演化和社会历史变迁的著作,以图书象数之学显于世。“皇极”一词来自《尚书·洪范》孔颖达疏:“皇,大也;极,中也。”以此名书,意为以最大的规范来经纬世事。该书根据河洛数理、周易阴阳、天地物理、人类进化的推衍,创立了“元、会、运、世”一套有规律的预测方法。元、会、运、世各有卦象表示,每年亦有卦象表示其天文、地理、人事发展变化。作者认为只要洞其玄机,用其生化之理,天地万物之生命运程,皆了然于心,人类历史、朝代兴亡、世界分合、自然变化皆未卜先知矣。其理至简至深,《四库全书》称其“辞约而义广,天下之能事毕矣”。其学对后世易学、理学、术数均有影响。《宋史·道学传》首列周敦颐、二程、张载、邵雍朱熹六子,百世同称大儒,邵

雍即为其一。南无派第十代宗师陈仙后不仅涉猎道教经典如《悟真篇》，同时也涉猎儒家经典如《皇极经世》，可见其三教合一的思想特征。

南无派第十一代宗师朱立刚，《南无道派宗谱》中说第十代宗师陈仙后“以至道授于立刚”，立刚继师遗云：

剥卦五阴火库眠 奎娄主事勿留连
上艮下坤金木并 阳明胃络然不然
任中气冲爻易行 无数幻象舵稳搬
神守莫离源生处 物从元炁气扶安

这里也是以周易卦象，如剥、艮、坤等卦爻以及五行学说说明道教内丹内炼思想，“任中”、“源生处”等是讲内丹修炼的鼎炉，“五阴”、“元炁”等是内丹修炼的药物。

关于南无派第十代宗师朱立刚的详情，资料也比较少见，《南无道派宗谱》中有一段介绍：

朱大真人，字一二，号荧蟾子。生于大明光宗泰昌庚申元年十月二十日圣降。系直隶定州马头铺村人氏。性好清虚，隐于医卜之中。自识娄惜性命，嗣于中年遇师不弃，久示盘桓，指悟真而言道体，谈紫阳八脉以作津梁。斯时醒悟，从师一游。

这位南无派宗师也是从小就崇尚道家清虚之道，但其的前半生基本上从事“医卜”之事，借助行“医卜”之事隐中探寻修道之事，直至遇到师傅最终走向皈依之路。“医卜”是古代方术之一，而方术是道教思想背景中的一个重要来源。“方术”首见

于《庄子·天下》：“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。”这里的“方术”还是指当时社会上流行的各种各样的技术、艺能。从秦汉以来，方术逐渐以探讨“人道”与“性命”即“小宇宙”为主，内容涉及医学、药学、性学、养生学、长寿学等。《汉书·艺文志》将方术可分为两大类：一是数术，一是方技。数术类又分天文、历谱、五行、蓍龟、杂占、形法六种。这些数术以研究“天道”或“天地之道”即“大宇宙”为主，内容涉及天文、历法、算术、地理、时节、气象、水土、环境学等学科。方技包括医经、经方、房中、神仙四种，后来成为道教的重要组成部分。《后汉书·方术列传》中列出的方术则更多，包括卜筮、阴阳、推步、河洛之文、龟龙之图、箕子之术、师旷之书、纬候之部、铃决之符、易学数术、图录内学等皆属于方术。到唐代欧阳询的《艺文类聚》中分方术为养生、卜筮、相、疾、医五类。到宋代李昉等编撰的《太平御览》则分方术为十八类，即：养生、医卜、诸卜、筮、相、占候、占星、占风、占雨、望气、巫、厌蛊、祝、符、术、幻。到清代陈梦雷编的《古今图书集成·艺术典》中列出的中医部、卜筮部、星命部、相术部、堪舆部、选择部、术数部、射覆部、挂影部、拆字部、技戏部、幻术部、搏戏部、巫覡部，皆属传统方术的范围。

从以上列举的方术可知，医、卜都属于古代方术的范围，在古代，各种方术不仅可以预知未来，而且也可以行医治病，因此，行医和卜筮的职业是没有严格区分的。而古代的医学和卜筮思想，也被道教包容并蓄，成为民间道教济世救人的一种重要方式。由此可知，南无派第十一代宗师由从事医卜而最终皈

道,是有一脉相承的关联的。

南无派传至第五代杨理信,活动于明初,又经胡玄宗、马微善、刘至洞、周妙超、陈仙后、朱立刚,传于第十二代宗师许去乾,时为明末。关于南无派宗师许去乾,《南无道派宗谱》中说第十一代宗师朱立刚“以至道授于去乾”,去乾继师遗云:

出五入六亥属坤 须至静地养灵根
若降极处当摄顾 防险周完复周轮
子垠念住田中引 武先文后嘘蛰惜
吾今施斋一品字 虚危宿守禁门女

这里也是以周易卦象如“亥”、“坤”等卦讲道教内丹内炼思想,“念住”、“武先文后”是讲内丹火候,“养灵根”是道教内丹的炼养目的。

关于南无派第十二代宗师许去乾的具体情况,资料也比较少见,《南无道派宗谱》中有一段介绍:

许大真人,字聚五,号守阳子。生于大明怀宗崇禎癸酉六年九月十四日圣降。系直隶顺德府沙河县裕连店村人氏。幼习唐诗古文,中年业举。业至京所,得遇玉蟾《冲碧经》,《中和集》,陈祖《罗浮吟》,《仙佛合宗》等书。朝夕玩味,豁然亦知玄教宏阔。嗣后归家,弃儒涉访,无士一遇亦待春。壬子岁遇师在凝阳古道小前村中,急叩皈之。

南无派这位宗师,皈道之前也是一位中举之人,且在京师供职。就在供职期间,有幸接触到一些道教内丹修炼之经典,

研读之后,深知道教修炼之事大,遂毅然辞官归家,最后皈道。

前面提到的“玉蟾《冲碧经》”,即白玉蟾的《金华冲碧丹经秘旨》。白玉蟾为南宋道士。本名葛长庚,字如晦,又字白叟,号海琼子,又号海南翁、琼山道人、武夷散人。祖籍福建闽清,生于琼州(今海南琼山)。少年即谙九经,能诗赋,且长于书画。十二岁举童子科,遂笃志玄学,别家遍访名师,苦志修炼,参游各地。及长,游方外,师事陈楠学内丹,并相从浪游各地。陈楠死后,游历天下,后隐居著述,致力于传播丹道。白玉蟾为金丹派南宗五祖之一,其内丹学说的中心为“精、气、神”说。他主张性命双修、先命后性,“身通三教,学贯九流”,融摄佛家与理学思想,纳《易》学以阐丹法,自称“圣即仙之道,心即佛之道”,体现了其三教合一的思想特征。在外丹方面,白玉蟾从其师陈楠那里接受了外丹修炼术,并据多年的实践经验,写成《金华冲碧丹经秘旨》等书传授弟子。不过在道教外丹修炼方面,他并没有坚持多久,以后万全转向内丹修炼。

这位宗师读过的《中和集》为元初道士李道纯所撰内丹理论的结集。李道纯曾取《礼记》“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和”之义,题其所居曰“中和庵”,故门人名其书名为《中和集》。该书以“中和”为核心精神,阐述道教内丹修炼之要理。作者力主“三教合一”思想,认为三教都应该摒弃各自的偏见,以“中和”之道作为共同的理论基础。该书综合金丹南、北二宗的修炼学说,提出了性命双修、守中致和的内丹修道宗旨。

而《罗浮吟》,即陈楠的《罗浮翠虚吟》,陈楠,字南木,号翠

虚。南宋高道，自云“道光禅师薛紫贤，付我归根复命篇”。宋徽宗政和年间擢举道录院事，后归隐罗浮山。不数年，定居长沙，开创南宗“清修派”。为南宗第四代传人。陈楠常以泥土掺符水，捏成小丸救人治病，无不灵验。时人称为“陈泥丸”。又常以雷法符箓驱鬼降魔，济人利物。陈楠的内丹学承前启后，强调内丹修炼必须采先天真铅为药，按炼精、炼气的过程循序渐进，重以气为本，所谓“气之根本凝成神，方曰无为而通灵”。南宗自陈楠开始，亦就兼传雷法。从此南宗内丹与雷法并传，为南宗最终形成广大信徒的教派奠定了基础。著有《翠虚篇》、《翠虚妙悟全集》、《罗浮翠虚吟》等。

至于《仙佛合宗》即伍守阳的《仙佛合宗语录》，为道教伍柳派内丹术传世经典。伍守阳为明代著名内丹家。原名阳，字端阳，江西吉安人。自幼持身高洁，好性命之学，志在成仙，人称其“由儒悟道、因道证果”，为龙门派嫡嗣。自谓师事李泥丸，得授《东老遗书》并“五雷法”，兼习内外丹。后赵真嵩劝其至王屋山谒王常月。据称一见契合，并受三大戒。相处有年，返服还丹，自号冲虚子，为龙门派第八代律师，撰有《天仙正理》、《仙佛合宗语录》以阐扬内丹。清代柳华阳加以发挥，形成丹法中颇有影响的伍柳派。伍守阳在其《天仙正理》、《仙佛合宗语录》中，将佛学引入仙学，再以佛证仙，仙佛互释，阐发仙宗秘旨。

以上这些都是道教的重要经典，这位宗师能涉猎这些著作，可见其道教功底非同一般。

南无派传入第十三代宗师孔云峰，则进入了清代。《南无

道派宗谱》中说第十二代宗师许去乾“以至道授于云峰”，云峰继师遗云：

坤卦复静止清生 若入虚危女宫程
 珎还本舍神微忘 如龙怀珠外无形
 待时静极惚一动 先天仍归子位中
 物前闯危磨慧剑 靴后金库矧上撑

这里所谓“坤卦复静”是讲内丹修炼由阴到阳的变化，“如龙怀珠”、“静极惚一动”等是描述内丹修炼的内在体验，“先天仍归子位中”是讲内丹修炼后天返先天的原理。

关于南无派第十三代宗师孔云峰的具体情况，资料也比较少见，《南无道派宗谱》中有一段介绍：

孔大真人，字智清，号上阳子。生于大清世祖章皇帝顺治癸巳年即十年闰六月十一日圣降。系山东泰安州六家庄人氏。幼肆儒业，嗣至中年慕道，晚年得遇，恩指吾师云：敲竹唤醒醉容融，逐日醺醺老变童。尝看《离骚》经一卷，熟玩方知道情浓。

这位南无派宗师也属于由儒入道的学者，直到中年才慕道，至晚年才得遇师傅而皈道。这里提到他曾经阅读《离骚》后方知道情浓。无独有偶，前面讲到的南无派第三代宗师李崇瑶也涉猎像《楚辞》这样的古代浪漫主义诗歌总集。而这里提到的《离骚》，是《楚辞》的代表作，是中国古代诗歌史上最长的一首浪漫主义的政治抒情诗。诗人从自叙身世、品德、理想写起，抒发了自己遭谗被害的苦闷与矛盾，斥责了楚王昏庸、群小猖

獬与朝政日非,表现了诗人坚持“美政”理想,抨击黑暗现实,不与邪恶势力同流合污的斗争精神和至死不渝的爱国热情。诗中大量运用了古代神话传说,以想象和联想的方式构成了瑰丽奇特的幻想世界,又以神游幻想世界的方式表现了诗人对理想的热烈追求。诗中大量地运用了“香草美人”的比兴手法,将深刻的内容借助具体生动的艺术形象表现出来,极富艺术魅力。《离骚》具有深刻现实性的积极浪漫主义精神,对后世产生了深远的影响。鲁迅在《汉文学史纲要》中曾赞之为“逸响伟辞,卓绝一世”,给予了极高的评价。这位宗师能由《离骚》而悟道,可见其具有非同一般的悲壮情怀

南无派传入第十四代宗师罗霄远,则进入了清代。《南无道派宗谱》中说第十三代宗师孔云峰“以至道授于霄远”,霄远继师遗云:

斗柄复指又一周 继连弗断紧添抽
十二经中涤结滞 无数分金恁性游
爻度自然勿劳记 路熟何用后天谋
神足物灵行输妙 尔不交时炁自投

这里也是讲道教内丹内炼思想。“斗柄”本指北斗七星的柄,即第五、六、七星,又称“天罡”。因其形状像一把勺子,所以说是“斗柄”。内丹家用以比喻周天运转。“抽添”指内丹炼养功法或火候,即抽铅添汞之术,抽铅即提取元精,添汞即消阴长阳,达到纯阴。“十二经”即人体经络系统中的十二条经脉的合称,又称“十二正经”。十二经脉具有运行气血、连接脏腑内

外、沟通上下等功能,无论感受外邪或脏腑功能失调,都会引起经络的病变。因此,了解十二经脉的循行、功能和发病情况,对防病治病均有很大的意义。道教内丹修炼,都有经络之说。而经络说、丹田说,包括河车搬运说、周天说等等,都是指炼气的一种方法。

内丹炼养以人体为鼎炉,人体中的经络系统是精气循环烹炼的路径。人体经络是内丹修炼的理论基础,所以许多道教内丹家都论及人体奇经八脉、十二经,比如北宋金丹派南宗祖师张伯端所著脉学专著《八脉经》对奇经八脉的分布、循行路径提出了新见解,明代医药学家李时珍在《奇经八脉考》一书中曾引述并给予高度评价。

关于南无派传入第十四代宗师罗霄远的情况,资料也比较少,《南无道派宗谱》中有一段记述:

罗大真人,字古一,号伏阳子。生于大清^①圣祖仁皇帝康熙壬子十一年七月十七日圣降。系盛京西五十里安山人氏。幼办经营贾利,至九六逢师劝解开示,豁而尘省,急叩皈之。

这位南无派宗师,以前是商贾出生,后来遇到师傅劝解开示而皈道。这是继南无派第五代宗师杨理信之后,又一位“以商入道”的南无派宗师。由此看来,南无派宗师中,以儒入道的不少,以商入道的也不鲜见,更有以官入道的。

南无派传入第十五代宗师郑上乘,《南无道派宗谱》中说第

^① 此处原文是“大明清”,笔者认为应是“大清”,“明”字疑多出。

十四代宗师罗霄远“以至道授于上乘”，上乘继师遗云：

善感德承立三十 五八不惑神无碍
知命保佑受天禄 耳顺方能数息嘘
寒热均平毋烦躁 饮食调和气清宜
辛香晕浊并异味 劳虑节失神自疲

孔子在《论语·为政篇二》中有这样一段话概括人生的几个阶段：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这里显然是套用孔子著名的这个“阶段说”，老描述自己入道的过程。三十而立之时“善感德承”，“五八”即四十，四十而不惑之年是“神无碍”，而五十而知天命之时“保佑受天禄”，而在六十而耳顺之时方能“数息嘘”。而最后悟出的养生之道是：寒热均平没有烦躁，饮食调和气神气清爽。原本的辛香如果变得晕浊就充满异味，而劳虑失节则神自疲。

关于南无派传入第十五代宗师郑上乘的情况，资料也比较少，《南无道派宗谱》中有一段记述：

郑大真人，字猗超，号九灵子。生于大清圣祖仁皇帝康熙庚辰三十九年十一月二十日圣降。系辽东广宁城西三十里吕阳驹人氏。幼而专儒，解悟易理。嗣中年举业试未趁，同友人张显平、李固川、黎东阳等相结为伴，至胡山凝谷塔下，有石窟曰朝阳洞，此处甚佳，乃称修养之所，未及半载，感师游此洞首壁题一吟：石窟乃似仙人洞，山与身心总不同。欲修若无参

真义，枯坐情慵失种中。众视请叙，无不皈依。

这位南无派宗师，也是由儒入道的学者。幼年时专攻儒学，特别是精通作为中国传统思想文化活水源头、融合和发挥了很多儒家思想的易学。这位精通儒学的学人，考举未能如愿，遂结伴出游，在朝阳洞遇师感化而皈道。

南无派传入第十六代宗师邢功广，《南无道派宗谱》中说第十五代宗师郑上乘“以至道授于功广^①”，功广继师遗云：

静转旋周任爻然 三家合会勿意迁
水车斗板缓灌溉 瀑布继连运溯天
不怠无时非人力 神气相包自亲绵
涉按前途十二卦 补足亏盈换中玄

这里是讲道教内丹内炼思想。“三家”是道教内丹术语，又称“三性”、“三姓”、“三物”。在内丹典籍中，一般指身、心、意。内丹常有“三家相见”说，即这里所谓“三家合会”。所谓“三家相见”，就是“身心意相见”，即精、气、神会合以意调和而凝成金丹。而招摄“三家”使之相互合而归一，关键在于能够做到虚静。使其心虚，则神与性就能相合；使其身静，则精与情就能归于静寂；意念专注一境而不散乱，则精气神“三元”混而为一。情与性相合，叫做金木并；精与神相合，叫做水火交；意念专注一境而不散乱，则性（木）、情（金）、精（水）、神（火）经意（土）和合而五行全。然而所谓精化为气，要经由身体不动的功夫；

^① 原文此处是“广功”，但后文中却是“上功下广”，这里统一改为“功广”。

所谓气化为神,要经由内心不动的功夫;所谓神化为虚,要经由意念不动的功夫。只有做到身、心、意不动,身、心、意相合,则三家相见内丹成。

关于南无派传入第十六代宗师邢功广的情况,资料也比较少,《南无道派宗谱》中有一段记述:

邢大真人,字省三,号翼蟾子。生于大清世宗宪皇帝雍正癸卯年元年正月初八日圣降。系京都顺天府通州人氏。幼习卜筮,诚演岐黄,希心慕道。嗣至中年,读《抱朴》之内外而方识金丹之道。修有还生之道,事玄理妙惜哉。无师指受心如剖。誓立施医以作遍访。十年丁巳遇师海关路上,蒙吾师片言暗点,指破玄机。呢首皈依从教而待之嗣。

这位南无派宗师自幼修习卜筮之术,是由卜筮入道。前面说过,道教是中国土生土长的宗教,在漫长的发展过程中,吸收了中国古代特别是民间各种思想,包括中国古代的卜筮思想。胡孚琛先生曾这样评价道教:“所谓道教,是中国母系氏族社会自发的原始宗教在演变过程中,将各种巫术、禁忌、方技术数、鬼神祭招、民俗信仰、神话传说等综合起来,以融汇道家和神仙家的黄老学说为旗帜和理论支柱,杂取儒家、墨家、阴阳家、五行家、医家、方技家、养生家等诸学派的修炼理论、伦理观念和宗教信仰成分,在劝世度人、长生成仙,进而追求与道合一的目标下神学化、方术化为多层次的宗教体系。它是以道的信仰为核心,融汇中华民族传统文化的多种成分,不断汲取佛教的宗

教形式,逐步发展而成的具有民众文化特色的宗教。”^①这里,他指明巫术与先秦道家学说等内容的结合,是道教的一个重要内容和特征。另外朱越利等著的《道教学》中,援引了日本学者福井康顺等所监修的《道教》第1卷中对道教归纳的十三种定义,其中一些也论及道教与中国古代巫史文化的关系。诸如道教“是从神仙道吸收服食炼养,从道家哲学吸收治心养性,从民间信仰吸收多神,从巫祝吸收章醮之法,将这些综合统一起来”、“道教是从中国古老的民间信仰发展起来的,其内容和形式又分为二。一是拥有道观和道士的教团组织的成立道教(亦被称为教会道教或教团道教),另一个是总称民间一切道教信仰的民众道教。道教内容包括:道家哲学;讖纬、巫祝、阴阳、神仙、卜筮等术数性部门;辟谷、调息、导引、房中术等医术性部门;民众伦理性部门。道教是以这些内容为基本内容,仿效佛教归纳而成的自然宗教”^②。从上述观点均可以看出中国远古的巫史文化是道教的一个重要来源。

由以上论及的卜筮与道教的关系,可知南无派这位宗师的“幼习卜筮”和“希心慕道”是相关联的。及至中年始接触到道教丹道经典,才始他方知世上有金丹之道,进而遇师指点而诚信皈依道。

他读过的“《抱朴》内外”即葛洪的《抱朴子》内外篇。葛洪字稚川,号抱朴子,人称葛仙翁,丹阳句容(今属江苏)人,是晋

① 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社科出版社,1995,第44页。

② 朱越利、陈敏著:《道教学》,当代世界出版社,2000,第3-4页。

朝时代的医学家、博物学家和制药化学家,炼丹术家,著名的道教人士。他在中国哲学史、医药学史以及科学史上都有很高的地位。著有《神仙传》、《抱朴子》、《肘后备急方》、《西京杂记》等。其中《抱朴子》是重要的丹书。葛洪继承并改造了早期道教的神仙理论,在《抱朴子·内篇》中,他不仅全面总结了晋以前的神仙理论,并系统地总结了晋以前的神仙方术,包括守一、行气、导引和房中术等;同时又将神仙方术与儒家的纲常名教相结合,强调“欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修,而但务方术,皆不得长生也”。并把这种纲常名教与道教的戒融为一体,要求信徒严格遵守。主张神仙养生为内,儒术应世为外。在《抱朴子·外篇》中,专论人间得失,世事臧否,主张治乱世应用重刑,提倡严刑峻法,匡时佐世,对儒、墨、名、法诸家兼收并蓄,尊君为天。不满于魏、晋清谈,主张文章、德行并重,立言当有助于教化。葛洪在坚信炼制和服食金丹可得长生成仙的思想指导下,长期从事炼丹实验,在其炼丹实践中,积累了丰富的经验,认识了物质的某些特征及其化学反应。在《抱朴子·内篇》中的《金丹》和《黄白》篇中,系统地总结了晋以前的炼丹成就,具体地介绍了一些炼丹方法,记载了大量的古代丹经和丹法,勾画了中国古代炼丹的历史梗概,也为我们提供了原始实验化学的珍贵资料,对隋唐炼丹术的发展具有重大影响,成为炼丹史上一位承前启后的著名炼丹家。葛洪在医药学上同样有着重要的成就,他精晓医学和药物学,主张道士兼修医术。认为修道者如不兼习医术,一旦“病痛及己”,便“无以攻疗”,不仅不能长生成仙,甚至连自己的性命也难保住。而南无

派这位宗师,在读了葛洪的丹书之后,也“誓立施医以作遍访”,将修习医术和寻访道术结合了起来。

南无派第十七代宗师是高成岳,《南无道派宗谱》中说第十六代宗师邢功广“以至道授于成岳”,成岳继师遗云:

六六升完换大元 二十四退卦爻全
化银之色如朱橘 阳光三现景目前
初作坎炉离为鼎 中用坤灶上顶乾
古云大药^①不易采 七日蛰惜死复还

这里是用二十四节气来讲道教内丹进退符的火候,并用周易卦爻来讲述内丹阴阳互补的原理,如坎离交乾坤互补等。采药也是内丹学术语,所谓“采”就是“采取”,所谓“药”一般是指在修炼时所发动的体内真气,道教把这种“真气”又称作“元精”、“元炁”。所以,“采药”实际上就是采取“元精”、“元炁”,即以意念来引导,使之归于丹田本穴。

关于南无派传入第十七代宗师高成岳的情况,资料也比较少,《南无道派宗谱》中有一段记述:

高大真人,字慧机,号定元子。生于大清高宗纯皇帝乾隆庚辰二十五年正月十五日圣降。系直隶永平府抚宁县人氏。耕读传家,祖遗孝廉,教守宗风。母杰壶坚,昆仲乃五。成次废闲,身旷人事,遇道皆参。嗣后慈故,外游觅贤。初至西蜀,苦度流连,至人

^① 原文为“自家水”三字组成,即药,详见前文解释。

难遇。偶逢禅官，僧乃打七。神气耗乱，操劳昼夜。精生下陷，强死杀死坐，谬谓真传。幸为博学，诱入深潭，扩今心弃释，四方穷研。傲慢光阴，虚至晚年。无日不泣，感天慈怜。萍水漂蓬，山左济南。遇师邢翁，吕祖道院。暗点秘语，达吾心肝。敲竹一法，惊龟^①跃艳。逐日叩乞，与师盘桓。师命调补，救护晚年。渐行不怠，亏精复还。采归捣之，物勿桥陷。老人修持，非真不能验也。若失于命，性何存焉？如遇真师，永叩恩颜，认迹为宝，莫行虚诞。既入玄门，当究根源，不然如流甚愚俗汉。

这位南无派宗师入道的经历比较复杂。先是出生于“耕读传家”，从小受到祖上传下来的“孝廉”遗训，显然是倡导儒家的思想。后来外出觅贤问道，最先碰到的却是一位只知道死坐打七禅的僧人，被诱人之后，发现其所谓“真传”实质上很荒谬。后来遂放弃佛而继续四处访道，直至晚年碰到师傅，经师傅点拨而诚心皈道。

南无派第十八代宗师是曾必先，《南无道派宗谱》中说第十七代宗师高成岳“以至道授于必先”，必先继师遗云：

小周功毕大药^②生 六根震动神勿惊
 十二卦尽休用火 月数归年四象同
 子午卯酉观沐浴 春夏如何一样风
 季候分明合天道 温降雨露雪秋冬

① 原文此处多一“龟”字，疑为多字，故删除。

② 原文为“自家水”三字组成，即药，详见前文解释。

这里是讲道教内丹炼养火候。“周天”是古代天文学中的一种术语,出于西汉时期的《周髀算经》,西汉时期,古人已经测出一年的时间是三百六十五又四分之一天,《周髀算经》将整个天体运行一周为“周天”,将一周天分为三百六十五又四分之一度。《淮南子》等书也将“周天”理解为天文学的概念。道教内丹家们借此术语结合丹术而抽象出道教修炼功法的名称。“周天”在内丹术语中指修炼中的一个周期,逐渐被解释为身体内部的气脉运行。常见的有运行任督二脉的小周天,运行路线从身后的督脉上升,从前面的任脉下降。道教秉承天人合一的理念,让人体内的任督周天的运行符合天体周天三百六十五又四分之一度的运行规律。周天功法是以人体精、气、神为修炼对象而演练的一种功法,其要领是通过修炼使元气前降后升,循环于任、督二脉之中,周而复始,周流不已,亦名周天。

周天有小周天和大周天之分,前者为精化为气的炼药功夫,练精化气的内气只走任、督二脉者称小周天;后者指炼气化神阶段所行的入定功夫,练精化神要通达奇经八脉者称大周天。两者的区别是前者是有为阶段,后者是无为阶段。大周天是在小周天阶段基础上进行的。道教内丹认为,通过大周天,使神和气密切结合,相抱不离,以达到延年益寿的目的。根据道教内丹理论,通过小周天阶段,后天精气得到充实,并逐步返还成先天精气,故大周天就采用先天八卦图进行指导。在先天八卦图上,南北方位已是乾坤两卦,但实际上,在内丹术中总是着眼在坎离两卦上,而坎离两卦,已处在卯酉的位置上,故大周天或称乾坤交媾,或称卯酉周天。大周天过程开始于正子时,

此时有六根震动的现象,在丹田内产生大药。上文所谓“小周功毕大药生”、“六根震动”、“子午卯酉”等正是对周天运行的描述。

关于南无派传入第十八代宗师曾必先的情况,资料也比较少,《南无道派宗谱》中有一段记述:

曾大直人,字静垣,号希精子。生于大清高宗纯皇帝乾隆辛亥五十六年六月初六日圣降。系直隶河间府阜城县香河屯人氏。幼儒未成,因视同窗师友速疾而故,一旦心凄悲之无志进试。亦至明春而临水放步,路逢棉商桑客,共叙姓氏。一名韩中煜,一名东方探。刻下三契为友,逐日相结盘桓。中煜曰:余得一集,兄可见乎?成曰:何书?煜曰:《入药镜》。成急乞视阅之。阅而不过数日,茅塞顿开。急抽归家,速了牵挂。成于慈母常跪放子,毕之慈母恩,怜悯余纵避,是日奉母命而移玄教嗣。故云:倦鸟得茂树,涸鱼返清泉。龙归沧潜伏,虎入岩林眠。

这位南无派宗师,也是由儒入道的。幼时举儒业未中,正好目睹了同窗师友英年早逝,触景生情,遂感生命的脆弱与无常,于是再无进取之志。后来有幸结识棉商桑客,遂结为同道。并有幸读到《入药镜》一书,于是茅塞顿开,随即皈依。让这位本来的儒士毅然入道的书,究竟是怎样的一本奇书呢?这本书,正是唐代著名道教内丹家崔希范著的《崔公入药镜》,简称《入药镜》。《入药镜》是一部讲内丹修炼的书,成于唐僖宗广

明元年(880年)。该书托言设喻,以三言韵语文体概述采药炼丹过程及火候。至于书名,“入药”一词乃内丹术语,丹家采先天炁为“大药”,与后天命和合结成金丹。对“镜”的解释,有“静定为镜”的说法,书中认为人只有通过“静定为药镜”,修炼精、气、神,才能长生久视。提出“吾心为镜,身为之台”,认为精、气、神为炼丹大药,心火内照,能见五脏六腑,故称为“镜”。

《入药镜》对内丹的理论和方法作了言简意赅的精辟总结,在道教内丹发展史上产生了重要的影响,宋代丹家南北二宗均受其教益。许多人对此有很高的评价。如混然子注序云:“观其《崔公入药镜》八十二句,言简而意尽,贯穿诸丹经之骨髓。”宋《混成集》卷下载吕洞宾诗云:“因看崔公《入药镜》令人心地转分明。阳龙言向离宫出,阴虎还于坎中生。二物会时为道本,无方行尽,得丹名。修真上上始知此,定跨青龙归玉京。”宋夏宗禹称《入药镜》为“金丹之枢辖”。张三丰在《金丹诗二十四首》中道:“深深秘秘修丹道,白白明明显至神。《药镜》玄机俱泻尽,古今由此达天津。”由此可见,这位南无派宗师因机缘读到此书,并因此而顿悟皈道,实属情理中事。

南无派第十九代宗师是甄有虚,《南无道派宗谱》中说第十八代宗师曾必先“嗣以至道授于有虚”,有虚继师遗云:

四十加数土居中 卯酉子午看正行
一止攒成河图理 内含添五勿外烘^①
东三配八西四九 含与洛书一样同
南二承七北一六 大小移途辅生升

① 原文为“灯”字,古字,同“烘”,今少见,此处改为“烘”。

这里是用“河图”、“洛书”的原理来说明道教内丹内炼思想。河图与洛书是中国古代流传下来的两幅神秘图案,历来被认为是河洛文化的滥觞。河图、洛书是中华文化阴阳五行术数之源。最早记录在《尚书》之《洪范》篇中,其次在《易传》之中,诸子百家多有记述。太极、八卦、周易、六甲、九星、风水等等皆可追源至此。《易·系辞上》有“河出图,洛出书,圣人则之”之说。关于“河图”和“洛书”,有各种神奇的传说:据说伏羲画八卦之前,洛阳东北孟津县境内的黄河中浮出龙马,背上有一图,即“河图”,伏羲由此受启发,始觉天地之物有所协调,因而绘出八卦后为《周易》来源。又相传,大禹治水时,洛阳西洛宁县洛河中浮出神龟,背上有图,即“洛书”,使大禹找出治水良方。“河图”、“洛书”是用一组数字或图行来说明天地万物生化之理以及五行、阴阳的运行原理。“河图”实际上是1—10排列而成,5和10构成中宫,奇数为阳,白色,代表天数(生数);偶数为阴,为黑,代表地数(成数)。“洛书”实际是九宫,即1—9排列而成,横,竖,斜三个数相加和都是15。河图、洛书形式不同,本质相同,都表示历法和卜筮,四面八方,四时八节,八卦,九宫及五位统一的体系。

关于南无派传入第十九代宗师甄有虚的情况,资料也比较少,《南无道派宗谱》中有一段记述:

甄大真人,字智本,号凝阳子。生于大清仁宗睿皇帝嘉庆己卯二十四年四月十三日圣降。系山东济南府宿迁县新安集人氏。幼读家语世录医卜地理等书。尽穷静坐秘室摄生五禽功,笃嗣后自觉健壮。无

知窍妙还初，久日精盈，失法玉破，金飞火沕。虽然识其一二妙道，极尊迂悟。岁至五九之期，觅师惨泣难睹。无奈每逢朔望，誓天叩疏恩，露内功外德，速飧感师。宁阳北渡，初遇机缘，似旧亦如先世面目。叙时恩怜不弃，同偕入庙。真武指示，玄帝法像，持剑看龟蛇互。周公桃花左右，头陀落诀落，眊目跣足。臙^①中坐立直竖，七星皂纛。师誓恩慈，妙喻有虚。急叩皈伏，侍师竹园。复寓逐日，去菟圳^②锄。在彼数计百日，天降灵沍沍澍，虚会恩师，高望速避。临关涉澍^③。师徒夜行，艰怯幸遇，顺巽起顺馱。借宿赵駉祠观，须臾月上光佈。虚然诚息，叩祷存神，暗卜卦数。水灾我等，虽脱交节，民难可除。在此盼望四九，夏至渐退，熏舒廿四兢，兢兢等过。路通家兄，接渡师与一并相归。身心放下，稳步深夜。须复问道要，师云：继行前途，嗣后功至中乘，隐去崂山上住。

这位南无派祖师，也是个读书人，自幼读家语世录医卜地理等书，并且尽穷静坐、秘室、摄生、五禽功等各种养生功法，并且在坚持一段时间后自觉身体逐渐健壮，因此笃信道教养生功，遂经历曲折的寻师访道过程，最后毅然皈道，最终成为南无派一代宗师。

① 原文为臙，查无此字，疑为“臙”字之误，此处改为“臙”。

② 原文为圳，同“圳”，此处改为“圳”。

③ 原文为澍，《释文》：“澍”，本作（彡符），又作“桴”，又作“桴”。用竹或木变成的排子，当筏用。

南无派第二十代宗师是刘名瑞,《南无道派宗谱》中说第十九代宗师甄有虚“至道授于名远名瑞”,名瑞继师遗云:

大药平生 须看四正 采取至艰
 卯酉连中 儒有八爱 舍并一用
 虞庭十六 二八一成 精微细悟
 可进大乘 共凑五行 今失法度
 皮毛摩弄 若不识此 大周难趟
 如明冥爻^① 四象返中 弗遇真师
 积水闸崩 道修宏德 栽培感翁

关于刘名瑞宗师的生平,《南无道派宗谱》中有篇幅较长的详细记载,前面我们已经载录了北京桃源观吕祖殿内西侧壁上部北侧依据《南无道派宗谱》撰写的《刘名瑞真人道行记》,这里不再详细载录。从《南无道派宗谱》的记载中,我们可以归纳出南无派的主要师承关系:以谭处端为第一代宗师,传至第五代杨理信,活动于明初,又经胡玄宗、马微善、刘至洞、周妙超、陈仙后、朱立刚,传于第十二代宗师许去乾,时为明末。再由清代第十三代宗师孔云峰,经罗霄远、郑上乘、邢功广、高成岳、曾必先、甄有虚、传至第二十代宗师刘名瑞。

关于刘名瑞的弟子,在刘名瑞修过的《南无道派宗谱》中,他自己提到的有他在桃源观修道时的弟子票大志和柳大澍。其中票大志募款重修桃源观以供刘名瑞修行和著述,刘名瑞的三部著作就是这时产生的。柳大澍则负责抄录修订这些著作。

① 原文为𤑔字,查无此字,疑为“爻”字,此处改为“爻”字。

刘名瑞在桃源观修道成之后,遂于清光绪二十六年隐居于京东次渠村“灭迹藏行”,没有人知道他的去向。后来有耕读出生的三位朋友陈毓文、孙耀亭和孙抱禅,阅读到刘名瑞的三部著作后,发誓要找到他,后来遍访二十余年最终终于得以见到刘名瑞并立即拜为师,刘名瑞还因此感慨“师寻弟子易,弟子寻师难”,并将至道尽授于这三人,并将《南无道派宗谱》的原修本和正本分别授于陈毓文和孙抱禅,并授陈毓文法名“大纯”、孙抱禅法名“大慙”。《南无道派宗谱》在刘名瑞生平事迹后面有票大志的比较详细的介绍,提到刘名瑞在行医期间票大致有幸遇到他并叩为师,刘名瑞给他列出了一堆有关丹经的书,如《仙佛合宗》、《慧命经》、《西游记》、《悟真篇》以及《性命圭旨》,这些书是明清时期很热门的关于道教内丹修炼的书。

对于北京千峰派千峰老人赵避尘师事刘名瑞的事,《南无道派宗谱》中并没有提及,可见千峰老人并不是严格意义上的刘名瑞的南无派接衣钵弟子,千峰派也不是严格意义上的南无派。但千峰老人本人与刘名瑞的师徒关系,说明千峰老与南无派之间存在着思想渊源的传承。对于千峰派的“南无”渊源,主要是千峰老人赵避尘自己有叙述:“忆余幼时,在光绪初年曾得便血之病。祖母带余至千峰山桃源观,又名旻旻庵,其庙距阳坊镇十里,求庙内刘名瑞老师看病。因病痊愈,认为道师,赐名赵大悟。师是南无派,行辈列第二十代。”^①赵避尘在后面还紧接着列举了从第二十代依次上推至第十六代南无派各位宗师

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第16页。

的具体生平：

二十代师刘真人，上名下瑞，字秀峰，号盼蟾子，又号敲蹻道人。生于道光己亥年戊戌月丙午日，顺天宛平县齐家司桑峪社灵水村人。

十九代祖师甄真人，上有下虚，字智本，号凝阳子。生于嘉庆己卯二十四年四月十三日，山东济南府宿迁县新安^①集人。

十八代曾祖曾直人，上必下先，字静垣，号希精子。生于乾隆辛亥五十六年六月初六日，直隶河间府阜城香河屯人。

十七代高祖高真人，上成下岳，字慧机，号定元子。生于乾隆庚辰二十五年正月十五日，直隶永平府抚宁县人。

十六代老祖邢真人，上功下广，字省三，号翼蟾子。生于雍正癸卯^②年正月初八日，北通州人。

这里列举的南无派宗师的部分根脉传承情况，除了个别字有误差外，大致情况与《南无道派宗谱》中的记载相吻合。由此可见，南无派不仅是千峰派的重要学术渊源，刘名瑞宗师本人也是千峰老人的第一位启蒙师傅。刘名瑞曾明确“予皈依北七真谭祖长真真人南无派下”，又自称“予演法于龙门，受法于南

^① 原文此处为“家”字，根据《南无道派宗谱》，此处为“安”，现根据《南无道派宗谱》改正。

^② 原文此处为“乙卯”，根据《南无道派宗谱》，此处为“癸卯”，现根据《南无道派宗谱》改正。

无”^①，似又曾受法于龙门派。另外刘名瑞在其著作的前言后序中多处涉及与伍柳派的关系，比如在《敲蹻洞章》自叙中说：“敲乃初读冲虚伍祖《合宗语录》，会阅华阳柳祖《金仙论证》并《慧命真经》洞泄真宗，此三集丹经，可谓慈悲中慈悲矣。”^②刘名瑞这种集南无、龙门及伍柳派思想渊源于一身的思想特点，可能也影响到了千峰派。南无派曾活动于华北、东北，其势力及影响远不及龙门派。由此可以理解，以下要讨论的千峰派又受法于龙门派，也是现实情况决定的。

第二节 龙门派传承

龙门派是全真道分衍的支派之一。它承袭全真教法，处于道教衰落的明清时代。该派尊全真七子之一的邱处机为祖师，尊邱处机弟子赵道坚为创派宗师。《金盖心灯》之《龙门正宗流传支派图》、《白云观志》中记载了其传代谱系。第一代为赵道坚（号虚静），第二代为张德纯（号碧芝）。第三代为陈通微（号冲夷），第四代为周玄朴（号大拙）。此后，龙门派第五代分张静定（号无我）和沈静圆（号顿空）两支传播，第六代又分赵真嵩（号复阳）和卫真定（号平阳）两支传播。以上第一代赵道坚为上托的开教祖师，第二代张德纯活到元末，从诸传记叙中，很难完全凭此判定具体的情况。第三代以后进入明代，至第六代，都活动于明朝，龙门派处于衰落期。特别是第五代和第六代，

① 席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》下卷，第14页。

② 同上，第138页。

游方不定,传人甚少。至第七代王常月于清顺治十二年(1655)至北京,次年三月,说戒于白云观,登坛传戒,收弟子千余人,方使龙门派出现“中兴”局面,王常月也被誉为龙门“中兴之臣”。

自清初王常月先后在北京白云观,以及南京、杭州、湖州、武当山等地传戒收徒以后,龙门派确有很大的发展。发展中心在江、浙,遍及全国许多省区。尤以顺治、康熙、雍正、乾隆、嘉庆几朝为最盛。其间支派繁衍,难以枚举。其规模超过了全真道其他所有支派,几乎成为全真道的代表,其盛况与佛教禅宗五家中的临济宗相类似,故世有“临济、龙门半天下”之说。龙门派的盛况一直传到近现代,其门下拥有许多著名道教内丹理论家,如伍守阳、谢凝素、柳华阳、刘一明、闵一得等,都是名留青史的一代大师。

对于千峰派的“龙门”渊源,千峰老人赵避尘自己也有叙述:“又至光绪二十一年三月十三日,水路过瓜州金山寺,幸遇了然、了空禅师,致心苦求,决破周身关窍。三日夜,授余全诀。临别嘱曰:‘子年三十五岁,无有后裔,尔留下后嗣,得受天命,当传我之法诀,续其命脉,以接度有缘之人。’二师曰:‘余身释教,实在是龙门传留丘祖龙门派也’。”^①千峰老人以援佛入道的了然、了空禅师的“龙门”渊源,来确定自己的龙门派传承关系的,因此,千峰老人在《性命法诀明指》中列出了龙门派从开创宗师一直到他本人的传承谱系及各位宗师的生平情况^②,与

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第17页。

② 徐兆仁主编:《先天派诀》,第17-19页。

史料记载有一定出入。

头代祖师赵抱元,上道下坚。前随师云游天下,后修白云观。丘祖亲派当家,并面授性命双修全诀全法,传留龙门四十字派,接续后裔。

关于赵道坚创立全真龙门派的情况,《金盖心灯》卷一《赵虚静律师传》中亦有类似的记述:

师姓赵,名道坚,号虚静,南阳新野人……闻七真演教,独携瓢笠,谒长春邱祖,诚敬精严执弟子礼。邱祖与语而奇之,曰:“此元门柱石,天仙领袖也。他日续心灯而流传戒法者,必此子矣。”遂侍祖游燕阐教,凡有作为,不言自合。或伺终夜不发一语。祖乃传以清虚自然之秘,栖隐龙门者多载。复出侍祖于白云观统大众。师于至元庚辰正月望日,受初真戒、中极戒,如法行持,无漏妙德。祖乃亲传心印,付衣钵,受天仙戒,赠偈四句,以为龙门派,计二十字。即:道德通元静,真常守太清。一阳来复本,合教永圆明。之源派也。师谨识之未敢妄泄。是为龙门第一代律师……修持凡三十年,功圆行满,将示化,始以戒法口诀于皇庆壬子年十月望日,郑重其礼,亲授河南道士张碧芝名德纯。^①

① 《金盖心灯》卷一,收录在《三洞拾遗》第16册,周燮藩主编,王卡分卷主编:《中国宗教历史文献集成》46卷,第20-21页。

关于龙门派的谱系传承,历来就有争议。特别是关于赵道坚创教并传于张德纯的说法,后世学者对此颇有争议。关于赵道坚的情况,李志常的《长春真人西游记》和《终南山祖庭仙真内传》中都列有其传。赵道坚(1163-1221),原名九古,祖籍檀州(今河北密云),父任平凉府同知时,徙居平凉(今属甘肃)。金大定十七年(1177)入道,十九年,师马钰于华亭(今属甘肃)。二十年,马钰还终南,命其往龙门山师事邱处机,易名道坚。元太祖十四年(1219),丘处机应成吉思汗之诏赴西域,选赵道坚从行,为十八随行弟子之一。途经一年余,于1221年五月渡陆局河,七月越阿不罕山,十一月至赛兰城。道坚谓尹志平曰:“我随师在宣德时,觉有长往之兆,颇倦行。后尝蒙师训,道人不以死生动心,不以苦乐介怀,所适无不可。今归期将至,公等善事父师。”数日示疾而逝。丘处机命门弟子葬九古于东郭原上。这里并没有说他有创立龙门派的行为和打算,而像《金盖心灯》中记述龙门派以之为宗主者,一般认为恐系出于依托。而其中提到丘祖为其留龙门派二十字,即龙门派派字诗:道德通玄静,真常守太清。一阳来复本,合教永圆明。关于龙门派派字诗究竟从何时开始产生,学界至今仍有争论,但这里提到的二十字,与其他史料记载字句吻合。比如《南无道派宗谱》中也提到龙门派派字诗,除了以上二十字,还有增加:

道德通玄静,真常守太清,一阳来复本,合教永
明。

至理宗诚信,崇高嗣法兴,世景荣唯懋,希微衍自
宁。

《南无宗派道谱》在后面还指出，明白云观后有绪字：

未修正仁义，超生云会登，大妙中黄贵，圣体全用功。^①

这就是我们在《白云观志》中看到的完整的龙门派派字诗。

千峰老人《性命法诀明指》中列出龙门派第二代宗师为张德纯：

二代祖师张碧芝，上德下纯。在白云观当家，得受赵抱元道戒衣钵，暗传性命双修全诀。

关于张德纯为龙门派第二代宗师的情况，亦见《金盖心灯》卷一《张碧芝律师传》：

师姓张，名德纯，本名珩，号碧芝，开封洛阳富室子。形容魁伟性豪侠。多致术士丹客，讲摩不倦。家因破，而病作。乃悟所行皆妄想，无益身心性命，遂弃家为道士……闻龙门衣钵已付赵祖，遂以弟子礼，事虚静律师……祖知为道器，将士化。始呼至前嘱曰：“昔我子邱子，大阐元风，广付于我。今又三十年矣。不敢轻授匪人，以辱太上正宗。得子以承，我事毕矣。汝其珍重以持。”师跪而受之。遂隐华山肩荷律教有年。是为龙门第二代律师……以传东昌陈致中，名通微。^②

① 《南无道派宗谱》，第655页。

② 《金盖心灯》，第21页。

同样,《金盖心灯》这里的记述,学界同样一直存疑,《金盖心灯》所记述的龙门派第一代赵道坚为上托的开教祖师,第二代张德纯活到元末,其事迹难以全部凭信。而千峰老人的记述,显然也是延续《金盖心灯》的谱系传承路子。但千峰老人提及张德纯在白云观当家一事,显然是延续《白远观志》的说法。

千峰老人《性命法诀明指》中列出龙门派第三代宗师为陈致中:

后传三代祖师陈冲夷,上通下微。在白云观当家,得受张碧芝道戒衣钵。大修庙工,暗传性命双修全诀。

关于陈致中为龙门派第三代宗师的情况,亦见《金盖心灯》卷一《陈冲夷律师传》:

师姓陈,名通微,原名致中,号冲夷子,山东东昌人。早丧父母,往来羽流间,学正一驱邪祈祷之法,大著灵异,人争事之。师苦其烦扰,爰尽弃之。逃至华山,遇碧芝张祖精舍。见祖颂《道德经》……师礼足常跪请教,祖不答。叩如前,遂止宿。且深自抑损者久之,始得该授今名……乃以戒法传西安周大拙名元朴而隐,是为龙门第三代律师。^①

同样,千峰老人对龙门派第三代宗师的记述,与《金盖心灯》谱系传承吻合,而其提到的陈致中在白云观当家,亦是延续

^① 《金盖心灯》,第22页。

《白云观志》的说法。

千峰老人《性命法诀明指》中列出龙门派第四代宗师为周大拙：

后传四代祖师周大拙，上玄下朴。在庙当家，师陈冲夷，暗传性命双修全诀真功。自知性命由我，故将本龙门道戒衣钵传授张静定当家，自己入西蜀碧阳洞修炼了手撒手之法。在洞收弟子张静虚，数年后，师命外出度道。

关于周大拙为龙门派第四代宗师的情况，亦见《金盖心灯》卷一《周大拙律师传》：

师姓周，名元朴，原名知生，号大拙，陕西西安人。赋性不凡，耽元教，躬耕自乐。而运值元季，郊野多事，不能安居，遁隐终南。又会土寇倡乱，征聘异人术士，搜求甚急。遂弃家入青城山，皈依陈祖冲夷子……是为龙门第四代律师。^①

龙门派传至第四代周大拙，千峰老人所述大概与《金盖心灯》基本吻合关于周大拙传法于其弟子的情况，《金盖心灯》中说这位宗师传承龙门戒法却不履尘世五十余年，后得张静定以及沈静圆，乃悉传宗派法戒。并将张静定列为龙门派第五代。而千峰老人尽管有“故将本龙门道戒衣钵传授张静定当家”的话，但同时提到周大拙后“在洞收弟子张静虚”，并将张静虚列

^① 同上。

为龙门派第五代宗师：

五代祖师张静虚奉师命在外度道，因常代虎皮为座，故世人皆称虎皮座张真人。游过数省，看世人全无福德，因此未度一人。后，明嘉靖皇帝知张静虚有道，皇帝强请之。张静虚看不是求性命真道之理，故辞退不去。嘉靖帝加罪，发邳州。三年后，至六安州庐江县马神庙，谨度寒儒李虚庵一人。因李是儒家，师赐法名真明，无教开，是六代真字派。

而《金盖心灯》卷一中则以张静定为龙门派第五代律师，并附《张无我律师传》：

师姓张，名静定，原名宗仁，浙江余杭人。世业儒，精通性理……隐居不仕……遂游名川，参访高人达士。尝言：若有陈冲夷，吾当北面事之……更号无我……遂远游青城，至山，即闻周真人道德之名，登涉月余，始相见……是谓龙门第五代律师……以传瑯琊赵得源名真嵩。^①

千峰老人对于龙门谱系，前四代与《金盖心灯》大体一致，但从第五代开始就截然不同了。《金盖心灯》的谱系传承是从第五代分张静定和沈静圆两支传播。张静定一系传至第六代赵复阳，再传第七代王昆阳，再传至第八代伍冲虚等多人，第八代又分别分不同谱系传承下去，支派也越来越多，越来越细，这

^① 《金盖心灯》，第23页。

里恕不一一列举。沈静圆一系传至第六代卫平阳,再传第七代沈太和,再传至黄赤阳,也是谱系越传越多,谱系也越分越系。但《金盖心灯》从庞杂的传承谱系中还是列出了龙门派从第一代到第十四代的正宗,前四代前面已详细列举,从第五代张静定起,依次传至第六代赵复阳、第七代王昆阳、第八代伍冲虚、第九代姚耕烟、第十代徐紫垣、第十一代徐隆严、第十二代蔡天一、第十三代戴北庄、第十四代潘雪峯。

而千峰老人的前四代与《金盖心灯》一致,从第五代起就基本上是不同的路子,即由第五代张静虚传至第六代李虚庵,再传第七代曹还阳,再传第八代伍守阳和伍守虚,再传第九代柳华阳,再传第十代了然(清禅)、了空,再传十一代千峰老人赵避尘本人。从第五代开始,千峰老人除了第八代伍冲虚基本重合外,其他传承谱系完全不同,至于最后传至自己,显然是千峰老人根据自己的师承关系,自己单另列出的传承谱系。千峰老人在《性命法诀明指》中还依次列出了诸位宗师的简单介绍:

六代祖师李虚庵,安徽省六安州庐江县马神庙人也,是儒门秀士。于万历己卯年,遇师虎皮座张静虚传授性命双修全诀全法。后至壬午年,张师至李虚庵家,师助养道费银五、六两,不足养道。后至万历丁亥年,南昌县武阳里曹还阳将李师请至家内,曹家二兄与三友皆得性命双修真功。各友助银六两,还是不足过大关之用。曹与二友又助银三十两,而修成正果。

七代祖师曹还阳,南昌县武阳里人也。曹祖法名常然,力大家富,于明万历丁亥年得李虚庵师全诀全

法。在家修数年后,有南昌县县令请求真道,曹祖因他是贪官,不传,县令大怒辞出。后将曹祖押狱,以撒手闭气法脱离狱难。至县令走后,又出世将全诀传与伍氏弟兄,为龙门第八派。

八代祖师伍守阳、伍守虚,江西省南昌县辟邪里人也。自万历癸巳年遇师曹还阳,至壬子年才得全诀全法。历二十年内,求真伪师数十位,卖田舍,破家什,苦心苦行,而得曹师真诀,著《天仙证理》、《仙佛合宗》等书行于世。后至清乾隆年,度柳华阳于禅门。

九代祖师柳华阳,洪都之乡人也。幼而好佛,因人焚宇有悟,常怀方外想。后乃投皖水之双莲寺,落发出家,才知我释门无有性命双修真诀。忽发一念,于每夕二鼓,五体投地,盟誓度扣。阅及半载,辛遇龙门八代伍守虚道师,传以全诀真法,赐名“太长”。又遇壶云老师,开通一身关窍。临行,师嘱曰:“佛教双修,今已断灭,子当续其命脉。”奉师命,度了然、豁然、会然、李思白,号琼玉。后至嘉庆四年五月,在北平前门外天桥西仁寿寺度了空(清净)全诀全法,为龙门第十代清字派,因是释教道名多有不知者。

十代祖师,了然(清禅)、了空。了然在乾隆年得授全诀,了空在嘉庆四年八月,在北平仁寿寺得授全诀,后至金山寺挂单住持。至光绪二十一年三月十三日,赵避尘由淮安关水路过金山寺,遇二位禅师,得授全诀,赐名上一下子,为龙门十一派。

十一代,赵避尘,上一下子。至民国九年五月,了空师赐天命,又蒙众位老师公推千峰衍派。胞兄赵魁一为开荒师,加字赵顺一子,为普度师,苑清姑为帮衬师。

这里列出的谱系,第一至四代与一般史料记载吻合。第五代以后则另辟蹊径,列出一套代代亲传直至千峰老人本人的详细谱系,各代宗师生平事迹翔实,具体传承脉络清晰,传承过程都有具体描述,但与大多史料记载不同。前面已经提到,龙门派自第五代开始开始多传人,之后的派系繁衍复杂,各支派都有自己的传承,难以枚举。各派的记载多偏于自己派系的“正宗”地位的考虑,大多只记载本支派的传承谱系,从任何一派的记载,都难以见龙门派的传承真面貌。甚至连龙门派是否从赵道坚开始,学界也持异议。至于具体的谱系传承,因现存资料有限,学界也存在一些异议。对于千峰老人列出的龙门派系,可以理解为诸种派系繁衍中的一条线,也可以理解为千峰老人的一己之见,不宜全加否定,也不宜作为公论。对于龙门派谱系的传承关系,还需要进一步挖掘进一步探求,以求取得比较公认的、接近史实的结论。至于对北京桃源观千峰派的考察,其“龙门”渊源主要作为一种学术渊源来考察。而在宗教派系层面,千峰老人新创的千峰派,本身已经成为一个宗教派别,我们更多地在这个层面上研究。

第三节 伍柳派传承

千峰派的“伍流”渊源,正是基于它的“龙门”渊源,来源于

千峰老人列出的“龙门”谱系中第八代传人伍守阳、伍守虚以及第九代传人柳华阳。伍柳派,由明末的伍守阳和清初的柳华阳开创,为道教全真道龙门派的流派。伍守阳为全真龙门派第八代宗师,字端阳,号冲虚子,江西吉安人。曾得曹还阳“仙佛合宗全旨”,又师从李虚庵、王常月,授以三坛大戒,曾隐居王屋山,遍考仙圣之书,著作《天仙正理》、《仙佛合宗语录》。柳华阳,本为儒生,起家科第,后援儒入禅,又出佛皈道,参儒、释、道三教之学,后幸遇伍冲虚传其秘旨,豁然道悟,著作《慧命经》、《金仙正论》,与伍守阳的著作合称为《伍柳仙宗》,固后人称“伍柳派”。伍柳派主张仙道为宗,佛法为用,仙佛合宗。既论证《黄庭经》、《胎息经》、《坐忘论》,又引佛教《楞严经》、《大般若经》、《华严经》,仙佛合为一体。伍守阳还有一个堂弟,即是号为真阳子的伍守虚,在传承上他是伍守阳的师弟,他和伍守阳同注过《天仙正理》,他们兄弟二人的成就是联系在一起,世人提起伍柳派时,所谓的“伍”即是同时指伍守阳、伍守虚二人。伍冲虚、柳华阳二位祖师,尽管世称“伍柳派”,但实际上他们并未曾开宗立派,在传承上一般还是归为全真龙门派。但因其著作的广泛流传,以及说理通俗易懂,画龙点睛,再加上仙佛共用等特点,影响波及比较大,因此才得以以“伍柳派”单称。

对于千峰派的“伍柳”渊源,千峰老人赵避尘自己也有提及,显然,他的“伍柳”缘是源于了空、了然禅师的“伍柳”缘的。千峰老人在《性命法诀明指》中列龙门派系时,曾提到了然、了空禅师与伍柳派的师承关系,说柳华阳“后至嘉庆四年五月,在北平前门外天桥西仁寿寺度了空(清静)全诀全法”,“了空在

嘉庆四年八月,在北平仁寿寺得授全诀”^①。至于千峰派与伍柳派的师承关系,则源于千峰老人赵避尘在金山寺遇了空、了然二位禅师,得授伍柳全诀。可见,千峰派的“伍柳”缘,是在龙门渊源的大背景之下。

总之,有千峰老人赵避尘开创的千峰派,师承关系比较复杂,但从大的派系上归属于道教全真派系,在具体师承上主要源于道教全真南无派、龙门派以及伍柳派的传承,其思想体系主要归属于道教内丹派,其丹功宗派则主要归属于北派支流。

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第19页。

第四章 《性命法诀明指》研究

《性命法诀明指》是北京桃源观千峰派千峰老人赵避尘的重要内丹著作,一般认为成书于民国二十二年(1933年)。《性命法诀明指》属于典型的三教合一背景下的道教内丹著作,主讲性命之学,并吸收了佛教禅宗功夫,语言通俗易懂。全书内容以口诀形式,分十六步,循序渐进地介绍了道教内丹修炼的基本功理功法,十六步口诀依次为安神祖窍、玉鼎金炉、开通八脉、采外药、外文武火法、采内药诀、翕聚祖气、蛰藏气穴、法轮自转、收气法诀、灵丹入鼎、温养灵丹、采大药过关、婴儿显形、出神内院、虚空显形。通过这些步骤,将道教内丹修炼步骤和方法,做了系统全面的介绍,内容前后相贯、理法兼并、充实而详尽,并在最后一卷就道教内丹的实修术语,通过一问一答的形式,一一做了详细介绍。书前附有多位师傅的图像及序语、小传,并附有解剖图四张,试图用现代解剖学、生理学观点解释道教丹法机理,为后世学者研究传统内丹功夫留下了宝贵的资料。本书融合儒、道、佛三教,倡导性命双修,综合各家各派的

丹道理论和方法,是近代内丹典籍中一部重要的著作。

第一节 本书思想背景

道教是我国土生土长的宗教,它有一个显著的特点,即强调以术证道。道家方术杂而繁多,其中丹道便是诸多方术中较为重要的一种。丹到包括外丹道和内丹道。在道教史上,“内丹”一词究竟是什么时候出现的,就目前我们掌握的史料,还一时难以考证准确。关于内丹的源起问题,张广保先生曾做过一些比较详细的考证^①,认为在内丹一词出现以前,早就有跟内丹相关的术语如丹田、黄庭等在古代文献中频繁出现。而据元代赵道一在《历世真仙体道通鉴》中的记述,内丹一词是出自太上老君之口,这样内丹一词的较早出现似乎就可以追溯到周秦时期。对这种文献记述,张先生认为还远远不能确信。张先生还通过进一步考证得出这样的结论:内丹一词较早出现并不是在道教自己的典籍中,而是载于佛教经典《大藏经》中的《南岳思大禅师立誓愿文》中。而根据现存文献,狭义层面的内丹道的确立似乎可以追溯到隋代的高道青霞子苏元朗。如此等等,不一而论,但我们还不能仅依据这些文献就断定内丹一词或内丹道的确立年代。再说,在整个道教史上,道教文献对内丹一词的使用,在不同的文献及流派中,含义也各有不同。比如有时是把内炼之法统称为内丹,有时内丹专指炼气等等。并

^① 张广保著:《唐宋内丹道教》,上海文化出版社,2001年,第2-11页。

且在早期使用内丹一词时,往往内丹、外丹并称,内丹一词外丹家也经常使用,但跟内丹家的理解却往往大相径庭。至于道教主张的严格意义上的“内丹”,一般认为在唐代钟离权、吕洞宾创立的钟吕内丹道时才严格使用。而作为道教内养流派的内丹学的兴起则是更晚的事,一般认为兴起于唐代,而真正成熟于宋元时期。尽管如此,内丹学的产生也不是一朝一夕的事,它有一个长期酝酿形成的历史发展过程。本文所论不是考证严格意义上的内丹产生以及传承流派,而是主要将侧重点放在对蕴含着丰富的内丹思想的古代典籍的梳理上,从中归纳出有关内丹思想的萌芽和胚胎。尽管好多仍然算不上是严格意义上的内丹学,但其思想却蕴含着深刻的内丹思想精华。

这里就涉及究竟什么是内丹的问题。对于内丹的含义,往往是跟外丹相比较而界定的。一般而言,跟外丹是在自身之外炼铅汞相区别,内丹主要是指在自身之内内炼元气等。当然要给内丹一个严格的定义也很难,目前有许多学者,综合历史上关于内丹的各种界定,尽可能全面的归纳了内丹包含的内容。比如郝勤先生的概括就是在内丹和外丹的关系对比中界定内丹的^①。胡孚琛先生的概括则凸显了内丹学体现的主要特征,

^① 参见郝勤著:《龙虎丹道》,四川人民出版社,1994,第7页。郝先生是这样界定内丹的:“什么是内丹?扼要的,说就是道教徒借用烧制外丹的经验、理论、术语等来炼养自我生命。他们以人体为丹房,以心肾为炉鼎,以人体精气神为药物,意念呼吸为火候,‘假名借象’,在人体内部‘烧丹’,以求长生不死,变形成仙。”

尽管比较庞杂,但应该是目前概括较全面、较准确的了^①。在这里,本文所追溯到的关于内丹思想的渊源,就是发掘凡涉及内修的思想精华,尽管在严格意义上,好多还远远算不上是成熟形态的内丹学。

内丹学的文化渊源源远流长,较早可追溯到道教产生以前的各种仙道方术和各家各派学说。比如原始宗教中古人在进行祭祀、驱病时使用的一套诸如针砭、导引、行气、吐纳等动作,其实就含有促进内炼的功效。1973年在长沙马王堆汉墓出土的帛画《导引图》中,就有四十多幅包括各种姿势的行气导引动图,这些都是各种古代内炼方术。另外,《列子》、《淮南子》、《庄子》等书中记载的古人的行气导引术,如《淮南子·泰族》篇中说:“王乔、赤松,去尘埃之间,离群愚之纷,吸阴阳之和,食天地之精,呼而出故,吸而求新,蝶虚轻举,乘云游雾,可谓养性矣。”这些就是古代的行气术。《庄子·刻意》篇中也有这样的话:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,此导引之事,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”所谓吐故纳新,熊经鸟伸,是属于一种呼吸运气和动作配合起来的行气导引之术。还有屈原的《楚辞·远游》篇中也有这样的话:“餐六气而饮沆瀣兮,漱正阳而含朝

① 参见胡孚琛等著:《道学通论——道家、道教、仙学》,社会科学文献出版社,1999,第518-519页。他说:“内丹学是以道学的宇宙论、人体生成论、天人合一的生命哲学、天人感应原理和阴阳五行学说作支柱;以中国传统文化的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础,以人体的精气神为修炼对象;以太极、阴阳、三才、四象、五行、六位、七政、八卦、九宫、十干、十二支、二十四气等符号来描述修炼过程;以意守三丹田、通任督二脉、追求人体的和谐有序为入手工夫;以达到人和宇宙的自然本性契合,同道的一体化作为最高目标;以进入仙人境界为奋斗目标。”

霞；保神明之清澄兮，粗气入而粗秽除。”王夫之在《楚辞通释》中曾这样评论这些话：“此篇之旨，融贯玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此。”可见，以上这些都是内丹炼养术可以追溯的最朴素形态。另外，先秦时期的《老子》、《庄子》等著作是为内丹学的理论和功法奠定基础的著作。老庄学派的“道”、“玄”、“虚”、“静”、“无”、“一”、“中”、精、气、神等范畴和概念被内丹学所沿用，成为内丹学理论的核心范畴。其中“致虚极，守静笃”、归根复命^①、“抱一”、“抟气致柔”、“涤除玄鉴”^②、长生久视^③、凝神^④、守一^⑤、坐忘^⑥、心斋^⑦等修持功夫也被内丹道作为主要的炼养方法所汲取。老庄倡导的清静无为、与道合一的功夫境界以及圣人、真人、仙人的超越境界也被后世内丹学所重视。

以后的黄老之学吸收和发挥了道家的清静养生、无为治世

① 出自《老子·十六章》。原句为：“致虚极守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命；复命曰常，知常曰明。”

② 出自《老子·十章》。原句为：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”

③ 出自《老子·五十九》。原句为：“治人事天莫若啬。夫唯啬是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其极可以有国。有国之母可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。”

④ 出自《庄子·内篇·逍遥游第一》。原句为：“藐姑射之山、有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”

⑤ 出自《庄子·刻意》云：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一。”

⑥ 出自《庄子·大宗师》。原句为：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

⑦ 出自《庄子·人间世》。原句为：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止与耳，心止与符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”

的思想,形成了一套以内炼为主的黄老养生术,道教内丹炼养术的就是在此基础上演变的。另外,《黄帝内经》中有关吸收古代医学的脏腑、经络、精气的理论,着重阐述存思守神、守固精气的理论和方法,以及《黄帝阴符经》中有关天地、万物与人之间存在相盗关系,人必须知天道阴阳之理,握其机宜,合乎自然之理,顺应天道,随时应物,天人合一,修身炼行以成圣人的思想,对后期内丹学产生了深远影响。特别是《黄帝阴符经》,一般内丹家把它和《老子》一起看作炼丹思想的经典著作。《管子》一书把炼养心灵之术直接称为“心术”、“内业”,区别于一般道教所说的“气术”,更是切中了内丹炼养术的要害。严遵的《道德真经指归》,则直接把老子有关“道”的学说内化为人的身心体验,把先秦道家的道论直接和内丹学联系起来。而东汉时代的《太平经》、《老子河上公章句》等书对历观五脏、存思身神的精气神炼养术的阐发,以及《老子想尔注》特别强调“一”和“守一”,从精、气、神去讲修炼长生之道的思想,为内丹学理论体系的形成作了准备。另外,汉代术数学、特别是阴阳五行说和天人感应论以及象数易学等有关思想,也被后世内丹学有所吸收和继承,也成为酝酿道教内丹学的渊源和历史文化背景。

道教自东汉诞生之后,吸收和凝练了大量民间炼养之术,因此其修炼方术显得杂而多端,鱼目混珠,真伪难辨,其中丹道便是诸多方术中较为重要的一种。一般认为,丹道包括外丹道和内丹道,而传统上一般宏观的界定,早期道教是以外丹道为修仙之要,而此时内丹道还尚未成形,真正的内丹道成熟于隋

唐之际。但事实上,早在严格意义上的“内丹”一词产生以前,有关内炼的思想在道教文献中已经屡见不鲜。比如魏晋时期的道教学者葛洪,主要吸取了《周易参同契》中的外丹炼丹思想,推崇炼制和服食金丹可得长生成仙,对隋唐炼丹术的发展具有重大影响。比如在作为外丹术奠基之作的《抱朴子》一书中,葛洪在对外丹思想进一步系统化的过程中,尽管以外丹炉火的金丹大药为升仙之要,但在《抱朴子·内篇·微旨》中所提到的“真人守身炼形之术”等,也暗含存思内视、调和元气、凝结神气等内丹炼养功法,本身就涉及许多重要的内炼思想。事实上,早期道教丹道尽管是以炼外丹为主,但并不是单纯的只有外丹,而是辅之以内炼,往往以外丹烧炼过程比附人体内炼功夫。比如,明确把人体的精、气、神作为修炼对象,以结精、炼气、守神为要法的《太平经》、《老子想尔注》等著作在东汉早期道教中就广泛流传,初级形态的内炼思想在当时已经流行。内丹学的真正形成,则于《周易参同契》一书有很大的关系。东汉魏伯阳著的《周易参同契》,将方士炼丹、黄老养性和《周易》三者相掺合,既阐释炼丹,其实也讲养性之理。正因为此书既谈外丹炉火,又讲内养修炼,因此自从问世以来,首先就被外丹家推崇为重要的外丹典籍,但此书运用《周易》的卦爻和隐喻手法揭示的内炼理论、内炼术,也被历代内丹学者所推崇,被尊为“万古丹经之王”。值得注意的是,尽管《周易参同契》的丹道理论对内丹学的形成有重大的影响,但因此就明确将其视为内丹学经典似乎也不妥。且不说严格意义上的内丹学当时还没有完全形成,就《周易参同契》中的有关内炼思想,跟真正意义

上的内丹思想还不能完全等同。但另一方面,内丹和外丹理论本质上本来就有相通之处,《周易参同契》以人体内炼与天地造化为一途,揭示了外丹炉火炼丹的铅汞实验以及人体内养从理论上都是相通的,都隐藏着宇宙中阴阳交感的根本规律。在这个意义上可以说,《周易参同契》是联系内外丹道的重要经典媒介。

但总的来说,自东汉道教产生至唐代以前这段时期,主要还是外丹道盛行,内丹思想尚不成熟。特别是早期道教人士,主要忙于制定宗教教义、设立教规、组织教团等创教活动,并不是将重点放在对内丹道作形而上的理论铺垫及修炼方法的完善上。但必须注意的是,早期的丹道实质上外丹思想和内炼思想是不分家的,只不过当时严格意义上的“内丹”概念还没有明确,内丹学还没有成为独立的显学,内炼思想还没有引起足够的重视罢了。而我们通常所说的“内丹学”,是指唐宋以来盛行成熟起来的道教内丹学,这是因为直到这时内丹学才成为道教的主要理论和实践体系。这实际上是成熟意义上的内丹学。目前学界对内丹学究竟诞生于何时的问题,由于标准很难统一,其界定也难以一致。一般是要么考证“内丹”一词的最早出现,要么从内丹学何时始盛出发。但如果我们不仅仅拘泥于“内丹”一词概念的形成与否或者是否成为显学等角度,而从内丹学的内容实质出发,就会发现,内丹学的思想背景源远流长,内丹术的萌芽远远早于内丹学的形成。早期道教经典中的各种炼养术和内炼理论,虽然不能等同于内丹学,但对内丹学的形成和完善有重要的影响。而道教早期内外丹道并不是对立

的,二者之间有密切的联系,在外丹占主导地位的同时,早期的内丹思想自身也在丰富、发展着。

道教外丹道到唐代,慢慢盛极而衰,由于内外机缘成熟,丹道学开始出现由烧制外丹向人体内炼转变的趋势,当然这一转变是有深刻的复杂的历史背景的。此时出现了大批著名的内丹家如成玄英、王玄览、杜光庭、张果、钟离权、吕洞宾、陈抟、施肩吾、崔希范等,并涌现出一大批有影响的内丹著作。唐代内丹家崔希范的《入药镜》对内丹理论和功法作了全面系统的阐述,在丹道向内丹转变的过程中起了重大地促成作用,这从后世许多重要内丹家受它的影响中可以看出。事实上,道教丹道虽有内外之别,但其赖以建立的理论基础、思维模式以及名词术语、超越境界等在一定程度上有一致之处,二者的目标都是寻求“长生不死之药”。但两者又有本质的区别。正如戈国龙教授所说:“如果说外丹是寻不死之药于外在的自然界或从自然界中提取、炼制,那么内丹则是寻不死之药于人自身之中,以人体固有的精气神为不死成仙之药。”^①尽管内丹认为人体内的药物也需要经过类似于外丹烧炼一样的炼制过程,并模拟外丹烧炼的一套思维和语言来比拟内丹炼养过程并形成自己的体系,但外丹道由于立足于身外求长生不死之药,终因其求长生不成反而使服用者中毒致死等负面影响而逐渐遭到质疑。

外丹客观上造成的不但难以使人长生反而促使中毒早死的事实,无疑是外丹逐渐衰退的重要原因,也是外丹受到内丹

^① 戈国龙:《道教内丹学探微》,巴蜀书社,2001年,第6页。

质疑的主要依据。其实,早期内丹道本身就脱胎于外丹道,因此后来对外丹的质疑也不是全盘否定,而是在对其作用认同和继承的基础上指出其缺陷。比如作为内丹学史上划时代转折的“钟吕派”,在相当大的程度上肯定了外丹的作用,但又认为服食外丹难以实现最终超越之境。因此钟离权弘扬内丹为大道,唯以内丹功法为正道。然在此基础上,吕洞宾综百家之长,摆脱了炼外丹的影响,真正步入了专炼内丹的路子,从而建立了对后世影响甚大的钟吕派内丹学说。钟吕“内丹术”是以人体经脉学为基础,以“炼心”为纲要,以招摄先天一气促进内炼实效,将内炼思想上升到性命的高度,以与道合真作为丹成标志,倡导性命双修、形神并炼,将内丹理论体系上到一个较高的层次,形成比较系统的内修理论和实践方法。北宋初,陈抟的《无极图》勾勒了“顺则生人、逆则成丹”的内炼全过程以及“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的基本步骤,并涉及五行和人体穴窍等多方面联系,对后世各派丹法都产生很大影响。

至北宋时期张伯端的《悟真篇》,广泛吸收《老子》、《阴符经》等著作中的思想精华,用较浅显的语言将隐秘难解的《周易参同契》一书的内丹秘诀公之于众。书中详细阐发了顺行万物化生、逆行归原丹法的内丹顺逆问题,强调内丹修炼重在领悟真诀,适时动机,同时强调了“火候”的重要性,严防太过或不及,要调其中和,知其“止足”,知进知退,知作知止。力倡“性命之学”,虽然坚持“性命双修”,但在功法步骤上主张要“先命后性”,但性、命本不相离,性功由命功发展而来。书中还详细阐述了“炼精化气”、“炼气化神”的传统“命功”阶段,但对“炼神

还虚”的“性功”发挥得不够。张伯端此后深研佛禅之学,专门阐发了“形神俱妙”“与道合真”的“无为”境界。弥补了这一不足。在这个阶段,内丹理论有了进一步发展,内丹学“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的“顺逆”思想框架初步建立了。

道教区别于其他宗教的一个显著特点就是以术证道,特别是道教内丹道,不仅具有抽象的理论深度,而且具有极强的操作性。从道家的各种修道术发展到与道家思想一脉相承的道教内丹道,标志着一种理论的突破,它说明道家的体道、悟道已由早期的注重理论的创新发展到道教的实际操作阶段。这一转变开启了自唐至清长达千年之久的内丹修炼之风,内丹修炼思潮在社会上广为传播,各类内丹流派如雨后春笋般涌现出来。

随着内丹炼养术在社会上的广泛流行,各种各样的问题也随之接踵而来。派别林立导致各派各持己见,相互对立,互相攻击,很难达成一致;同时,各种旁门左道也鱼目混珠,大肆猖獗,邪说怪论,一时纷起,真伪难辨。另外注解和阐发内丹典籍的各种书籍也纷纷问世,广为传播,其中不乏有人对典籍曲解甚至篡改,并借此欺世盗名,害人祸己。在这段时期,儒、释、道三家也形成三教鼎立的局面,互有借鉴和吸收,但彼此之间又颇多误解和微词,谁是谁非,相持不下。内丹道发展到这个阶段,无论从理论上还是实践上都迫切需要更高形态的理论体系出现,给有志于内丹道者能提供更加充分、合理的理论指导以及正确的炼养途径,澄清正误、辨明是非,以免误入歧途。内丹道的发展在进入宋代以后,开始深入的吸收融合佛、儒两家修

心炼性的理论成分,在性命双修的原则下,结合不同的修行者,出现了许多不同的修炼途径及各种流派,理论和功夫均逐渐达到了较高的层次。其中最有代表性也最有影响的是南北宗两大派:张伯端的先命后性派,王重阳的先性后命派。道家“内丹术”在南北两宗争鸣中,无论在理论还是功法方面都进一步完善。

道教内丹学发展到元代,风气为之一变。秘诀的传授方式由以前的主要以师徒间口耳相传变为直接著书立说,对内丹修炼的一些隐秘问题进行公开讨论。以元初全真道士李道纯的《中和集》为代表作,综合南北两派的性命双修之法,对《中庸》、《心经》等儒佛重要经典进行了创造性的阐述,并兼容并蓄宋代理学、佛教特别是禅宗的心性之学,从而创立了以“中和”为本的内丹中派。清末初期广为流行的传说为元代黄元吉著的《乐育堂语录》和《道德经讲义》中,也是以“中和”为一贯思想。以“中和”为特征。内丹中派无论是从理论还是实践层面上,都对儒道释三教的义理作了系统、深层的和合,从而推动了自元明清以来儒道释三家由对抗进一步走向融合的趋势。

进入明代以来,道教更加走向世俗化,内丹道的流传更加广泛,在社会中的影响也越来越大。当时在社会下层传授内丹学的主要是经过南北合流之后的全真派,内丹道的各派在当时已趋向各派合流,基本上统一到全真道门下,这时的全真道是道教各派综合的产物。明初张三丰《玄机直讲》,也是阐明“内丹术”性命双修的理论著作。明清两代内丹学声势浩大,比任何一代都要普及广泛。比如道教内丹集大成之作《性命圭旨》

一书正是在此背景之下,承继当时丹道发展的合流之风,综合各家各派之长,融合三家相通之说,拒斥各种旁门外道,化叟辞隐语为通俗,变隐秘之学为公开探讨,对于正本清源、排除误解、步入正道铺平了道路。另外其图文并茂、形象直观的形式有助于人们进一步了解玄冥难测的内丹学义理,也对内丹学的普及化和通俗化起了很大的作用。总之,宋、明、清时期“内丹术”学派大都是主张儒、释、道三教合一,性命双修。当时很有影响的《伍柳仙宗》,就是将明代伍冲虚所传的道家功法和清代柳华阳所传的佛家功法合而为一,也就是把儒、释、道三家的功法融合在一起。明万历年间,陆西星创立内丹东派,并著《周易参同契测疏》、《玄肤论》、《金丹就正篇》等书,也是内丹修炼的上乘之作。

道教在明朝后期开始走向衰落,清代以来继续沉寂。但内丹思想毅然在民间流传,内丹著作也不断涌现。清代道光年间,又有四川乐山县人李西月,字涵虚,号长乙山人,自言得吕洞宾与张三丰内丹之法,却不受全真、三丰教团的约束,自成一家,创立西派。李西月以陆西星的后来者自居,著有《三车秘旨》、《道窍谈》、《后天串述》等书,阐述内丹修炼理论。另有清代高道刘一明,号悟元子,是继王常月后的乾隆嘉庆年间全真龙门派最有影响的人物之一。他精研易理与丹道,著有《易理阐微》、《孔易阐真》、《阴符经注》、《道德经会要》、《修真九要》、《周易阐真》、《参同直指》、《悟真直指》、《指南针》等多部著作,民国初年汇刻成册,称为《道书十二种》。《道书十二种》,是以儒家理学诠释内丹学的经典著作。

清代著名内丹家闵小艮,道名一得,龙门派第十一代传人。嘉庆间隐于金盖山中,著作颇丰,撰有《金盖心灯》八卷,以老子为道祖,以吕洞宾为道宗。在吕洞宾之下,分列刘海蟾、张伯端至白玉蟾等南五祖之传系,和王重阳至北七真之传系;继列龙门派第一代至第十四代之传系。全书以六卷篇幅,重点记述龙门派第一代至第十四代传人的事迹,人各为传,共九十九人,加女道,共一百零六人,后两卷为金盖山名贤、高人、善士、高僧等之传记,六十四人,是研究明清龙门派的重要参考资料。道光中,又编纂《道藏续编》,内收明清内炼著作二三十种(包括闵一得自撰者)。又纂《古书隐楼藏书》,收清人和自撰的内丹书三十八种。以上二书是研究明清道教内丹学的重要参考资料。

曾隐修于北京桃源观的南无派第二十代传人刘名瑞,号盼蟾子,著《敲蹻洞章》、《濫熅易考》、《道源精微歌》道书三种传世,亦为近世内丹大家。刘名瑞也承袭道教内丹融合儒、释、道三教之风,力主三教合一的性命之学。北京桃源观千峰派创始人千峰老人赵避尘,作为他的传人,亦在其影响下不仅皈依于道,并且开创门派,且著有《性命法诀明指》流世,阐释三教合一的道教内丹内炼思想。在千峰老人的《性命法诀明指》一书中,多处提到其师刘名瑞,多处引用刘名瑞的言论及思想,体现了其思想一脉相承的渊源。

第二节 本书主要内容

“性命”是中国传统哲学的一对基本范畴,儒道各家皆谈性

命,但各家解释不尽相同。道家的性命思想成为道教性命理论基础,是道教内丹学的核心思想。内丹学对性命二字探讨最为深刻,一般以气为命,以神为性,故性命指神气。内丹学以性命双修为基础工夫,以尽性了命为修炼的终极目标,因之又称为性命之学。《性命法诀明指》一书,就是融儒、释、道三教内修要旨于一炉,集性命双修玄理于一帙,博采众家之说,综合各家各派的丹道理论和方法。本书从功理、功法两个方面对内丹学的理论和实践问题进行了综合讨论,功理和功法并重,采用问答的形式,将道教内丹的内炼思想融于其十六节口诀中,并按次第功夫,一步一步阐释内丹内炼的过程和步骤。理论和实践从来是相辅相成、缺一不可的,对于功法步骤的探讨历来是丹家所重视的,从书名可知,“法诀”也是本书讨论的重点。本书主要讨论道教内丹修炼步骤,但其中往往是理法兼并。所以说,实质上对功理问题的探讨是很难完全离开功法问题的,可见对功法问题的探讨仍然是非常重要的一项工作。“明指”意在叟辞隐语为通俗,变隐秘之学为公开探讨,给有志于内丹道者能提供更加充分、合理的理论指导以及正确的炼养途径,澄清正误、辨明是非,以免误入歧途。本书正是承继丹道发展的合流之风,综合各家各派之长,融合三家相通之说,拒斥各种旁门外道,用通俗易懂的语言,破解丹家的叟辞隐语,对于正本清源、排除误解、为内丹道步入正道铺平了道路。

下面就十六节口诀作一详细解读:

第一法诀·安神祖窍

天下地上安祖窍，日西月东聚先天。
玄关之后谷神前，正中有个空不空。
涵养本源在方寸，双林树下觅本宗。
垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。
乾坤合成灵祖窍，包罗天地空不空。
杳杳冥冥圆光献，这个正位神归中。
玄牝妙兮不可言，细入微尘大包天。
人若能知此妙窍，万年不坏一金仙。

“安神祖窍”是内丹修炼的重要功夫，指阳神含养于祖窍之中，行持“不得勤、不得怠”、“勿忘勿助”的温养功夫。关于“安神祖窍”的功夫，《性命圭旨》一书有详细的介绍，并附以“安神祖窍图”来详细深入的剖析了祖窍的无穷奥妙以及在内丹修炼中的妙用。^①“安神祖窍”在修炼中大体就是将两眼神光汇聚在祖窍内，虚静守一，降心制性。祖窍之真意在于祖字，人一身之神所系，称之为祖。“祖窍”是内丹修炼的重要术语，又称“祖宫”、“神气穴”、“玄牝”等，为性命之根，先天祖气存养之处，故名。“祖窍”一直以来被认为是丹家之秘，举世罕知，如果得不到真正的师传，就俨然在黑暗中射靶子一样，无法获得。

《性命圭旨》中认为祖窍就是老子所谓的“天地根”的“玄

^① 傅风英著：《新译性命圭旨》，台北三民书局，2005，第198-239页。

牝之门”，并认为《悟真篇》所谓“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基”，正是张紫阳所谓修炼金丹关键在祖窍。那么，起关键作用的“祖窍”究竟在何处呢，丹经均强调它的不定性。如《性命圭旨》中这样描述：

然此一窍，在身中求之，非口，非鼻，非心，非肾，非肝肺，非脾胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂、泥丸，非关元、气海。

正如吕纯阳所说：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取身受气初，莫怪天机都泄尽。”作为修炼时意守的关窍，祖窍是万窍之首，是内丹修炼的关键窍穴。这种关窍，往往不是指体内的某一特定的关窍，不在身内，不在身外；亦在身内，亦在身外；无性物可觅，无方所可指。亦无边傍，更无内外。不可以有心守，不可以无心求。以有心守之则着相。以无心求之则落空。正是因为其无定位，神秘莫测，所以又称之为“玄”关，意指至玄至妙之机关。这个无定形、无定位的关窍，因其的非固定性，因此又有很多异名，《性命圭旨》中列出的有：

先天主人、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭……

这种种异名，千比万喻，常常使得修丹者如坠云里雾里，不

知所云。但这个无定形、无定位的关窍，却是修真的关键所在，在修炼中有着无尽的妙用，所谓“修炼之士，诚能知此——窍，则金丹之道尽矣，所谓得一而万事毕者是也”。此“玄牝一窍，而采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。”修炼内丹之人，如不懂祖窍，则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结。因此祖窍被视为是道教修炼的“总持之门，万法之都”。总之，“性命之根，则总持于祖窍之内。”

这个具有无尽妙用的祖窍，究竟是什么呢，《性命圭旨》用儒、释、道三教合一的方式论述它：

儒谓之仁，亦曰无极；释谓之珠，亦曰圆明；道谓之丹，亦曰灵光。皆指此先天一气、混元至精而言。实生身之原，受气之初，性命之基，万化之祖也。

这个儒家谓之“仁”、“无极”，佛家谓之为“珠”、“圆明”，道家谓之为“丹”、“灵光”的东西，就是祖窍，实际上就是指先天一气，这先天一气，是“生身之原，受气之初，性命之基，万化之祖”，正是作为“性命之根”的祖窍。

那么，安神祖窍又是什么意思呢？

《性命圭旨》以孕育生命的果实之核仁为例来说明安神祖窍：两瓣中的一点胚芽，就好比“仁”、“太极”，是性命之根，是祖窍。而核仁的两瓣，则好比一阴一阳。正如《周易》所谓：“易有太极，是生两仪。”

故易也者，两而化也；太极也者，一而神也。以此

一点之神而含养于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神祖窍，

非所以复吾身之乾元乎？以此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土敦仁。

“不得勤”、“不得怠”、“勿忘”、“勿助”均指道教内丹火候。勿忘勿助，指心息相依、不假人力又不放任的真息景象。如张三丰“以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。”安神祖窍就是用温养的火候功夫，将性命之一点神含养于性命之根的祖窍之中，孕育出新的生命。这个功夫也即老子所谓“守中”、“抱一”，儒家所谓“执中”、“一贯”，佛家所谓“空中”、“归一”。对于安神祖窍功夫，《性命圭旨》也从三教合一的角度做了这样的解释：

何谓守中？曰：勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。

故老子所谓守中者，守此本体之中也。儒之执中者，执此本体之中。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。

老子所谓抱一者，抱此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

何谓安神祖窍？其实质究竟是什么？这里用儒、释、道三家的理论做了解释，实际上涉及修养心性的问题。心性论是中国哲学关注的重要问题。到了唐代，心性問題已经成为道教学者们广泛关注的问题，特别是通过道教内丹学中进一步发展，

道教心性论更加趋于成熟。对心性论问题的讨论到宋元明时期达到了高峰,一度成为理学家、心性学家、佛教禅宗甚至道教内丹家共同关注的问题。深受当时儒、道、释三教合一思潮的影响,这个时期的内丹心性学,也是融儒、道、佛三家心性学思想为一炉,形成了一个系统完善的心性学体系。但值得注意的是,道教的心性论从来都不是单独谈论心性问题,而是往往把它与人的肉体生命联系起来,因此,道教心性学,其核心往往是性命论。只是在许多道教内丹学者那里,性命论的侧重点往往还是“性”,而不是“命”,其主要问题其实仍是心性问题,因此,道教性命论也往往被笼统的称为道教心性学。

“性命”是中国传统哲学的一对基本范畴,是儒、释、道、三家都比较关注的重要问题。儒、释、道各家都谈“性命”,但各家的理解和解释却不尽相同,并对二者的侧重点及其关系的认识也有很大区别。无论是佛家的“明心见性”,还是儒家的“存心养性”,一般看来,还主要是围绕心性问题。但心性问题谈到极致,往往不可避免的导向“命”的问题,可见,道教谈命,儒释两家到最后也不可不谈命,“性”和“命”是无法完全割裂开来探讨的。比如,作为儒家代表人物的孔子也谈“命”,甚至都提出了“穷理尽性以至于命”的三层次修养功夫,只是后世儒家学家在理解和解释时,大多都只停留在前两个阶段,不知是有意还是无意,往往忽略了由性立命这最后一个层次。再比如孟子提出的“存夜气”、“养浩然之气”,更是涉及了修“命”的具体方法,只是同样都没有引起后世儒家学者的注意罢了。另外比如佛教禅宗,表面看来似乎主要是在“性”上做功夫,但了性的同

时就是了命,了性了,也就了命了,两者其实是不可分割的。至于佛教密宗,则是明确主张性命双修的。但是,真正把“性”和“命”问题完全相提并论来探讨的,则主要是道教,道教是直接将性命思想作为其理论基础的,性命问题往往是解决其他理论问题的关键。

事实上,儒、释、道三家的性命观得以融合的核心,正是“心性”,也叫“中”,或者“一”。无论是儒家的“存心养性”、道家的“修心炼性”,还是佛家的“明心见性”,都是以心性“一”为本体。儒家讲“执中”,就是执此心性本体之中;道家讲“守中”,就是守此心性本体之中;佛家讲“空中”,意思是心性本体之中本洞然而空。可见三者的出发点是一致的,都是建立在心性基础上。那么“中”和“一”的关系又是怎样的呢?“中”是对虚空无朕隐性状态下的心性本体的描述,而“一”是指这个心性本体“露出端倪”时的显性状态,也就是说,两者的关系是“言而中,即一之藏也;一,即中之用也”^①。因此,道家讲“得一”,就是得这个心性本体;佛家讲“归一”,就是归这个心性本体;儒家讲“贯一”,就是以这个心性本体“一而贯之”。在这点上,三者的出发点也是一致的。道教内丹正是以心性说为出发点,融汇三家,最后形成以“守中”(即守“性命之根”,也即心性)为核心的性命双修内修学说。

而安神祖窍的实质,正是如何修性修命的问题。安神祖窍,正是道家所谓“守中”、“抱一”,儒家所谓“执中”、“一贯”,

^① 傅风英著:《新译性命主旨》,第14页。

佛家所谓“空中”、“归一”，即守住性命之根，守住心性，做到心性“勤守中，莫放逸，外不入，内不出”，心不外驰，心宁气定，命才能成，这样才能最终“还本源，万事毕”，而内丹修炼的最终境界就是返回先天之本源。

千峰老人的《性命法诀明指》中，在安神祖窍一节中，正是抓住了修养心性这一关键：

我师了然、了空禅师曰：“初炼性命之功，先得炼性。”

每于静坐之前，务要扫除一切杂念。宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻。

及入坐时，身如槁木，心似寒灰。两日下观鼻准，不可太闭，太闭则神气昏暗；亦不可过开，过开则神光外驰。当以垂帘看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。久之，慧光自然现出。此修丹起初收拾念头之法。

俟心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上颚，调鼻息。如息不调，恐有闭塞喘急之患。息调，身心全忘。塞兑，终日如愚。^①

道教内丹的性命双修之功，首先得“炼性”，什么是“炼性”？就是“扫除一切杂念”。而怎样扫除杂念了，其中一条就是通过“静坐”功夫。如何“静坐”，就是入坐前“宽放衣带，身体不受束缚，自然血脉流通无阻，及入坐时，身如槁木，心似寒

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第17页。

灰”。千峰老人称之为“收拾念头之法”。如此“收拾念头之法”，达到的结果是“身心两忘”，即老子所谓“闭门塞兑”、“终日如愚”的修养心性之法。

“静坐”是扫除杂念的最好方法，因为这里涉及性命双修的问题。道教所谓“性”是指宇宙创生之初的真如本性，是形成生命的一丝灵光；“命”是指生命形成之初精纯无杂的元精，混沌未分的元气。显然，这里的“性命”和我们平常意义上所说的“生命”并不是一回事，甚至完全不同于平常所说的“生命”，是对生命的另一个层次的精解。生命形成所需要的条件就是性和命，性与命是统一而不可分割的，是相互依存的，对于生命的形成来说，性和命二者都是不可缺少的。道教内丹就是以性命双修为基本工夫，以尽性了命为修炼的终极目标。“性成命立”、“性不离命，命不离性”，尽性了，也就了命了，命了了，性也就了了，因此修性就是修命，修命也是修性，分言之则二，合言之则一，修性修命是一个工夫的两方面，而不是分作两个工夫。因此，扫除杂念的“炼性”工夫，必须通过“静坐”这样的“炼命”工夫来实现，二者不可分割。

关于什么是祖窍，当弟子们问到这个问题是，千峰老人在《性命法诀明指》中也试图回答这个问题。他也说：“祖窍真处，举世罕知”^①，至于祖窍的位置，他有两段相关的回答：

吾人脑中之仁左右有小管各一，左曰太极，右曰
冲灵。上接天谷，下达涌泉，中通于心……

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第11页。以下引文同。

二目之中心内即是祖窍，老子曰玄牝之门，是为守中抱一。内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖气之窍也。

从他的回答可以看出，他所谓祖窍，无定形，亦无定位，究其实质是真性之所在处：

丹经云：性者，心也，发于二目。命者，肾也，发广淫根。真性乃心中灵气，发于脑仁二小管。是以眼视正中，性光叹出，炼之日久，即与命接，合而为二。性命和合，为观空不空。不知和合之理，无所成也。

真性之所在处即祖窍，守住真性，即安神祖窍之功，即性命双修之功。

千峰老人也从儒、释、道三教合一的立场对祖窍做了解释：

是知窍而不知妙，妙者，性光也，就是这个○而已。儒谓之仁，《易》曰无极；释谓之珠，亦曰圆明；道谓之丹，亦曰灵光。皆指先天真一之气。知此一窍，则金丹大道之能事尽矣，所谓得其一，万事毕是也。

祖窍即真性之所在，即先天真一之气之所在。此窍为总持之门，万法之都，无内无外。不可以有心守，不可以无心求。以有心守之，则着相；以无心求之，则落空。

那什么是安神祖窍呢？千峰老人这样回答：

是以用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍。为炼性之所，立命之根。

安神祖窍之功就是固守真性、先天之一气，也即通真人息之根。祖窍“正在天之下，地之上。日之西，月之东。正中是祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息。虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入于祖窍以归根。真人之息行内呼吸，四个往来，不用口鼻呼吸，则息息归根矣。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根。其气藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散”。人之生死，全赖此虚无神气，以之为主宰。气聚神来则人活，气散神去则人死。故曰：“有神无气不能生，有气无神不能死”。心中元神为性，肾中元气为命，神气和合，方为正功，也即性命双修之功。

第二法诀·玉鼎金炉

前对脐轮后对肾，中间有个真金炉。

十字街前安玉鼎，神气之宅呼吸根。

此节主要讲道教内丹修炼的“三宝”之一：“鼎炉”。道教炼丹术，可以区分为炼外丹和炼内丹两类。在外丹产生以前，人们把那种以五金八石为药物炼制所谓长生不死仙丹的方术，叫炼丹术。内丹产生以来，仍然沿用外丹术语，把以人体精、气、神为药物炼制仙丹的过程也叫炼丹术。但为了区分起见，通常把这种人体内的炼养称为内丹术，而把原来以矿物为原料的炼丹术叫做外丹术。又因为外丹所谓炼丹主要指从矿物质中提取金银，因此外丹术又称为外丹黄白术（“黄白”为黄金白银的隐语）。而药物、鼎炉、火候，则是外丹术炼丹的必备条件，内丹继续沿用这些术语，并把它作为内丹炼养的“三大要件”，

用来比喻内丹炼养的阶段和过程。药物、鼎炉、火候是内丹炼养的关键环节,历来被视为秘而不可传。所谓“药物”,外丹指用以炼丹的五谷八石等物质。内丹借用外丹术语,把人体中的精、气、神称为“三宝”,即内丹炼养的“药物”。“药物”是维持人体生命的最基本元素,因此被列为炼丹的“三大要件”之一。所谓“火候”,原指外丹炼丹时的用火技巧、程度、温度变化等方法。在外丹炼丹过程中,由于经历时间较长,在不同阶段,使用的温度也不同。因此外丹家效法日月交替、阴阳转换的自然规律来掌握火候的进退。内丹借用这一理论,意指内丹修持的功力和次序等。

所谓“鼎炉”,原为外丹术炼丹时用以生火和炼药的主要器具。内丹借用外丹术语以喻炼丹之处。然而,内丹所说的鼎炉是“鼎之为器,匪金匪铁;炉之为具,匪玉匪石”^①,是人体中凝练精、气、神的部位。鼎炉的具体位置依各派而不同:丹经上说上乘丹法以太虚为鼎,太极为炉;上品丹法以天地为鼎炉,中品丹法以乾坤为鼎炉,下品丹法以心肾为鼎炉;阴阳丹法以女子为鼎炉;清净派以乾首为鼎,坤腹为炉等。鼎炉为炼丹的本根之地,一般以体内丹田穴为安炉立鼎之处。据大小周天的炼丹程序,又有小鼎炉和大鼎炉之分,大小之分是表征在修炼的不同阶段所锻炼的部位不同,或同一部位在不同的修炼阶段有不同的鼎炉作用。内丹所说的鼎炉,也即内丹修炼中意守的关窍,被认为是道教内丹之秘。因此一般修炼者大都不明真相,

① 傅凤英著:《新译性命圭旨》,第85页。

死守身体某一具体部位不放,最终因不明究竟而误入歧路。《性命圭旨》一书中,专门有“大小鼎炉说”一节,并附有“大小鼎炉图”,详细介绍了内丹所谓大小鼎炉。^①

前面讲过的第一节“安神祖窍”之“祖窍”,就属于内丹鼎炉。《性命圭旨》一书还专列“中心说”一节,以“玄关一窍”(即祖窍)为例对这个隐秘问题做了深入揭露。^②玄关一窍是道教内丹道中最秘最重要的玄妙机关,此玄关并非实体,也无定位,是“有为”所不能求得的,当常应常静,虚极静笃的时候,自能体会和验证这一玄妙机关,此窍一开,百窍齐开,其大无外,其小无内,是人身神气的根本。丹家以此作为炼丹的重要鼎炉。

这个窍,元是廓然无际、神妙莫测的;元是浑然大中、不偏不倚的;元是粹然至善、纯一不杂的……至无至有,至有至无。

道教内丹意守的最主要关窍穴位是上、中、下“三丹田”,尽管道教内丹一般用人体穴位关窍等表示炼丹之鼎炉,但又往往不是指体内的某一特定的关窍,而是不在身内,不在身外;亦在身内,亦在身外;无性物可觅,无方所可指。“玄关一窍”是性命之根,是先天祖气存养之处。因此道教内丹有“玄关一窍”、“虚灵不昧一窍”、“玄窍”、“玄牝”、“玄牝之门”等说法。“玄”为深奥幽远,“牝”为母性。道教中借称大道无形的创生力量,宇宙万物产生的根源。“玄关一窍”正是因为其无定位,神秘莫

① 傅凤英著:《新译性命圭旨》,第84-85页。

② 同上,第73-74页。

测,所以称之为“玄”关,意指至玄至妙之机关。可见那种或者认为在眉间,或者认为脐轮,或者认为在两肾中间等等仅仅拘泥于形体之上的看法,都是没有抓住其实质。值得注意的是,尽管局限在形体上求此窍是不可取的,但也不能离开形体向外寻求。

清代道士刘一明的《象言破疑》中说:

玄关者,至玄至妙之关口,又名生死户、生杀室、天人界、刑德门、有无窍、神气穴、虚实地、十字路等等异名。无非形容此一窍耳。玄关即玄牝之别名,因其阴阳在此,故谓玄牝门。因其玄妙不测,故谓玄关窍,其实皆此一窍耳。愚人不知,或以心下肾上处为玄关,或以脐心为玄关,或以尾闾为玄关,或以夹脊双关为玄关,凡此皆非也。盖玄关无定位,若有定位,即非玄关。

正是因为此窍难以用文字准确表达,又不得不说,所以内丹典籍一般只称其为“玄”关。

李道纯《清庵莹蟾子语录》中讲到“玄关一窍”:

夫玄关者,至玄至妙之机关也。今之学者多泥于形体,或云眉间,或云脐轮,或云两肾中间……都皆非也,但着在形体上求即不是。然亦不可离此一身,向外寻求。诸丹经皆不言正在何处者。何也?此所以难形笔舌,亦说不得,故曰玄关。所以圣人只书一中字示人,此中字,即玄关明矣。

没有定位、不可把握的玄关一窍究竟是怎样的一种状态呢？李道纯用一个“中”字来概括。关于“中”的学说，是中国传统哲学的重要内容。“中”或“中道”是儒、释、道三家都坚守的重要思想。《性命圭旨》一书延续了李道纯的这一思想，并分别从儒、释、道三家入手，找出了三者在这一问题上的共同之处。李道纯认为，儒家所说的“灵台”，道家所说的“灵关”，佛家所说的“灵山”，都不外乎是指这一“灵明一窍”的入道法门。并对儒家的重要典籍《尚书》、《大学》、《中庸》、《论语》、《易传》等进行了归纳，认为其核心都是讲“中”。如：“天下”、“天地之间”、“天地之心”中的“下”、“间”、“心”字，实质都是指“中”而言；“孔颜乐处”处的也是“中道”；“黄中”为人身之正中，仁、义、礼、智皆根于此“中”（也叫心）；“止于至善”、“知止然后有定”、“艮其止”、“安汝止”等中的“止”，都是止于“中”；“圣人以此洗心，退藏于密”中之“此”、“密”都是指“中道”；“中”性本虚，所以“圣人与太虚同体”之“太虚”也指“中道”，也就是说玄关一窍本性也为虚；《礼记》：“喜怒哀乐之未发谓之中”，“中”在心中，心在其中，所以也叫“中心”，所以“圣人无心而有心”之“有心”，即指此“中心”^①。等等，举不胜举。在这里，作者结合儒家关于“中”的重要思想，并认为儒家强调不偏不倚、无过无不及的“中道”思想，和道教哲学“中”的思想是互通的。道家哲学也是以“中”为根本特征。道学以“执一统众”、“守中致和”为第一谛义；道教以“中和”为教义；内丹家看

^① 傅风英著：《新译性命圭旨》，第14页。

得最透,将“中”解为“玄关一窍”,以一个“中”字为玄关,涵摄了内丹修炼的关键和玄妙之处,成为丹家入道的法门。

这个“中”究竟是什么呢?也就是说,这个无体但有用的玄关一窍,拘泥于形体无所得,向外寻求也无所得,那么究竟怎样才能把握它呢?作者最后一语道破:“观心之法,妙在灵关一窍。”此窍空空洞洞,至虚至明,是内丹修炼下手的“源头”,欲识此窍,必须“观照本心”,只有在身心静定之时,方寸湛然,虚极静笃,方能见得此玄关,靠的是心领神会。也就是说作者最后仍然落笔于“修心”,“中”也就是“心”,对关窍的把握的关键就是修心。由此我们可以理解,作者之所以以儒、道、佛三家都有的“中”的思想来解释玄关一窍,就是因为三家关于“中”的思想主要都是围绕修心问题展开的。

玄关一窍异名甚多,因为这些关窍是内丹炼丹之处,也即内丹所谓“鼎炉”,所以被道教内丹形象的称为“门”、“根”、“关”、“窍”、“坛”、“炉”、“海”、“台”、“岛”、“鼎”、“穴”、“把柄”等,如“玄牝之门,天地之根,生身处,复命关,金丹之母,玄关之窍,凝结之所,呼吸之根,甲乙坛,戊己炉,心源性海,灵府灵台,蓬莱岛,朱砂鼎,偃月炉,神室气穴,土釜谷神,灵根把柄,坎离交垢之乡,千变万化之祖,生死不相关之地,鬼神觑不破之机……”。

关于鼎炉,千峰老人在《性命法诀明指》中以形象的以“金鼎玉炉”称之,并做了详细的介绍:^①

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第22页。

玉鼎者，正在两耳尖上之中心方寸玉枕之中心，是元神室也。金炉者，正在肾前脐后，两胯上之中心，此是真金炉也。

此炉是真气穴，《黄庭经》云“上有黄庭上关元，后有幽阙前命门”是也。

所谓“玉鼎”即神室，位于心肾之间，为丹家炼药之处，即炼丹之鼎炉，属于前面讲的祖窍的异名之一。千峰老人指出，玉鼎正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居之处，即元神室，两边各有一管，联于眼珠，复下通心，故曰：性者，心也，发于二目，所以说“鼎内存性”。此鼎并不是真有固定的位置存在，“鼎原无鼎，真气发时，与性合一，方为玉鼎之名”。

所谓“金炉”，位于肾前脐后、两胯上之中心，是真气穴，为存神养气之所妙处，将祖气藏在此窍内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入而为正功。千峰老人指出，金炉在脐下一寸三分、前七后三正中心处中空之一穴，并指出“炉内存命”。此炉并不是真有固定的位置，“炉原无炉，精生气发则为炉。血液至此管，变化为阴精，亦即生精之所也”。

鼎为存神之处，鼎内存性；炉为藏气之处，炉内存命，因此《黄庭经》云：“上有黄庭上关元，后有幽阙前命门”，玉鼎金炉，性命双全，守住此窍，神气相依，性命方能双修。如何守住此窍，道教称之为“和合凝集之法”：

和者，心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，则有安心立命之所。合者，肾中阳气，承受心中阴气，则自

敛收坚固其体。凝者，是凝神之法，二目和合归并一处。集者，下照坤脐，肾中真命，自然集合一处。此即性命双修，养神养气之法。^①

道教内丹所谓性命双修，实为养神养气之法。而此养神养气的“和合凝集之法”，正是性命双修的法宝：

如能和合凝集已久，忽然下身融和，真阳升起，使气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真气穴，谓之法轮一转，为采取烹炼，永是意同呼吸转，外肾自缩回。复观气穴，久则由气穴生出慧光，是这个○，乃汝身之精、气、神充满，自然发生者也。

“和合凝集之法”，又叫“法轮自转工夫”，《性命圭旨》中专门有一节《法轮自转工夫》并绘有《法轮自转图》来介绍这个功夫。法轮，佛教中对佛法的比喻称法。佛所说之法，能够辗碎众生的一切烦恼，好像巨轮能够辗碎一切的岩石和沙砾一样，故谓法轮。又佛所说之法，辗转传人，好像车轮的旋转，如车轮，故比喻为法轮。“法轮自转”，本为佛教用语，内丹家用以借喻清静功法通小周天后河车自动运转的景象，故又称“自在河车”、“周天自转”。作者认为，法轮自转功夫，“释家谓之法轮，道家谓之周天，儒家谓之行庭”^②，是儒、释、道三家名异而实同的一种功法。所谓周天，指道教内丹修炼中的一个周期，有小周天和大周天之分，前者为精化为气的炼药功夫，后者指炼气

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第26页。

② 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第225页。

化神阶段所行的人定功夫。两者的区别是前者是有为阶段,后者是无为阶段。关于“法轮自转工夫”,千峰老人在《性命法诀明指》第九节口诀中有详细讲述,后面再做详细论述。

养神养气之法所得之“○”,这一符号源于《太极图》最上面的圆圈,后成为道教的内炼符号,道家以此比喻金丹;佛家喻之为圆觉,即真如,意为本来真性永劫不坏,如金之坚,丹之圆愈炼愈明;儒家喻之为太极,太极初非别物,只是本来一点灵光。此三者实际上是体同而名异。这里喻人本来圆明之灵性,也叫“这个”。“这个”,佛教“自性”的代名词,也叫“那个”、“伊”、“本来面目”、“无位真人”、“自己”等,道教内丹喻之为性体。丹经中有很多异名,如“灵觉明光”、“元神”、“天赋之性”、“未始性之性”、“真性命”、“元始真如”、“虚灵”、“神”、“真常之性命”、“乾元”、“真灵”、“虚空本体”、“太虚”、“本来妙觉”等,都是指这一性体,表明性与神相互沟通,性体即通神体,又通虚体,玄虚之妙,灵通无方。

道教内丹修炼,就是起死回生的过程,就是通过人体精、神、气的修炼,试图打通形、气、神、道之间的障碍,使得肉体超越和精神超越最终贯通一体。道教内丹所谓性命双修,就是通过炼精化气、炼气化神、炼神合道的修炼步骤,使得形—气—神—道之间互相转化、步步超越,打通了形神障碍使其互融,这样就达到了形神兼顾、形神俱妙的境地。道家内丹称这个过程为“顺则生人、逆则成仙”的过程,并用此理论来阐述人的生死问题。老子认为道是宇宙万物生发的根源和本体,生命既能从道生出发来又有返回到道中去。所谓得道,也就是返本归根,从

个体生命返回到生命的本源中去。还虚合道，出有人无，才是生命的永恒归宿。因此道教内丹的修炼就是把返回先天本根、成仙得道作为目的。“顺则生人、逆则成仙”的理论更是内丹修炼的重要原理。

《性命法诀明指》中，千峰老人对这一过程进行了详细的说明：

原此○即太极也，父母因一念而有我身。未有此身，先有此○，则性命实寓其中。^①

宇宙中的生命性体“○”，在父母交合时被招摄进母亲子宫，形成胎元，将性命寓于其中。此时的胎元，自己无呼吸，全以母亲的呼吸为呼吸，母亲的性命为性命。十月气满胎圆，瓜熟蒂落，而降生之期至矣。一朝分娩，这就是道家所说的“赤子”状态，混沌未开，纯净无知，属纯阴，用坤卦表示。脐带一剪，先穴祖气立断，迫不得已，囟的一声，后天之气，遂由口鼻进入。此时元神失位，识神主事，自少而壮，壮而老，老而呜呼，性命不能合一。生命此先天祖气断开开始，后天气生，经历一至三岁、五岁、八岁、十岁、十三岁几个阶段，至十六岁精气最充足，分别用复卦、临卦、泰卦、大壮卦、夬卦、乾卦表示，至十六岁时为纯阳之体，精气充实。此后“识神”主事，欲情一动，元气即泄，易于伤神，

及至十六岁，以识神主事，知识渐开，而火上炎。

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第26页。

性为心役,脑内终日盘旋七情六欲、名绳利索。机诈日深,钩心斗角,层出不穷。不知实伤天真,内劳其心,外劳其力。心力已经受伤,而其性遂有来有去,其寿暗损。关窍既开,天真已凿,无有不泄之理。而水下流,酒色博荒,复旦旦而伐之,精耗气亏,故入生死之途。自此而后,阳气渐消,阴气渐长。^①

如果此时能及时修炼性命,最易成功;但如果不知利害关系,贪恋无已,则经历十六至二十四岁、三十二岁、四十岁、四十八岁、五十六岁,分别用姤卦、遁卦、否卦、观卦、剥卦、直至六十四岁复回到坤卦,元气几乎消耗殆尽,死到临期。

至六十四岁,生乎六阴。斯时不悟真常,醉生梦死,发白气短,容槁形枯,又耗元气六十四铢,复为坤卦。不能生精保身,将三百八十四铢元气、正气耗尽而无常至矣。

这是人的生命现象,是“顺则生人”的过程。

内丹修炼的逆反就是指在人体元气初泄之时,就应该积极修炼,及时弥补,回复到原初纯阳状态。即使临到元气殆尽之时,只要还有一气尚存,如能勤于修炼,保存元气,“衣破布补,桌破木补,人之元体破,则以精补之”^②,通过炼精化气、炼气化神、炼神合道的修炼步骤,使得形、气、神、道之间互相转化,由纯阴之体(坤),经过一阳生,即由坤变复,再依次经过由复变

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第27页。

^② 同上,第28页。

临,由临变泰,由泰变大壮,大壮变夬,夬最后变为纯阳之乾的过程,六阳生。此时,“夺得天地、日月精华,周身如同童子纯阳之元体,似这个○复成为太极。真阳之气与真性和而为一,才生出此慧光○。亦即鼎中真性,炉中真命之光也”^①。生命回复到原初纯阳状态,并通过肉体的转化实现精神的最终超越,出脱生死,这即是“逆则成仙”的过程。

第三法诀·开通八脉

前通任脉后通肾,横通带脉中通冲。

下通阳关上通心,上前通脉后通肾。

奇经八脉是人体经络走向的一个类别,中医指人身十二经脉以外的督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的总称。《难经·二十七难》说:“凡此八者,皆不拘于经,故曰奇经八脉。”由于这八脉与人体十二正经不同,既不直属脏腑,又无表里配合关系,“别道奇行”,故称“奇经”。当然,奇经八脉交错地循行分布于十二经之间,不仅沟通了十二经脉之间的联系,而且与十二正经在人体多处相互交会,因而奇经八脉有涵蓄十二经气血和调节十二经盛衰的作用。当十二经脉及脏腑气血旺盛时,奇经八脉能加以蓄积,当人体功能活动需要时,奇经八脉又能渗灌供应。正是因为奇经八脉具有调节十二正经的作用,内丹修炼视之为真气运行之径。明李时珍《本草纲目》中有《奇经八脉考》二卷,在“阴跷脉”条目下引《张紫阳

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第28页。

八脉经》云：

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分，凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲、三脉，总为经脉造化之源。

张紫阳所谈奇经八脉位置，与医经不同，但李时珍则认为丹经理论可与医家脉诀并存。他说：“丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉为说，未有专指阴跷者，而紫阳八脉经所载经脉，稍与医家之说不同，然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”

奇经八脉在道教丹法里，以任督二脉为主，任脉有总管全身阴经的作用，为“阴经之海”；督脉有总督全身阳经的作用，为“阳经之海”。道家以任督两脉为精气之源，摄生之本。道教丹经载督脉起尾闾（会阴）、经夹脊、通玉枕、上泥丸至上唇兑端穴止。任脉起于会阴，循腹上行于身之前，至唇下承浆穴止。李时珍在《濒湖脉诀》里说：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云：上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。崔希范《天元入药镜》云：上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。《大道

三章直指》云：修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。正在干之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地；在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络联辘，虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任、督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。俞琰注《参同契》云：人身血气，往来循环，昼夜不停，医书有任督二脉，人能通此二脉，则万脉皆通。《黄庭经》言：皆在心内运天经，昼夜存之自长生，天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。此数说，皆丹家河车妙旨也。”

丹家筑基，首先要打通任督两脉，使其循环。当内炼达到一定境界，就能自动开阖奇经八脉，内调和控制十二经脉的气血运行，从而起到祛病延年、保命增寿的作用。打通任督二脉的工夫，因功法步骤不同，名称也有多种叫法。大致是开始行气由任督循行，称为“通任督”，也叫“通三关”，此时只是通气通脉阶段。任督两脉一通，即为小周天，八脉全通为大周天，因此从丹法角度来论，这种功法还属于筑基工夫，属于入手功夫，是为炼药做准备。道教丹经中有多种名称，如通气为通任督，运药为转河车（小周天），养丹为大周天，路径虽同，用途各异。另外，丹经中所谓阴升阳降、进火退符、三车运转、朝屯暮蒙、翻卦象、转法轮等术语，都是指开通八脉的工夫。道教内丹的筑基阶段，只是入手工夫，通任督，通三关，只是“后天气”贯通两脉而已，循环之路，使其自然开合，此时尚无药可言，只是做炼精化炁的准备。但从医家疗疾角度来谈，气血周流，经络畅通，对养生祛病是大有裨益的。

《性命圭旨》中绘有普照图、反照图、时照图、内照图，以图说的形式介绍了打通任督二脉的工夫，如《时照图》中这样说：

人身有任督二脉，为阴阳之总。任脉者，起于中极之下，循腹里上关元至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之腧，穿脊里上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运尾闾，盖能通其督脉也。龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。^①

而在普照图中，列出“前三关”和“后三关”，因每关有三个穴位，故叫“三三”。此“三三”是呼吸时升降气的主要途径。“前三关”即性海、黄中、气海。“后三关”即尾闾关、夹脊关、玉枕关。内气由尾闾沿督脉由下上行经过夹脊关、玉枕关，这是打通督脉的关键三关。丹家认为此前后三关俱通，则阴阳之气升降顺通，元气则周流全身，任督二脉才能打通。丹经中还以“红道”、“黑道”来指任督二脉。古代天文学上以太阳运行的轨道为“黄道”。丹家认为人身药物运行之路有三道：黑（肾）、红（心）、黄（意土），即红道为任脉，黑道为督脉，红黑两道相互衔接，形成任督两脉循环的路径。自会阴直达泥丸，缘督而行，为黄道。红黑两道是精气所由出，是人赖以生存的基础，又称为“人道”；黄道只容先天真精、元气通过，又称“仙道”。

关于任督两脉的总枢，《性命圭旨》中第四口诀《天人合一采药归壶》中称之为“虚危穴”：

^① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第65页。

所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言：“天门常开，地户永闭。”盖精气聚散常在此处，水火发端也在此处，阴阳变化也在此处，有无交入也在此处，子母分胎也在此处。^①

虚危穴，即中医所说的会阴穴，即督脉三关的第一关，任督二脉交会之处，位于前阴之后，肛门之前，是真气发生之地，又叫“阴蹻穴”、“尾闾穴”、“生死窟”。“地户”、“禁门”都是它的异名。《性命圭旨》在本节中还专辟一节“闭任开督诀法”，列举了大量丹经中介绍开通任督二脉的口诀。另外《性命圭旨》之《反照图》中列出虚危穴的几十种异名。

清代刘名瑞在《道源精微歌》中也称之为“虚危穴”，其在第十一“虚危直论”一节中说：

虚危穴，即地户禁门是也，上通天谷，下达涌泉。盖真阳初生之时，烈风烟火，斩关透露而出，必由此穴经过，故曰干涉最大。昔日吕祖度刘海蟾曰：水中起火，妙在虚危穴是也。故海蟾长坐阴蹻，品笛敲音，鼓掌盼乐，故此转老还童矣。而精气聚散，长在此处；水火发端，也在此处；阴阳交媾，也在此处；有无交入，也在此处；子母分胎，也在此处。故《黄庭经》云：闭塞命门保玉都，是其穴也。即觅任督中间。^②

① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第313-314页。

② 《道源精微歌》，席春生主编：《中国传统道家文化养生经典》下卷，第106页。

可见,这个穴位是打通任督二脉的关键,是任督二脉交汇的枢纽,历来受到丹家的重视,并视为秘而不可轻易泄露的法宝。陈撄宁先生也曾提到此穴的重要性:“神仙家每于阴跷一穴秘而不宣,且云轻洩者必受天殃。推其本心,非吝不肯传,盖人不论老少,若得此阴跷种阳之诀,其肾阳立能变弱为强,易如反掌。而阳旺思淫亦为常人所不免,此道本为寿世,今反用及助淫,是貽害于世也,故必择人而后传者一也。其二又恐落入江湖骗者之手,搬弄是非,致成落平原反被犬欺耳。”

关于打通任督二脉,千峰老人其师刘名瑞在《道源精微歌》第十二专门有一节“任督脉直论”,详细介绍了开通二脉的过程。

督脉行于背部之中,起由髀骨至顶,任脉行于腹部之内,起由胞中,上行承浆,分岔枝而入两目,是谓之阴脉之海也。人身任督犹如天地之子午,任督行于腹背,子午定于南北,而阴阳不杂。合之者浑沦无间,故群阴窞内,会合阴穴,鼻至唇中齿交为止。督者行背,会阳维、阳跷、太阳、冲脉,并行交会,惟有督脉由尾闾行髓路,并绕脊里,上风府入脑,故取阴阳交接之意。夫看鹿之睡时,鼻入肛门,运尾闾通其督脉;龟鹤纳息,通其任脉。此三物俱有千岁之寿,而人能通此二脉,则百脉皆通,自然周流一身,运转无停,永无壅滞之患也。而河车辘轳之道在矣。^①

① 《道源精微歌》,席春生主编:《中国传统道家文化养生经典》下卷,第106页。

正是因为任督二脉为八脉之关键,此二脉通,则百脉皆通,所以丹家将开通八脉,往往重心在讲任督二脉。千峰老人在《性命法诀明指》专列“开通八脉”,详细介绍了如何依次打通八脉:

一吸由生死窍后督脉上顶,与任脉接连;

二呼由前任脉降至生死窍。

三吸由生死窍上带脉,分开双至后腰眼,双上两背尖定住;

四呼由两背尖双走两肘外,为阳谿,走中指至两手心定住。

五吸由两手心阴谿脉双回至两胸前定住;

六呼由两胸前双降至带脉归一处,回生死窍。

七吸由生死窍上升至心下二寸定住,为冲脉,不可过心;

八呼由心下降至生死窍,双走两腿外,为阳跷,至涌泉穴定住。

九吸由涌泉穴回两腿内,为阴跷,双上至真气穴;

十呼由真气穴降至生死窍定住。^①

此过程通过数次调息,最后达到开通八脉的作用。前面说过,在内丹修炼中,开通八脉还仅是筑基阶段的入门工夫,其最显著的功效是使气血通畅。比如初学打坐,往往腿脚容易变麻,这是四肢百脉气血壅滞不通的,哪儿疼,说明哪儿气血不

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第32页。

通,因此开通八脉最起码的功效就是让气血流通。当然开通八脉不仅仅限于通气血,而且也有通精的作用。千峰老人把开通八脉又分为通精八脉和通气八脉:

先论通精八脉:吾人身中八脉之总根为生死窍,后通尾闾,上夹脊,到玉枕,进脑髓,入泥丸宫为督脉。自大脑中心之髓管下行一管,名曰玄膺穴。穴内有一小岔,通上腭骨,真气易由此漏。下对气喉管,名曰十二重楼。过肺脏动脉管,下通右心血房,至隔膜下肝根之管,名为绛宫。在心下一寸二分,周围有碎脂油环绕,下至气穴,再下至睾丸宫,回至生死窍为任脉。^①

此“横通带脉上通心,下通阳关前通脐,上后通肾中通冲”的通精八脉法,千峰老人认为是内丹修炼中“生精、化精、走精、炼精之八脉”,如果此脉一结,不能化精,人由此二走向老死。因此,通精是内丹修炼的关键一环,千峰老人详细介绍了生精、化精、走精、炼精的方法:

生精之法,年迈之人已过六十四岁者,通身属阴,不能生精,可按第二卷生精接气法炼之。

化精者,由尾闾往上升,过夹脊,经玉枕,到泥丸,再降下,由玄膺过重楼,到绛宫、真气穴,名为一周天,如此数次可矣。

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第32页。

倘是走精，按照第十卷法诀，夜内不能遗泄。

炼精，第六卷进阳火退阴符法，则阳精皆化为元气。

灯内无油准灭，人身无精必死。此生精之法，可以祛病延年。以上四法，都是通经八脉之法，须当格外注意，方能融会贯通，而性命之学思过半矣。

何谓通气八脉？

人身通气八脉，总根在生死窍，上通泥丸，下通涌泉，真气聚散，皆以此为转移。血脉周流，全身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春，乃是生气之根，百姓日用而不知者此也。^①

经此通气之法，则气血通畅，百病不生。千峰老人认为，如果每天清晨能早起，按照上面十次呼吸的调息之法行通气之法，就能驱逐一身百窍之阴邪，才炼丹采药做准备。至于通气之法的具体步骤，丹经记载多有不同，民间也多有流传，参差不齐。如何辨别真伪，是初学者的难关，因此千峰老人以文字图说的方式，将详细过程披露弊端，以防后学者误入他途：“余今绘图解明，愿同志者概而证之，庶可免堕入旁门外道，得病夭死。今而后，明真诀者，方知此诀是开通八脉，使身体气血循环周流，减除无限痛苦，灾病亦无由发生。学者当按后列各图炼

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第33页。

之，定能却病延生。”

第四法诀·采外药

采外药有形无相，督脉开舌接任督。

巽风坤火阖辟转，六候橐龠转昆仑。

此节主要讲外药。前面提到，药物、鼎炉、火候是内丹炼养的三大要件之一。所谓“药物”，外丹指用以炼丹的五谷八石等物质。内丹借用外丹术语，把人体中的精、气、神称为“三宝”，即内丹炼养的“药物”。“药物”是维持人体生命的最基本元素，可以扶正祛邪，维持人体的技能，故谓之“药”。

“精”指的是人体生命组织的精华，有先天和后天两个层面。先天的精是与生俱来的，是在无为状态下自然本能产生的，称作元精；后天的精指以精液为主的多种内分泌物质和激素。

“气”也有先天后天的区别，先天之气是人体原发性的气，是内丹炼丹的丹母，称为“元气”，又称“祖气”、“道气”，通常写作“炁”；后天气指呼吸之气，内丹炼养讲求先天之气与后天之气的配合，以后天之气转化为先天之气，从而产生还丹。

“神”也分先天和后天，先天的神称为“元神”，是人的本来意识，是人体真正的“自我”，所以内丹家常称之为“主人公”；后天神即“识神”，对元神有干扰作用，识神凝练而成元神，培育元神可以减少识神的干扰。

《性命圭旨》中专门有一节《内外二药说》并绘有“内外二药图”，主要介绍了内丹学关于内、外二药的实质和区别以及在

炼丹中的重要作用,并阐明了“先修外药,后修内药”、“内外兼修”的内丹学原理。^①《性命圭旨》“内外二药图”首句就点明“上药三品,神与精气。”此即是指先天元精、元气、元神。因精、气、神有先天、后天之分,因此药物也有内药、外药之别。

以外药言之,交感之精,先要不漏;呼吸之气,更要微微;思虑之神,贵在安静。以内药言之,炼精者,炼元精,抽坎中之元阳也。元精固,则交感之精自不泄漏。炼气者,炼元气,补离中之元阴也。元气住,则呼吸之气自不出入。炼神者,炼元神,坎离合体而复乾元。元神凝,则思虑之神自然泰定。内外兼修,成仙必矣!

外药,就是指“交感之精”、“呼吸之气”、“思虑之神”,属于后天的精、气、神;内药则指“元精”、“元气”、“元神”,为先天的精、气、神。内丹炼养讲求先天与后天配合,即内药和外药混合,从而产生还丹。“凡修炼者,先修外药,后修内药。若高上之士,夙植灵根,故不炼外药便炼内药。”按照内炼理论,一般以炼精化气为炼外药阶段,化气完成为炼内药阶段,由炼精化气到炼气化神中间有过渡阶段,此时内药、外药会合凝结,先由外运周天积成外药,再用神运下丹田促生内药,在下丹田会合凝结,成为大药。这是一般修炼的程序。

精、气、神“三宝”,又有好多别的称呼,如“三姓”、“三性”、“三家”、“三物”、“三元”。因此在丹经中,将内药、外药合炼的

^① 傅风英著:《新译性命圭旨》,第88-89页。

过程又称为“三元合一”或“三家相见”。如《性命圭旨》中的有《三家相见说》并绘有“三家相见图”，总结了上药三品神与精气的交合修炼过程、意土作用以及功夫要点。因先天为元精，后天为心；先天为元气，后天为身；先天为元神，后天为意，因此所谓“三家相见”，即身、心、意的凝成。其中“意”起了关键性的作用。“意”指潜意识，用“意”控制精、气、神的凝合修炼，能起中间媒介作用，因此丹经中常称“意”为“媒”或“黄婆”，“意”在五行中为土，所以又称“意土”。既然在精、气、神的凝合修炼过程中，是“意”在起控制和中间媒介的作用。因此所谓“三家相见”，即身、心、意相见，所谓的“三元合一”，也就是精、气、神会合以“意”调和而凝成金丹。道教内丹认为，对于那些真精未泄，可以不筑基，直修顿法的“上根人及上上根人”，则可以不修外药直接修内药，即直接炼“元精”、“元气”、“元神”。

“三家相见”一说，实质上是“意”为中介，凝练后天的身、心、意，（即炼外药），并在此基础上实现先天元精、元气、元神的统一（即炼内药）。这里的“意”究竟指什么呢？这实际上也触及到“修心”的问题。内丹所谓修炼，一般是先外药再到内药的过程，也就是克制后天的“思虑之神”等，使得先天的“元神凝”，并指出克制后天的“思虑之神”贵在安静，也就是心意专一、不外驰，而只要先天元神凝，思虑之神自然泰定，这实质上就是如何“修心”的问题。“意”在精、气、神凝练过程中的控制和中介作用，也就是指内丹修炼过程中“修心”所起的作用。对于一般凡夫俗子来说，因迷失本心，因此内丹修炼起初仍是以“修心”为重。至于可以不修外药直接修内药那些“上根人及上

上根人”，由于心本没有外驰，就可以直接进入丹道修炼。

因此丹家认为，身、心、意“三家相见”，则圣胎圆满。精、气、神“三元合一”，则大丹成就。招摄“三家”、“三元”，使之相互合而归一，关键在于能够做到虚静。使其心虚，则神与性就能相合；使其身静，则精与情就能归于静寂；意念专注一境而不散乱，则精气神“三元”混而为一。情与性相合，叫做金木并；精与神相合，叫做水火交；意念专注一境而不散乱，则性（木）、情（金）、精（水）、神（火）经意（土）和合而五行全。然而所谓精化为气，要经由身体不动的功夫；所谓气化为神，要经由内心不动的功夫；所谓神化为虚，要经由意念不动的功夫。内心如果不动，则东三之性和南二之神共同合成五；身如果不动，则北一之精和西方之情四合一为五；意念如果不动，则戊己二土回到原来的生数五。身、心、意相合，则三家相见、结婴儿。

正是因为所谓炼药实质上就是“修心”的过程，因此丹经常说“内药无为无不为，外药有为有以为。内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。外药可以治病，可以长生久视；内药可以超越，可以出有入无”^①。

“无为无不为”，语出《老子·三十七章》：“道常无为，而无不为。侯王若能守之，万物将自化。”以及第四十八章：“损之又损，以至于无为，无为而无不为。”王弼注：“有为则有所失，故无为乃无所不为也。”意思是只有无为才能无不为，有为反而不能为。这是老庄哲学的重要思想，后世道教继承了这一思想，将

^① 傅风英著：《新译性命主旨》，第89页。

之视为接物应世的基本准则乃至全身、修道的境界。

“有为有以为”语出《老子·七十五章》：“民之难治，以其上之有为，是以难治。”在老子哲学中，“有为”和“无为”对举。“有为”是指有意识有目的的活动；“无为”则是顺应自然，不妄为。这里有为、无为是辩证统一的。道教吸收“有为”、“无为”是将二者结合起来，二者并不排斥，是层次上的不同。“出有入无”，老子的“道”是形而上的宇宙万物之原始本体，呈现“有”和“无”两种状态，是二者的统一。“无”即宇宙创生前的虚空状态，称为“天地之始”，具有质朴性和绝对性；“有”即宇宙创生之际含有一片生机的混沌状态，称为“万物之母”，具有潜在性和无限性，作为道用，它是形而下的法则秩序。道教吸收这一思想，认为内丹修炼就是要返本归根、后天反先天、由有为到无为的逆反过程。

千峰老人在本节法诀中专讲炼外药，丹家称之为“采外药”，“采内药”将在后面有专节讨论。何谓采外药？千峰老人在本节中指出，“可不是采空气，炼的是真阳之精”^①，并认为“采外药”是内丹筑基、炼己的下手工夫：“在未筑基之先，元神逐境外驰，元气散，元精败，而基坏。必用三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神。三者合一则基成矣……炼气而气即定，历百千万动而绝无呼吸之一息。炼神而神即虚，历百千万劫，而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者基此，与仙圣齐其神通者基此。所谓阳神之有基，由于阳精之无漏，名曰

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第36-37页。

‘漏尽通’，金丹成矣。此为筑基之功大矣哉！”^①

千峰老人也将此“采外药”的过程，称为身、心、意“三家相见”的过程：

身、心、意谓之三家，精、气、神谓之三宝，又谓之三元。以身、心、意为主，以精、气、神为用，三元合一而丹成。^②

而“三家相见”的关键，也在于“修心”，千峰老人称之为“虚静”，即虚其心而静其身：

摄三归一，在于虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂。意大定则三元混一。情合性，谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。然而精化为气者，由身之不动也。气化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动，则东三南二同成五了。身若不动，则北一西四共之也。意若不动，则戊己还从生数五也。身、心、意俱不动，所以三家相见结婴儿。^③

“大定”为佛教用语。“定”与“散”相对，指使心专注于一境而不散乱，或指其凝然寂静的状态。“大定”指能断一切妄惑的定，此处指入静后达到的最高境界。“金木并”，因性属木，情属金，情与性合，则谓之“金木并”。“水火交”即所谓龙虎交媾

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第38页。

② 同上。

③ 同上，第38-39页。

术,因虎即精属水,龙即神属火,故称。“五行全”指性(木)、情(金)、精(水)、神(火)“四象”,以意(土)和合之。“东三南二同出五”与后文“北一西方四共之”、“戊己还从生数五”三句,出自张伯端的《悟真篇》但后句稍有不同,原文为“戊己自居生数五”,王沐对此解释为:“东三为木,南二为火,木生火五数成为一家,在人为元神。”“西四为金,北一为水,金生水五数合为一家,在人为元精。”“中宫之土五数,自成一家,调和水火,成为婴儿。”^①《易河图》中以内围一、二、三、四为生数,外围六、七、八、九、十为成数。五行之生数为:天一生水,地二生火。天三生木,地四生金,天五生土。丹家借此以喻攒簇五行、和合四象、三家相见的结丹过程。

一气初判而列二仪,二仪定位而分五行,五行异地而各守一方,故金得土则生,木得土则旺,水得土则止,火得土则息。唯圣人知回机之道,得还元之理,于是攒五簇四,会三合二,而归一也。盖身不动则精固而水朝元,心不动则气固而火朝元,真性寂则魂藏而木朝元,妄情忘则魄伏而金朝元,四大安和则意定而土朝元,此谓五气朝元皆至于顶也,即三宝合一为炼己也。^②

“五气朝元”也叫“五气归元”,表示内丹修炼到高级阶段,五脏真气和合转化为阳神,朝元聚顶,上朝内院的景象。古今

① 王沐著:《悟真篇浅解》,中华书局,1997,第24页。

② 徐兆仁主编:《先天派诀》,第39-40页。

修炼家对此体认略有不同。《钟吕传道集·论朝元》将五气朝元列入大乘超凡入圣法“朝元炼气”阶段；邱处机《大丹直指》认为五气朝元同于太阳炼形，强调五气朝真，气聚而不散；萧廷芝《金丹大成集》解“五气朝元”为“五脏真气上朝于天也。”此类解释偏于真气升腾上朝于天宮的景象。另外，张伯端《金丹四百字序》、李道纯《中和集》、本书前面“和合四象说”、“观音密咒说”对五气朝元的解释都偏重于真气阳神在五脏显现的景象。《性命圭旨》也在综合各家的基础上，专门有“五气朝元说”并绘有“五气朝元图”，以图说的形式详细描述了内丹关于“五气朝元的”过程和图景。

五行即金、木、水、火、土五行。“五常异地而各守一方”即五行之位。《钟吕传道集·论五行》：“所谓五行之位而曰东、西、南、北、中。”东曰木，南曰火，西曰金，北曰水，中曰土。道教内丹以此五行比喻五脏之真气，东为木为肝、南为火为心、西为金为肺、北为水为肾、中为土为脾。根据五行相生相克的规律，金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。而内丹修炼之道，就是逆反此过程，“知回机之道，得还元之理”，使得金、木、水、火、土五脏真气统统“还元”，此即内丹所谓“五气朝元”。

千峰老人指出，“三家相见”、“五气朝元”的关键在“虚静”，在于“炼心”：

是故金仙之道，莫先于炼心，七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇，方可从事。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身，为天之五贼。天之五贼不谨于内，则内

之五贼蜂起。世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起贼精。耳听声，则欲起而摇精。鼻闻香，则贪起而耗精。口尝味，则嗜起而走精。身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去而神以随之，身于是丧矣。修行人以身为国，以精为民，精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之气矣。^①

“炼心”是道教内丹性命双修的入门工夫，道教内丹提倡以性功炼心、以命功炼形的“性命双修”工夫。关于“炼心”，《性命圭旨》中专门有一节“九鼎炼心说”，详细介绍了内丹所谓“九鼎炼心”丹法的过程以及炼心在整个内丹修炼中的重要作用。^②

何谓炼心？

心也者，人之丹也；物而霾之，则心不丹。故炼丹也者，炼去阴霾之物，以复其心之本体、天命之性之自然也。

所谓天命之性，是我的真性，是人人所必须具有的。所谓气质之性，是性中的污浊渣滓，即使是上智之人也在所难免。如果以人所具有的本性而日日加以修炼，则气质之性日日得以消除。气质之性日日消除，则天命之性就会自然显现。此即

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第38页。

② 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第127-128页。

“炼心”。

至于“九鼎炼心”，是内丹炼心的重要功法。《性命圭旨》一书用形象化的方法，为每一步设立一鼎，总结为“九鼎炼心法”。清李涵虚在此基础上，在《九层炼心道言》中将炼心析为九个层次，称为“九层炼心法”，详细介绍了这九个步骤：

第一转是炼未纯之心，即炼心养气之功，此转为初层炼心法，所以“止念当为第一关”。

第二转是炼入定之心，即炼心合气之功，心气氤氲，打成一片。

第三转是炼来复之心，即炼心进气之功，结果是“一点灵光渐渐明”。

第四转是炼退藏之心，即炼心保气之功，要“夺得先天真种子”。

第五转是炼筑基之心，即炼心累气之功，“三花聚顶烹龙虎，珠落黄庭结圣胎”。

第六转是炼了性之心，即炼心明性之功，炼到金乌入宫、白虎待赤龙、赤龙归金鼎。

第七转是炼已明之心，即炼心存神之功，“十月胎灵已跃然，婴儿法乳要三年。”

第八转是炼已伏之心，即炼心成神之功，“阳极阴消丹已成”。

第九转是炼已灵之心使之归空，即炼心之始末，无以复加，“无丹无火亦无金”“运我本来真面目，来生身处一轮明。”

总之,“采外药”的工夫是纯粹的还精补脑工夫,是为“采内药”作准备。因此,在本节“采外药”法诀中,千峰老人还详细地讲述了如何还精补脑,并总结各家各派的采药工夫,总结出了“采药小周天歌诀”,详细介绍了采药过程中各种火候工夫:

静极而动兮一阳来复,药产神知兮妙诀通灵。
微阳初生兮嫩而勿采,药物坚实兮十五光盈。
时当急采兮莫教错过,久而望远兮采之无成。
气驰于外兮神亦驰外,神返于根兮气亦归根。
气曰将尽兮采封候足,子时起火兮须要分明。
如何云火兮后天呼吸,如何用火兮呼降吸升。
用火玄妙兮如无似有,行火鼎内兮息效真人。
火须有候兮数息出入,各为刻漏兮用定时辰。
自子至巳兮六阳用九,三十六息兮采取进升。
自午至亥兮六阴用六,二十四息兮退降炼烹。
卯阳沐浴兮阳火宜熄,酉阴沐浴兮阴符宜停。
不降不升兮沐浴景象,较之大周兮略有微形。
周天三百兮除卯酉数,三百六十兮连卯酉名。
再加五度兮四分之一,以象闰余兮周天一巡。
数归于静兮依然沐浴,神凝气穴兮再候阳生。
行之既久兮精返为气,回风宜止兮百日功灵。
六根震动兮七日口诀,大周功起兮再问迷津。^①

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第43-44页。

第五法诀·外文武火法

一柱真香本自然，黄庭炉内起香烟。

空中结就浮去篆，上柱本身寿万年。

此节是讲内丹“三要件”之一的“火候”。所谓“火候”，原指外丹炼丹时的用火技巧、程度、温度变化等方法。在外丹炼丹过程中，由于经历时间较长，在不同阶段，使用的温度也不同。因此外丹家效法日月交替、阴阳转换的自然规律来掌握火候的进退。内丹借用这一理论，意指内丹修持的功力和次序等。

如刘一明《悟真直指》中说：“火者，修持之功力；候者，修持之次序。”内丹所谓火候，其实质是指意念和呼吸的运用程度。因为内丹修炼细微缜密，涉及时间、方位、质量变化、磁场转换等因素的影响，所以火候的掌握非常关键。

内丹家效法天时的进退，并用十二消息卦表示十二时火候，有进阳火、退阴符之分，用卦、爻、铢、两计算呼吸此数，以子、午、卯、酉四时表示采药炼丹的时机。然而各派丹法大多以采药时机为火候不传之秘，因此古人有所谓“万卷丹经秘在火候”、“圣人传药不传火，从来火候少人知”、“药物易知，火候难行”、“药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则药成矣”等说法。

火候又有文火、武火之分，分别指内丹修炼在“未得丹”和“即得丹”的不同阶段对意念呼吸运用的轻重缓急不同的程度。

所谓文火,表示内炼过程中不用意念而持续轻缓的呼吸,任其自然无为,为沐浴温养之火。所谓武火,表示加强意念及呼吸的内炼方法。李涵虚的《修真全指》中说:“文火者,即呼吸之气,微轻导引,沐浴温养也。”“盖武火者,即呼吸之气,急重吹逼,采取烹炼也。”

《性命主旨》中有专节《行火候法》,详细介绍了行火候法在炼丹中的重要性,并指出行火候的关键“全在意念上发端”,即要做到“勿忘勿助”、自然而然。^①针对火候有文火、武火之别,所以在内炼的不同阶段,要注意调节火候。“未得丹时,须藉武火以凝之。既得丹时,须藉文火以养之。文火者,结实之火也。其养之之法,节其寒温消息是也。”

对文、武火候的恰当运用,是内丹修炼的关键,火候太过或不及,都会有损于结丹。所以在火候的运用中要坚持“中和”的原则,这样就不会有火燥、火寒之患。“审其火之未燃也,须藉巽风以吹之。察其火之既燃也,须资神水以沃之。若太过则损之,若不及则益之。俾得中和,而无火燥、火寒之病矣”。

需要特别指出的是,火候之法绝不是简单地在后天呼吸上做工夫,而是调控意念。

道教内丹认为,人心念头受外物干扰,纷繁复杂,往往散乱游离,不能自主。有时虽能暂定,但不久还会散乱。如果不加控制,则内丹修炼无法完成,所以内丹运用火候工夫来调节。“火之寒燥,全在意念上发端”,火候运用的秘诀之一,就在于调

^① 傅风英著:《新译性命主旨》,第400-404页。

节“意念”。

朱元育《悟真篇阐幽》中说：“火候之秘，只在其意。大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。必须一念不起，一意不散，待其动静，察其寒温，次修持行火之候也。”内丹所说的火候，其实质就是意、神、气等的运用。所以要做到一丝杂念不起，神意不外散，含光默默，真息绵绵，这才是长养圣胎的真火候。“从来真火本天然”，火候运用要坚持无过无不及、合乎自然无为的原则，“太过则损之，若不及则益之”。

内丹家经常用“徘徊之意”、“勿忘勿助”等词来形容火候，就是指在采药炼丹时应注意调节火候，达到心息相依，凝神定志，不假人力又不放任的程度。即伍冲虚所谓“绝不着意于火，亦不弛意于火”。白玉蟾所谓“采药动与不动之中，行火候于无为之内”，张三丰所谓“以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎”，要达到一丝杂念不起，一门心思不散，致虚守静，听其自然。一句话，其秘诀“全在缓急得中”。

为了对散乱的意念加以调控，道教内丹运用调息工夫，使心息相依，拴住念头，由散而定。“火候之要，尤当于真息求之”。可见火候运用的秘诀之二，在于调息。所谓调息，绝不是简单地调节呼吸，而是调“真息”。

道教所说的调息法，有多种情形，清朝汪昂著的《勿药元诠》中总结有四种：“调息有四相：呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者，气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。”显然，第四种才是调息的最高层次，即达到“不声不

滞,出入绵绵,若存若亡,神气相依”,好像在呼吸但又没有呼吸,这就是“真息”,也即“真火候”。“真火者,我之神也,而与天地之神、虚空之神同其神也。真候者,我之息也,而与天地之息、空虚之息同其息也”,这是火候工夫的极致。如果仅仅拘泥于在呼吸上做工夫,就会犯“泥象执文”,“认指为月”的错误,因此对意念的控制是一种类似“得意而忘象”的方法。

火候的调节,意念和真息是非常重要的两个方面,二者缺一不可。“神息者,火候也”。也就是说,火候的实质就是神息,也就是调节意念(神)和真息。在内丹家看来,儒、释、道三家的心性修养工夫,实质上都可以视为火候的调节工夫。如孟子所说的“勿忘勿助”^①,老子所说的“绵绵若存”^②,佛教所说的“不得勤,不得怠”,都是强调神息的运用要合乎自然。这是把握火候的“微旨”。

看来,将火候的实质界定为“神息”,并认为其秘诀“全在缓急得中”,并且是把握火候的“微旨”。这个“微旨”究竟是指什么呢?是“修心”。

比如《性命圭旨》一书融合儒、释、道三家的思想,对三家的重要典籍作细致的梳理和分析,认为以下儒、释、道三家的经典中都是讲关于火候的要诀。比如:

“成性存存”^③,是儒家在讲火候。

① 语出《孟子·公孙丑上》“必有事焉而勿正,心勿忘,勿助长。”

② 语出《老子》第六章“绵绵若存,用之不勤。”

③ 语出《易·系辞上》:“天地设位,而易行乎其中矣。成性存存,道义之门。”此成性即是彼成性,也就是成天地者本乎人之性的意思,“存存”者,存性也,亦即孟子所说的“存心养性”。

“绵绵若存”，是道家在讲火候。

“不得勤不得怠”，是佛家在讲火候。

“三月不违”^①，是颜回在讲火候。

“吾日三省”^②，是曾子在讲火候。

“日知其所亡，月无忘其所能”^③，是子夏在讲火候。

“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻”^④，是子思在讲火候。

“必有事焉而勿正，心勿忘勿助长”^⑤，是孟子在讲火候。

“发愤忘食”^⑥，是孔子在讲武火。

“乐以忘忧”，是孔子在讲文火。

“不知老之将至云尔”，“至诚无息”^⑦，是讲火候达到精纯的地步了。

无论是儒家，还是道家、佛家，把握火候的原则其实正是三家“修心”的原则，从来少人知的火候其秘诀也就是“修心”。

① 语出《论语·雍也》：“子曰：回也，其心三月不违仁，其余则日月至焉而正矣。”这里指坚持不懈，持守内炼。

② 语出《论语·学而》：“曾子曰：吾日三省吾身。”这里指内炼是要多次调息内运。

③ 语出《论语·子张》：“子夏曰：日知其所亡，月无忘其所能，可谓好学也已矣。”这里也是指息息相依，不能有所停滞。

④ 语出《中庸》。这里指在思虑杂念萌芽之初，都要常存敬畏，虽不见闻，也不可须臾忽视。

⑤ 语出《孟子·公孙丑上》，正，止。这是讲养“浩然之气”时说的。“勿忘勿助”后成为内丹火候法诀。

⑥ 与下文中的“乐以忘忧”，“不知老之将至云尔”都出自《论语·述而》：“叶公问孔子于子路，子路不对。子曰：女奚不曰，其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”这是孔子概括自己的人生过程。

⑦ 语出《中庸》：“至诚无息，不息则久，久则征。”意思是凡是诚心到极致则其息若无。

本节讲的火候,也分为文火、武火讲,但主要讲“外文武火法”。何谓“外”?是指相对于先天而言的“后天之火”。

此外文武火之法是后天之火也,却病延年、日月合并之法也。^①

此后天之火,能够引出先天之火,二火相交,此为外文武火法。此法“专为提出五脏内之渣滓,化泪流出之法。又是炼四相和合、五行攒簇归根、回光返照、日月合并之法也”^②,也就是说,千峰老人将火候的文武分出先天、后天,并重点讲述后天火候的重要性,因为在他看来,道教内丹修炼最基本的功能是能祛病延年,这是最基本,也最容易做到的。“世界上无有得癆病之神仙,亦无吃草药之神仙。既然学道,身中有未现之病,速宜设法除去之,然后再学道,犹不为迟。圣人不治已病,能治未来病。若看世人表面观察,似乎无有何种病症发现,而内中确有未发出病根,惜其只知图一己之快乐,而不自觉耳。终日昏昏,居必精舍,饮必醇醪,征歌选舞,流连忘返。究其实,五色令人目盲,五音令人耳聋,醉饱入房,元精日耗,病苦丛生,仍不自觉,一旦病魔缠身,乞灵于树皮草根,抑已晚矣。原来病生于过饱快乐之中,不觉耳。人身中有小病,无发,不觉耳;发则难医。故未发之前,用外文武火提出,病无根矣”^③。人之病,都有七情六欲引起,每日的喜怒哀乐,皆是得病之由。喜则伤心,怒则

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第49页。

② 同上。

③ 同上,第49-50页。

伤肝，哀则伤魂，乐则伤魄，五脏必受病症。在病未发之前，用外文武火法将五脏之病提出，病则无从来。

何谓外武火？何谓外文火？千峰老人称，其师曾称前者为“移火”，称后者为“以火”，并对此二者做了详细解释：

外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也，古名移火。移者，移动身内病管开涨，即是移动内里真火。二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓亦出净，病从何来？

.....

外文火者，合并已开涨内营，将通身气息回归原位之法也，又名以火。以者，以然不动之意也。

外武火即“移火”，移动体内真火以涤除体内渣滓；外文火即“以火”，以然不动，让真气回归原位。千峰老人还引用其师了然、了空的话来说明此二火在驱除疾病时的重要性：“这个移火、以火，最能强壮精神，消除五脏百病。如老人已逾周甲之年，久用此功，则精神矍铄，好似二十余岁。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开，眼似电光，黑白分明，直与小孩眼睛无异。”

火候最秘，圣人不传。火候种类繁多，次第节序也各不相同，千峰老人也强调如不明真相，决不可乱用：“火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同。非得真师，不能了然火候之真相。且药物与火候

均有次序先后,不可乱用。”^①千峰老人还用“砖窑烧砖”作比喻来描述火候的重要性,比如砖窑烧砖,先须将土和泥脱胚,然后入窑经火锻炼,始能成砖。未经火炼,一遇雨天,仍化为泥。因此采药必经此番火候,方能结丹,否则有坏。

至于火候的种类,千峰老人引用《金仙证论·风火经》中对火候种类的总结,概括出十八种火候,并逐一进行了详细说明:

凡云起火、引火、火通行火、止火,皆为呼吸气之火也。

凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火,皆属神之火也。

凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火,皆先天气之火也。

凡吸呼之火,能化饮食五谷之精而助元精。

凡神火,能化元精而助元气。

凡元气之火,能化吸呼而助元神。

元神之火,能化神以还虚,而合道成,始终不离火之力。

故此十八种火候,非得真师,不能彻底明了。^②

千峰老人对以上十八种火候,通过师徒问答的方式,一一做了详细的介绍,这里不再一一论述。

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第51-52页。

② 同上,第52页。

第六法诀·采内药诀

行动日月转法轮,左旋右转气归中。

三十六转进阳火,二十四旋退阴符。

前面第四法诀讲过,作为内丹“三要件”之一的药物,有外药、内药之分。外药是指“交感之精”、“呼吸之气”、“思虑之神”,属于后天的精、气、神;内药则指“元精”、“元气”、“元神”,为先天的精、气、神。内丹炼养讲求先天与后天配合,即内药和外药混合,从而产生还丹。按照内炼理论,一般修炼的程序以炼精化气为炼外药阶段,化气完成为炼内药阶段,由炼精化气到炼气化神中间有过渡阶段,此时内药、外药会合凝结,先由外运周天积成外药,再用神运下丹田促生内药,在下丹田会合凝结,成为大药。

前面第四法诀的“采外药法”,千峰老人认为仅是纯粹的还精补脑真功,经过“三十六转进阳火”、“二十四旋”退阴符的工夫,才外药完成。

后升为进阳火,又为入火三十六数。前降为退阴符,又为降火二十四数。此是一吸一呼,神气同时行住于赤黄两道之意。神是眼睛转动,气是送精真气转动,同行、同住谓之采外药。^①

“外药保身无病,内药保命”。此时外药成就,外药可以保

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第61页。

身无病。道教内丹不止于保身无病,而且要保命,内药保命,因此采外药是为采内药做准备,接下来是采内药过程,同样须经过“三十六转进阳火”、“二十四旋退阴符”的工夫,内药才能完成。这节主要讲“采内药诀”。

此法是采内药也。左旋右转,一起一伏。用目下照,从左上照乾顶,从右下照坤脐,至中心为一度。如此二十六转,是为进阳火开关。从午、卯、子、酉转一回,如此二十四转,为退阴符。^①

保身无病的采外药工夫,使用的原料是呼吸之气,火候是呼吸之火。而保命的采内药工夫,使用的材料是先天之元气,火候是卯酉周天之火。

命者,元气也。此卷乃是卯酉周天之火,炼内药之法也,亦为内交媾。^②

“卯酉”,与“子午”合称“四正”,指人体内炼的四个时辰。子、午、卯、酉原指年、月、日的节气。一年之中,冬至为子,夏至为午,春分为卯,秋分为酉;一月之中,晦朔为子,月望为午,初八为卯,二十三为酉;一日之中,夜半为子,正午为午,日出为卯,日入为酉。内丹家借以比喻内炼金丹进符退火的火候。“卯酉周天”指以南北以子午为经,东西以卯酉为纬,以意引真气左右上下前后回旋,使水火交、金木并的修炼功法,也即内炼

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第60页。

② 同上,第61页。

金丹进符退火的火候。子时一阳始生,宜进火扶此微阳;午时一阴始生,宜行退符抑此阴邪;卯酉之时阴阳参半而平和,宜行沐浴之功。但在实际修炼过程中,丹家既尊子、午、卯、酉这四个时辰,又不拘泥于这四个时刻的限定,对子、午、卯、酉也有灵活的运用。如丹家常以阳生既是子,阴生既是午,此所谓“活子时”、“活午时”,子午时皆指丹家修炼中阴阳升降的景象,实即人体中的时刻。张伯端《悟真篇》就说:“火候不须时,冬至岂在子。及其沐浴法,卯酉亦虚比。”

《性命圭旨》中附有“卯酉周天口诀”,指出乾坤交媾是收外药功夫,而卯酉周天是收内药功夫,并强调了“目”在行卯酉周天功夫中的关键性。^①

前段乾坤交媾,收外药也。此段卯酉周天,收内药也。外交媾者,后上前下,一升一降也。内交媾者,左旋右转,一起一伏也。两者循环,状似璇玑。

采外药和采内药是相互关联的两个过程,只知有乾坤交媾,而不知卯酉周天,是犹有车而无轮、有舟而无舵。采内药是对采外药工夫的进一步深化,《性命圭旨》对此过程有详细描述:“其法在乾坤交媾后行之,则所结金丹不致耗散也。先以法器顶住太玄关口,次以行气主宰,下照坤脐。良久,徐徐从左上照乾顶。少停,从右降下坤脐,是为一度。又从坤脐而升上乾顶,又从乾顶而降下坤脐。如此三十六转,是为进阳火,三十六度毕。开关以退火,亦用下照坤脐,从右上至乾顶,左边放下坤

① 傅凤英著:《新译性命圭旨》,第369-375页。

脐,是为一度。如此二十四转,是为退阴符,二十四度毕”。

在行卯酉周天功夫时,丹家大多都强调其关键在“目”。《性命圭旨》则引证诸位仙家丹经中关于“目”的描述,其中多处出现的“眼前”二字,绝非平常意思,皆是强调“目”。

盖眼者,阳窍也。人之一身皆属阴,唯有这点阳耳。我以这一点之阳,从下至上,从左至右,转而又转,战退群阴,则阳道日长,阴道日消。故《易》曰:“龙战于野,其血玄黄。”又能使其气上下循环,如天河之流转,其眼之功可谓大矣。

千峰老人对此法也有一段详细描述,也指出“目”之重要性:

系汝已采充足之外药,彼时因风火相激,真气上升于脑,眼睛左旋右转,一起一伏,脑气筋与神经系和合,斯时脑髓充满发胀,顿觉荣光发现,“有形无相采内药”,俗名炼丹是也。内药之荣光,即为玄关,又曰“口难说目前,得见是忘机”。昔我师曰:“阴阳转动和脑髓,发长精神玄关出。”陈泥丸云:“真阴真阳是真道,只在眼前何远讨?”《火候歌》云:“欲透玄玄须谨蚀,谨蚀功夫机在目。”

采内药是在外药采充足之后的进一步工夫。内外药成就,则人满面春风,精神清爽,血液活动,呼吸舒畅,消化健旺。不然,任外药在其炉,不以火化精为气,就好比茶盅一枚为炉,精气为水,若不加火,水不化气而上升。反而加水,满盛茶盅,如

再加水,超过最高部位,不能容纳,势必溢出无疑。所以说,外药成就而不及及时采取炼内药之功,也是枉然。千峰老人也明确指出采内药工夫“机在目”,所谓“荣光”、“玄关”、“眼前”、“目前”均指“目”。

另外,千峰老人对“卯酉周天火候”也通过师徒问答的形式,做了详细介绍:

子为生死窍,午为泥丸宫,卯为夹脊,酉为绛宫,此四位适当五行生死之位,且有系管以通五脏六腑。必停其息,以意熏蒸之,脏腑方得滋润,否则易生病患。是以丹经以沐浴为火候之秘机,为炼精炼气之要法。五行于世道中寓生死之理,即长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养十二位,属于子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二支。辰火生于寅,金生于巳,水土二者生于申,木生于亥。五行支干之阳者,即生于此四位。阳之死位,即阴支之生位;阴之死位,即阳干之生位。所以喻彼处死而此处生,死于此而即生于彼处之义。丹诀以人生死大事之机在沐浴,故引以为喻也。天地阴阳与人同,未有生而不死,死而不生者也。是以生必有死,死处则生。子、午、卯、酉为五行四正之位,子在正北,午在正南,卯在正东,酉在正西,《入药镜》所谓“看四正”是也。火生于寅,沐浴在卯,死在酉。水生于申,沐浴在酉,死在卯。金生于巳,沐浴在午,死在子。木生于亥,沐浴在子,死在午。是沐浴为死而不动之位,当洗心涤

虑，以真气熏蒸，使二气不动，以阴符合其火候之机，以臻其熏蒸之效。故沐浴之用，唯在绵密寂照，使元精速于化气而已。^①

这里，就内丹鼎炉而言，子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫。就四正之位而言，子在正北，午在正南，卯在正东，酉在正西。就生死之理而言火生于寅，沐浴在卯，死在酉。水生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死在午。“丹诀以人生死大事之机在沐浴，故引以为喻也”。何谓沐浴？白玉蟾说“洗心涤虑为沐浴”，最初修道的人，尽量降伏其心使不外驰，但往往约束的过于严厉，不可避免的心神烦躁，酿成心火上炎的大患。因此暂时将南面的心火，藏于背后北面的肾水之中，这样使得水火交互滋养，自然各种杂念思虑不再生，这便是白玉蟾所说的：“洗心涤虑为沐浴”，即道教内丹缓和火候的洗心涤虑功夫，指调息中稍事停顿，缓和消燥，使其圆活。

第七法诀·翕聚祖气

守中抱一是全功，祖气聚会性命同。

坎戊离己日月合，龙虎二体光中升。

“气”是道家、道教的重要范畴，大量出现在道家、道教作品中。气由道化生而来，气又能聚生天、地、人和万物。在道家思想中，气被看做是组成和联系天、地、人和万物的始基，万物聚

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第71页。

则成形,散则为气。在道家著作中,“气”有多种不同名称,如冲气、元气、精气等。在道教思想中,气是道的存在形态,是事物不同层次间的中介,是形成有形之物的元素。在内丹学中,气是人体修炼的最基本元素,联系着先天和后天,是“形”和“神”的中间层次,是人体存在的能量流和生命力之源。道家和道教认为,气变而有形,形变而有生,贯通天下的是一“气”,人在气中,气在人中,万物皆需气以生。人的生老病死、吉凶祸福,皆由气主宰。在人体中,气既联系着形,又联系着神,道教修炼必须先从炼气入手,通过炼气打通形和神。道教的“气”范围很广,包括先天的精气、元气、道气以及自然界云雾之气、人体呼吸之气、阴阳五行之气、生命运动之气、精神灵秀之气等。在道教经典中,“气”有元气、祖气、混沌一气、自然之气、太乙真气、真一之气等多种名称。

道家的气论思想,最早发源于老子,但并没有成为老子的核心思想。《老子》一书中,“气”只出现过三次:

载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能婴儿乎?①

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。②

知和曰常,知常曰明。益生曰详。心使气曰强。物壮则老,谓之不道,不道早已。③

① 《老子·十章》。

② 《老子·四十二章》。

③ 《老子·五十五章》。

第一处的“气”蕴含着是人之生命来源的意思。气蕴含着
一股强大的生命力,是生命的来源,所以生命的维系和保养也
仰赖于气,保养气就是维护生命。道教正是吸收和发挥这一思
想,养气遂成为道教养生的基础。

第二处的“气”,蕴含着宇宙万物的“生成”原理。这里的
“气”指阴阳激荡、相互作用之气。道教沿用此概念并加以发
挥,如《淮南子》中将其发挥成宇宙生成论,“道曰规,始于一,一
而不生,故分而为阴阳,阴阳合和而万物生,故曰‘道生一,一生
二,二生三’”^①,道通过阴阳二气的运动化生万物。

第三处蕴含着“气”的“中”、“和”特征。“中”、“和”是老
子的重要思想,道的发用主要以“中”、“和”为特征。老子之
“气”,是以气致和的“和气”,即所谓“冲气”^②,其目的就在于
“守中”,在于“和气”,“心使气曰强”则不和气,“专气致柔”才
能“和”,“负阴抱阳”“冲气”才能“和”,“和”是阴与阳对立的
统一。

尽管老子涉及“气”,但并没有明确“气”在宇宙与世界中的
地位,“气”并没有成为他思想的核心内容,但我们肯定老子
对于“气”概念的源流性启发,他的“气”蕴含的含义,经过后世

① 冯逸、乔华点校:《淮南鸿烈集校》,中华书局,2006,第112页。

② 《老子·四十二章》“冲气以为和”的“冲气”,历来学界都有争议。鉴于老子
比较重视“中”(比如《老子·五章》“多言数穷,不如守中”),有些学者认为“冲气”之
“冲”应该为“中”。如严灵峰《马王堆帛书试探》中说:“《文选》张华《鹤鹑赋》注引字
书曰:‘冲,中也’,是古‘中’、‘冲’通用。四十二章‘冲气以为和’句,小篆文本原本正作
‘中气以为和’。足证此帛书本乃假‘中’作‘冲’。”《老子河上公注》也认为“道,冲而
用之”的“冲,中也。道匿名藏誉,其用在中”,以“中”为道之用。

道家、道教的发挥和引申,逐渐具有了气化论意涵。比如“道生一,一生二,二生三,三生万物”的宇宙生成论模式,被发挥成道气化生的气化论。后世道家特别是道教一般解释为:道生一,即道生气,即道以气之面目展现出来;一气化而分为阴阳二气,即所谓“一生二”;阴阳二气交互感应而形成一种和合状态,即所谓“二生三”;万物就是由阴阳二气交互感应和合而成的,即所谓“三生万物”。

道家的“气论”真正诞生于庄子,庄子在“气论”中具有开创性的地位。《庄子》明确提出“气”的概念,以气为宇宙万物的根本,宇宙万物是自然一气变化的结果,一气的自然变化形成宇宙万物。自然的一气变化,或一气的自然变化都是气化过程。《庄子·知北游》中的“气”主要集中解释人的生命来源,按照庄子的观点,生死皆不过是一气的变化,并以“气”之聚散来说明人与万物的生成过程:

生也死之徒,死也生之始,熟知其纪!人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。若死生为徒,吾又何患!故万物一也,是其所美者为神奇,其所恶者为臭腐;臭腐复化为神奇,神奇复化为臭腐。故曰:通天下一气耳。

“气”是构成万物的基础,气的凝聚便形成万物,气的离散则使万物消亡。生与死、神奇与臭腐、美与恶的相互转化,都统一于气。既然人之生死是气之聚散,生死是循环,所以庄子主张“生死一如”;既然“神奇”与“臭腐”互相转换,“通天下一

气”，所以庄子主张“万物一也”。生死问题只是气之聚散，所以生不足喜，死不足惜；人与万物同源于气，物我一体，所以人与万物要等同相待。

察其始而本无生，非徒无生也，而本无形，非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。^①

气本无形，并不仅仅无形，实际本无气，恍惚芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有万物化生。气先于性，气是形的基础。从万物的根源来看，其开始本来就没有生命；而且根本没有形体；不但如此，而且根本没有保存气；忽然间变成保有气的东西，而后有形体与生命，人的生死只不过像春夏秋冬四季的运行一样，周而复始，绵延无穷。

气不仅是构成宇宙万物的重要元素，人体也是“气”组成的。这样的观点不仅庄子有，先秦的许多思想家有这样的观念。比如战国时代，《管子》、《孟子》、《荀子》都讲气，气被看做是一种有生命力的标志。如《管子·心术下》说：“气者，身之充也”，《管子·枢言》中说：“有气则生，无气则死，生者以其气”，《管子·内业》中又说：“气道乃生，生乃思，思乃去，去乃止矣。”这里“气”不仅是构成万物的物质单位，而且也是生命的源泉。尽管气化论在《庄子》中得到较大发展，但庄子的气化论仍然建立在老子道原论基础上。庄子说：“夫昭昭生于冥冥，有伦

^① 《庄子·至乐》。

生于无形,精神生于道,形本生于精”^①,可以看出,尽管庄子的“通天下一气耳”的思想使得“气”具有了本原意味,但并没有否定或超越“道”,气仍从属于道。

稷下道家则用“精气”一词来说明道,把虚而无形的道看做是流布于天地之间、遍存于万物内部、无所不在而又富有生机活力的精气。“精气”也是中国哲学的重要范畴,一般是标志事物本原和生命本质的概念。老子在描述道时曾经说过“其中有精,其精甚真”^②,蕴含着精气为事物本原的意味。《周易》中也有“精气为物,游魂为变,是故知鬼神之情状,与天地相似,故不违”^③的说法,“精气”被看做是与“游魂”相对应的东西。《管子》则较明确地提出了“精气说”,发展了早期关于“气”的学说。管子在《内业》篇中提出了精气为万物本原的思想,同时精气也是人生命的本原,“精也者,气之精者也”、“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”,以“精气”为生人的先天之物。精气是构成生命最精致的气,“精也者气之精者也”、“凡物之精,此则为生,下生无谷,上为列星”、“藏于胸中,谓之圣人”^④,精气是生命的来源,也是圣人智慧的来源。《淮南子·精神训》中说也“烦气为虫,精气为人”^⑤,以精气为最精致最理想的气,构成人好的方面。后来,王充、朱熹等都是循着这样的方式来说明人的精神和肉体之间的关系的。精气说对后来中医学的

① 《庄子·知北游》。

② 《老子·二十一章》。

③ 《周易·系辞上》。

④ 《管子·内业》。

⑤ 冯逸、乔华点校:《淮南鸿烈集校》,第218页。

发展有很大影响。

尽管先秦时期的《管子》、《庄子》、《荀子》都讲过气,但没有“元气”一词。道家著作《鹖冠子》则最早提出了“元气”概念,并认为“元气”是初始之气。《鹖冠子》以“元气”为构成万物的首要元素,有万物本原的含义,“精微者,天地之始也。……故天地成于元气,万物乘于天地”^①,但又称万物“莫不发于气,通于道”^②。可见,《鹖冠子》的“元气”仍不是“道”,而是从属于“道”,在本原问题上,《鹖冠子》同样坚持道原论立场。汉代著作中,“元气”一词屡见不鲜。比如王充认为天地与人“俱禀元气”^③、“元气,天地之精微也”^④,元气是天地万物的根本,人也禀受元气而生,“人,物也,子亦物也。子生与万物之生何以异”^⑤。扬雄也说:“自今推古,至于元气始化”^⑥,认为元气是天地分化的最原始阶段。《淮南子》对元气论的探讨则更加深入,有“宇宙生元气”之说。《淮南子·天文训》中有这么一段话:

道始于虚廓,虚廓生宇宙,宇宙生气。气有涯垠,
清阳者薄靡而为天,重浊者凝滞而为地。清妙之合专
易,重浊之凝竭难,故天先成而地后定。天地之袭精

① 《鹖冠子·泰录》。

② 《鹖冠子·环流》。

③ 王充撰:《论衡·齐世》,上海人民出版社,1974,第289页。

④ 王充撰:《论衡·四纬》,第358页。

⑤ 同上。

⑥ 严可均校辑:《全上古三代秦汉三国六朝文·全汉文》卷52《覈灵赋》,中华书局,1958,第408页。

为阴阳,阴阳之专精为四时,四时之散精为万物。积阳之热气生火,火气之精者为日;积阴之寒气者为水,水气之精者为月。日月之淫为精者为星辰。天受日月星辰,地受水潦尘埃……天之偏气,怒者为风;地之含气,和者为雨。阴阳相薄,感而为雷,激而为霆,乱而为雾。阳气胜则散而为雨露,阴气胜则凝而为霜雪。^①

《淮南子》仍然以“道”为世界本原,而在宇宙演化及万物、人的生成过程中,引入了“元气”来说明,他认为道始于虚廓,虚廓生宇宙,宇宙生气(《太平御览》引作“元气”),天地万物都是由阴阳二气的运动变化而生。可见,在本原论上,《淮南子》依然主张“道”生万物的道原论,而非“元气”生万物的气原论。另外,《淮南子》认为天、地、人是一整体,都是元气化生的。人也是元气构成的,在形神关系问题上,他在《原道训》中提出了著名的“形者,生之舍也,气者,生之充也,神者,生之制也”^②的观点,指出形、气、神三者相辅相成,缺一不可。

汉代著作中,“元气”一词屡见不鲜。《太平御览》卷一引《淮南子·天文训》,有“宇宙生元气”之说。汉代纬书中多次讲元气,刘歆《三统历谱》也有“太极元气,函三为一”的说法,认为元气在未分化之前,即包含有天地人生成的要素而成为一个统一体。扬雄《核灵赋》说:“自今推古,至于元气始化。”认

① 冯逸、乔华点校:《淮南鸿烈集校》,第79-80页。

② 冯逸、乔华点校:《淮南鸿烈集校》,第39页。

为元气是天地分化的最原始阶段,并在《太玄》一书中确立了“元气论”的理论形态。此后,元气论成为汉唐哲学的一大思潮。后来“元气”范畴被引入道教,被看成是具有物质特性和精神特性的混合体,被道教内丹当做初始状态的信息、人体生命的能量流。比如道教经典《太平经》在运用“元气”范畴时,多与神气、帝王气、心意气一起使用,其曰:“凡事人神者,皆受之于天气,天气者受之于元气。神者乘气而行,故人有气则有神,有神则有气,神去则气绝,气亡则神去。故无神亦死,无气亦死,委气神人宁入人腹中不邪?”^①《老子想尔注》也说:“神成气来,载营人身欲全此功,无离一。一者道也,一在天地外,人在天地间。一散形为气,聚形为太上老君,常治昆仑,或言虚无,或言自然,或言无名,皆同一耳”。^②

道教的元气化生说来源于道家。尽管老子并没有提出明确的气论思想,但老子“道生一,一生二,二生三,三生万物”的宇宙生成论模式,为道教的元气化生说奠定了基础。在此基础上,道教继承庄子“通天下一气耳”的气论思想,融合汉代流行的元气说,形成独特的元气生成理论,并将宇宙生成理论应用到道教养生中,气被分成禀受于先天的元气和得之于其他的后天之气,先天元气被视为道教练养的至宝。在道教的宇宙生成图式中,元气被看成是“无上大道”的化生物。宇宙的形成、万物的化生,都被看成元气变化的结果。道教用元气的运动变化

① 王明编:《太平经合校》上,中华书局,1997,第96页。

② 饶宗颐著:《老子想尔注校证》,上海古籍出版社,1991,第12页。

来解释宇宙的生成演化,从而把宇宙、天地、自然和人统一起来,阐明了人与自然界是一个整体的思想。

道教这样解释老子的宇宙生成模式:“道”是无名无形、混沌未分的总体,“道”自我分化或内部生成“一”,即统一的一气,气分阴阳即“二”,并化生宇宙万物。道教将这一模式吸收、发挥、融入其宇宙观及内炼理论中。比如道教早期的经典《太平经》就提出本原性元气理论,建构了万物同源于气的整体观。《太平经》说:“夫物始于元气”^①,天地万物均由元气生成。“一气为天,一气为地,一气为人,余气散备万物”^②,元气依次生天、生地、生人,元气包裹天地八方,天地万物莫不受气而生,“元气恍惚自然,共凝成一,名为天也;分而生阴而成地,名为二也;因为上天下地,阴阳相合施生人,名为三也。三统共生,长养凡物名为财”^③,这完全是对老子“道生一,一生二,二生三,三生万物”的发挥。

在论述人的生命本原时,也据此一分为三的思维模式,将其分为精、气、神三者:“三气共一,为神根也。一为精,一为神,一为气。此三者共一位也”^④;“神者乘气而行,故人有气则有神,有神则有气,神去则气绝,气亡则神去。故无神亦死,无气亦死”^⑤。《太平经》继而强调,天、地、人三气应当互相爱护,

① 王明编:《太平经合校》,第254页。

② 同上,第728页。

③ 同上,第305页。

④ 同上,第728页。

⑤ 同上,第96页。

“三气相爱相通，无复有害者”^①，只有相爱相通，才能并力同心，共生凡物，否则“一气不通，百事乖错”，天地调则万物安，县官平则万民治，“天地人民万物，本共治一事，善则俱乐，凶则俱苦，故同忧也”^②。《太平经》中的“元气”，尽管是生万物的本原，但元气并不是“道”，只是“道”的表现，追根溯源，天地自然，最终由道而生。《太平经》这种元气论，上承老庄，下启后世道教的宇宙化生之说。

南朝陶弘景将《太平经》元气论改变，把“太极”概念加入宇宙化生过程中。“道者混然，是生元气。元气成，然后有太极。太极则天地之父母，道之奥也”^③，认为“元气”是“道”的产物，“道”是宇宙的本原。成玄英《老子疏义》又将元气之说加以深化，主要结合宇宙化生论讲：“元气，太虚之先，寂寥何有，至精感激而真一生焉，真一运神而元气自化。元气者，无中之有，有中之无，广不可量，微不可察，氤氲渐著，混茫无倪，万象之端，兆关于此。于是清通澄朗之气而浮为天，烦昧浊滞之气积而为地，平和柔顺之气结为人伦，错谬刚戾之气散为杂类。自一气之所育，播万殊而种分，既涉化机，迁变罔极，然则生天地人物之形者，元气也。”^④作为化生天地人物之形的元气，其在太虚之先，寂寥无有，或者说是“无中之有，有中之无”，有无互相涵摄。这是沿着老子“有无相生”的路线去讲元气的化生字

① 王明编：《太平经合校》，第148页。

② 同上，第18页。

③ 吉川忠夫、麦谷邦夫编：《真诰校注》，中国社会科学出版社，2006，第162页。

④ 成玄英疏：《道德真经玄德纂疏》卷一，《中华道藏》第十册，第2页。

宙万物。河上公作《老子章句》，提出“道气合一”为宇宙本原。“道生一”即指元气初动，“二”即“阴阳”，“三”即阴阳二气生和、清、浊三气，分为天、地、人，“万物负阴而抱阳”，阴阳相对渗透、变易，“冲气以为和”，即生“三”，中和之气生万物，天地人三才既定，万物备生。^① 张道陵《老子想尔注》中则以道、元气、太上老君合而为一，为宇宙万物本原，“一者道也，……一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳”^②。葛洪在《抱朴子·内篇·畅玄》中则以“玄”为宇宙本原，同时还提出“元一”、“真一”、“玄一”，实际内容与“道气合一”相似，有无同体，元气为质，他不过以“玄”代“道”，以“玄”为至高之神“元始天王”，玄、气、神三者同一。^③

道教经典《云笈七籤》中专门有唐代吴筠则撰“元气论”一节，将道教元气理论发挥得更为完备。^④ 他先把混沌分为太无、太和两个阶段，再把元气的发展分为太初、太易、太素三个阶段，形气有质，称为太极，太极质变而有气，气来则分形而为太一，有太一分化出天地。并详细地论述了道教的元气化生说。

元气濛鸿，萌芽兹始。遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。首先盘古，垂死化身。气成风云，声为雷霆，左眼为日，右眼为月，四肢五体为四极五岳，血液为江河，筋脉为地里，肌肉

① 王卡点校：《老子道德经河上公章句》，中华书局，1997，第168—169页。

② 饶宗颐著：《老子想尔注校证》，第12页。

③ 王明著：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第1—3页。

④ 《云笈七籤》卷五十六《元气论》，《中华道藏》，第443—455页。

为田土,发髭为星辰,皮毛为草木,齿骨为金石,精髓为珠玉,汗流为雨泽……人与物类,皆禀一元之气而得生成。

“人与物类,皆禀一元之气而得生成”,是把整个世界用“元气”统一起来。元气是万物组成和运动变化的基本物质,它充塞弥漫于整个宇宙。元气最初是混沌未分的,“元气无号,化生有名;元气同包,化生异类。同包无象,乃一气而称元;异居有形,立万名而认表”。宇宙是一大系统,人也是宇宙系统中的一分子,人身也为一系统,这样的思想在道教经典如《黄帝内经》中早已有。《云笈七籤》也持这一观点,《元气论》中把日、月、四极五岳、草木、金石、珠玉等比附为人体的不同部分,旨在说明天地、自然、人都处在同一个大系统中。

老子“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”这种道论模式的经典表述,被道教吸收发挥,融入其宇宙观和内炼理论,成为道教阐述宇宙生成图式和人体生成论的重要理论根据,并把“道”和“气”结合起来的,以气的阴阳互动释道,形成阴阳互补的宇宙生成模式。道教认为,宇宙在创生之初是一片虚无,这是宇宙生成前最原始的状态,是虚无之“道”;宇宙创生之时,先有一气产生,其中阴阳相互感召,有无相生,混混沌沌,这是天地开始形成时的初始状态。然后经过类似于“道生一、一生二、二生三、三生万物”,由“道”到“气”的一系列过程,最后形成天地万物和人。道教关于万物同源于一气的思想,是道教整体观的基础。道教不仅以“道”统领宇宙万物,而且把“气”作为整体系统的中介,坚持世界万物是

一体的。道教认为,世界是由“气”这个基本要素组成的有层次结构的系统整体。在世界这级层次上,由天、地、人三要素组成。在次级层次上,由日、月、星辰、五岳、江河、地里、田土、草木、金石、珠玉等组成。其次,道教把日、月、星辰等要素比附为人身体上的各个部分,从而把自然界视作有机整体,认为爱护大自然就是爱护自己的身体,而要保护自己的身体乃至提升生命的境界,就要炼气。因此说,道家、道教的气化论,是道教内炼思想的重要理论依据。

道家、道教的“元气”理论,同样是道教内丹学内炼理论的基石。唐宋以后道教内丹学兴起之时,炼养家多从炼气养生的角度论元气。道教内丹以自身的精、气、神为炼养的“三宝”,元气作为内药之一,在内丹术中很受重视,是人体运行的动力和活力。道教丹经中记述有众多的服气、行气之术,内丹融汇了服气、行气、导引、胎息等多种修炼方法,成为道教养生学的一大特色。在道教内丹学中,“气”有先天和后天之分,有些经典把先天气常写作“炁”^①,后天气写为“气”。先天气又名“祖炁”、“道炁”、“大药”、“金丹”,指气的先天状态,道教内丹炼养即是以先天气为基础。后天气,指呼吸之气,道教内丹炼养讲求先天气和后天气的配合,以先天如后天,从而产生还丹。

李西月《道窍谈·先天直指》中,对先天、后天二气作了详

① “气”、“炁”原本没区别,《释文》:“炁,音气,本亦作气”。在隋唐道教文献中,“气”、“炁”通用。后世内丹家逐渐出现以“炁”表示先天,以“气”表示后天,如伍守阳《天仙正理直论·自序》:“炁曰二者,以先天炁及后天气,分二体而二其用也”。在大多内丹书中,并不拘泥于这种区别,“炁”、“气”通用的情况比较普遍。

细解释：

先天者，超乎后天之上，最初最始，为本为元，盖一气之尊称也。^①

.....

后天者，呼吸之气、思虑之神、交感之精。三物可闻可见，可测可推，生身以后之用也。^②

他认为，先天之气是生天、生地、生人的前提，并认为“先天”之名有二义，即“先出于天”和“先原于天”。由此“二义”产生出“三端”，即从三个层面上理解先天炼养之气的生成过程：

先出于天者，比天更早，为生天、生地之先天也。此气包鸿蒙之体，初名太无。天地未分，先有此气。此其先出于天也。故曰先天。此一端也。

先原于天者，从天而起，为生人、生物之先天。此气含细缊之象，潜形太虚。人物未产，先有此气。此其先原于天也，亦曰先天。此二端也。

至于生仙、生佛之先天，合前二义兼有之。此气从虚无中来，称太乙，金丹假此而后成，曰祖、曰始、曰含真，可与先出乎天，先原于天者，为三相类，故亦号为先天。此三端也。^③

他重点强调先天气也是生人的前提，人在胞胎时，只有一

① 李西月撰：《道窍谈·先天直指》（合刊本），上海古籍出版社，1990，第37页。

② 同上，第41页。

③ 李西月撰：《道窍谈·先天直指》（合刊本），第38页。

点“元气”(先天之气),并无呼吸之气(后天之气),直至十月胎全,脱离母腹,才假口鼻等窍,外纳天地之气,这才是呼吸之气的由来。内丹修炼正是借此先天气,同时凭借后天气的配合,完成修炼。

崔希范《入药镜》说:“先天气,后天气,得之者,常似醉”,描写了先天后天之气融合后畅于四肢、如痴如醉、美在其中的“常似醉”的感受。王道源《崔公入药镜注解》中做了详细的解释:

先天气者,乃元始祖气也。此祖气在人身天地之正中,生门密户,悬中高处,天心是也。神仙修炼,止是采取先天一气,以为丹母。

后天气者,乃一呼一吸、一往一来内运之气也。呼则接天根,吸则接地轴,呼则龙吟云起,吸则虎啸风生,绵绵若存,归于祖气。内外混合,结成还丹。^①

内丹以人生之原始祖气为先天气,以呼吸往来之气为后天气,修炼时,以先天祖气为丹母,引后天呼吸之气归于祖气,内外混合,结成还丹。先天之气和后天之气相辅相成,缺一不可。因此,柳华阳《金仙证论》中说:

先天之气不得后天之气,则不能招摄转运。

后天之气不得先天之气,则亦无处施功。^②

^① 崔希范撰:《入药镜》(合刊本),上海古籍出版社,1989,第1页。

^② 柳华阳撰:《金仙证论·风火经》,《伍柳仙踪》,河南人民出版社,1988,第629页。

后天气为呼吸之气，先天气为元气。非后天之气，难以见先天之气流布。非先天之气，后天之气则无主宰。未生之前，即有先天之气，既生之后，后天之气则与先天之气混而为一。先天气又叫“玄元始气”、“元始祖气”、“元气”等。道教内丹著作中，常常见到以“元气”为先天气，为修炼的丹母。柳华阳《金仙证论·序炼丹》说：“夫仙道者，原乎先天之神气”，并加以补注：

神乃元神，气即元气。何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。既知恍惚，是谁恍惚，此即先天之神也。恍惚之时，不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之气也。^①

这里以“元气”为先天气。李西月《道窍谈·神气精论》中以“元气”为“真气”，进一步解释了“元气”即“先天之气”：

元者，何先天也。真者，何先天也？先天之元，生于皇降，童子之天元是也。先天之真，成于大道，我辈之人元是也。^②

李西月还援引团阳子的话，进一步论证生人之气是“元气”，“天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以形成，而理亦赋焉。生人之气，元气也……胚胎未生之前，其中只有元气，而无后天呼吸之气”^③。这里明确将“元气”和“先天之气”并举，以

① 柳华阳撰：《金仙证论·序炼丹》，《伍柳仙踪》，第575页。

② 李西月撰：《道窍谈·神气精论》（合刊本），第42-43页。

③ 同上，第43页。

“元气”为先天之气,为人的原始状态。

道教内丹把道家传统宇宙本原意义上的道论思想,加以发挥,“道”成了炼养的最高境界,把与道合一作为炼养的最终目的。而在追求与道合一的过程中,“气”成为不可缺少的基础和中介。因此“道”与“气”的关系成了必须解决的问题。比如道教内丹经典《性命主旨》专辟“大道说”一节,对“道”、“气”作了较为深入的探讨:

夫道也,位天地、育万物曰道;揭日月、生五行曰道;多于恒河沙数曰道;孤独则无一侣曰道;直入鸿蒙而归溟滓曰道;善集造化而顿超圣凡曰道;目下机境未兆而突尔灵通曰道;眼前生杀分明而无能逃避曰道;处卑微而大尊贵曰道;居幽暗而极高明曰道;细入刹尘曰道;大包天地曰道;从无到有曰道;作佛成仙曰道。

在确定“道”的本原性意义时,对“道”与“气”关系也作为定位:

道也者,果何谓也?一言以定之曰:气。

这种以“气”释“道”,最后将“道”归结为“气”的做法,显然是以传统道家的道论为本位的,并将儒、释两家的气论纳入到道家道论的模式之中。道教内丹认为“元气”蕴含一片生机,可以化育万物生长,故又称“生气”。内丹著作中常常出现“鸿蒙”、“溟滓”、“蟠集”、“溟溟滓滓”、“昏昏莫测”、“氤氲”、“混混沌沌”、“恍惚”等,均是描述宇宙万物产生之初,先天元气未

分之前潜藏隐晦、幽寂深远、相互激荡、隐藏生机、浑然如一的原始运动状态。就人的生命产生而言,宇宙中的先天太乙真气(元气),在父母交合时被招摄进母腹,形成胎元,将性命寓于其中;到十月怀胎,一朝分娩,先天祖气断开,后天气生,至十六岁精气最充足;此后“识神”主事,情欲伤身,至六十四岁,元气消耗殆尽,死到临期。但如能勤于修炼,保存“元气”,培育“元神”,则能免于生死。可见“元气”既是生的根源,也是出脱生死的途径。

这节口诀中的“祖气”,即内丹药物所谓“先天气”,又称“玄元始气”、“元始祖气”、“道气”、“大药”、“金丹”、“元气”等,为神气的先天状态,内丹修炼即以此为丹母。而丹经中常以“翕聚先天祖气”作为炼丹的功夫。《性命圭旨》中第二节口诀中就以“安神祖窍翕聚先天”作为产药的重要功法。千峰老人在《性命法诀明指》中也详细介绍了此功法,并将之总结为“守中抱一”功夫:

守中抱一,日月合并之功也。离己是日光,坎戊是月精,此龙虎二气也。天地之交精,日月之交光,盘旋于祖窍之前,为混元真一之精,为大药也。此即是精气神聚在一处,三家相见,四相和合归一,心空意空,无他无我,祖窍之前真气似这个○,曰太极,曰金丹,曰圆觉。三者二理:先天乾坤,后天坎离,岂不是四个阴阳也?①

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第72页。

“守中抱一”的内丹功夫,我们在前面讲第一节口诀“安神祖窍”是详细介绍过。守中抱一,大致是翕聚阴阳二气为祖气,守于祖窍之中,是产大药的重要阶段。丹经中常把内炼术中相反相成、对立统一的阴阳二方称为“二物”,常以乾坤、有无、性情、离坎、水火、日月、男女、龙虎、铅汞、窍妙、玄牝、戊己、乌兔、精气、龟蛇、彼我、己身、金木、主宾、浮沉、刚柔、剑琴、阴阳等称之,并认为乾坤为二物之体,铅汞为二物之真,彼我为二物之分,精气为二物之用,玄牝为二物之门。因此丹经中将翕聚祖气的功夫又称之为日月合并、水火交、坎离交媾、龙虎争斗、降龙伏虎等,都是借指凝聚阴阳二气为祖气,安神于祖窍的功法。又称为三家相见、四相和合。“精合神,谓之水火交”。龙虎交媾,因虎即精属水,龙即神属火,故称。降龙伏虎,龙为铅为元神,虎为汞为元精,阴阳和合,雌雄感召,水火凝结,龙虎降而铅汞伏,则互凝为丹。“坎离交媾”,亦称“取坎填离”。《周易》的“既济”卦与“未济”卦相对,原意为渡水已完成,引申为事已完成,丹家借喻水火相交,事之既成,各得其用。“既济”卦下离上坎,因此又叫取坎填离法,是内丹学的基本功法和重要理论。内丹学认为后天的坎离二卦是由先天的乾坤二卦中间的阴阳两爻互换位置造成的。内丹学就是要从后天返回先天,变离为乾,变坎为坤。因此丹功修炼要求将坎卦中的阳爻再抽回来,填入离卦中阴爻的位置上,使之恢复到乾卦的纯阳之体,丹家称为“取坎填离”。因此,内丹修炼即是一种人体返还工程,即由坤卦返回乾卦的返老还童之术。

翕聚祖气是产大药的阶段,何谓翕聚? 千峰老人在后面做

了详细的介绍：

翕聚者，见性光发散，得日月合并口诀，从前炼就精、气、神之气则上升于祖窍之前，久之性光发散，不知所之。复次又见性光，仍与前同，洁白无滓。不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼似这个，此为回光返照。照见真气之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此气不散。愈聚光愈圆，翕聚此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合并，而刀圭成矣。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合。戊己合为一体，则四象会合中宫，大药生矣。^①

这里的“金公木母”、“戊己二土”、“刀圭”都是指翕聚祖气的功夫。自身的精气，以“法”锻炼而得，这个“法”就是翕聚祖气于祖窍之中。

第八法诀·蛰藏气穴

翕聚蛰藏祖气中，真人呼吸里边存。

窍内有窍名橐龠，息往息来神入中。

按照千峰老人的说法，《性命法诀明指》前一至四节口诀，为下手法，到第八节口诀，为转手法。^②前面说过，第七节口诀翕聚祖气，是守中抱一的产大药阶段，还有下一步的功夫，就是

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第72页。

② 同上。

要坚固命蒂功夫,即蛰藏气穴,安神于其中。所谓“蛰藏气穴法”,也叫“气穴蛰神法”、“凝神入气穴法”,即凝神入气穴。所指气穴者,内窍即丹田。蛰神于中,藏气于内,还要结合回光内照。如久视于上丹田,则神长生;久视于中丹田,则气长生;久视于下丹田,则形长生,这是要求安神祖窍。它又指将吸聚的天地间之气,复返于真人呼吸处即脐部,可使神凝气聚。这是在本书第一节口诀“安神祖窍”以及第七节口诀“翕聚先天”的功法的基础上更进一步分功夫。

《性命主旨》第三节口诀中有“蛰藏气穴众妙归根”,介绍了“蛰藏气穴法”的功法,详细介绍了所谓“气穴”的多种异名、功能特点以及具体位置。作者认为,前面所谓“翕聚”,乃守中抱一之功夫,这节所谓“蛰藏”,则指深根固蒂之口诀。翕聚、蛰藏相为表里,非翕聚则不能发散,非蛰藏亦不能发生,此二节一贯而下,两不相离。何谓蛰藏气穴?

此诀无他,只是将祖窍中凝聚那点阳神,下藏于气穴之内,谓之送归土釜牢封固,又谓之凝神入气穴。此穴有内外两窍,外窍喻桃杏之核,内窍譬核中之仁。^①

凝神入气穴之“凝神”二字,出自《庄子·逍遥游》:“藐姑射之山,有神人居焉。肌肤若冰雪,绰约若处子,不食五谷,吸风饮露,乘云气,御飞龙,而游乎四海之外。其神凝,使物不疵疠而年谷熟。”凝神,又称“凝性”,指在排除杂念的基础上,使心

^① 傅风英著:《新译性命主旨》,第240页。

神专注如一。在内丹修炼中,凝神为起始功夫,凝心意之神入于气穴,静坐以待气生。张三丰《玄机直讲》:“凝神者,收已清之心而入其内者也。”又说:“心未清时眼勿乱闭,先要自劝自勉,劝得回来,清凉恬淡,始行收入气穴,乃曰凝神。”凝神入气穴:又称“入窍观心”,或以道心观照天心。又名“凝神入窍”,窍即神室、玄关祖窍、坤炉。呼吸入窍,神息相依,可得胎息。因此作者认为“此指窍中之窍而言也。是窍也,为阴阳之源,神气之宅,胎息之根,呼吸之祖。胎者,藏神之府。息者,化胎之源。胎因息生,息因胎住。而窍中之窍,乃神仙长胎住息之真居处也。然天地虽大,亦一胎也。而日月之往来,斗柄之旋转者,真息也”。

蛰藏气穴的功夫,即凝神入气穴,则神气归根,性命合一,大药孕于其中。作者将此一功法总结为“归伏法”。认为将向来所凝之神而安于窍中之窍,如龟之藏,如蛇之蛰,如蚌之含光,如蟾之纳息,并认为“故神仙以归伏法度人,必先教之返本。返本者何?以其散之余耳目口鼻、四肢百骸者,而复返之于肉团之心,谓之涵养本原。”此即佛教的断五识。“又将以肉团心之所涵养者,而复返之于天地之间,谓之安神祖窍。”此是断其第六识即意识,是由实到虚的次序。“又将以天地间之所翕聚者,而复返之于真人呼吸处,谓之蛰藏气穴。”真人呼吸处即胎息、真息之处。神归气穴,则要求“吐唯细细,纳唯绵绵”,神气结合,这即是胎息。所谓胎息,也称“脐呼吸”、“丹田呼吸”,道教内丹指修炼进入高深境界,口鼻呼吸逐渐微弱到没有呼吸的感觉,只在丹田内有一息在腹中旋转,不出入,无增无减,内

丹以为此时丹田内已结成胎。这类似于胎儿在母体内的脐带呼吸,故名“胎息”。“真息”、“踵息”、“无息”也是指丹田内一气不出不入的境界,也即胎息。

千峰老人在《性命法诀明指》中也对此法做了介绍:

此蛰藏之法是将祖窍前翕聚那一点阳神气收归于气穴之内,名为凝神入气穴。此气穴有内外两窍:外窍为阴阳之源、神气之宅、胎息之根、呼吸之祖;内窍者,长胎住息之所,入大定之室。内呼吸上不过心,下不过肾。久而久之,真息入窍,忽然大药得矣。^①

丹经将此法常比喻为“橐籥”。橐籥,语出《老子·五章》:“天地之间,其犹橐籥乎?虚而不屈,动而愈出”,古代指方士炼丹时用来鼓风的工具,无底之囊曰橐,有孔之窍曰籥。引申为虚而不竭、动而生风之妙。内丹学借以喻天之呼吸之理及人之呼吸之法,万物为天地呼吸所生,因而人之呼吸应天地之呼吸。指在内丹修炼时应静定而思虑杂念不外逸。凝神入气穴,就犹如橐籥鼓风,一张一翕,自有节律。而其实质则是静心。千峰老人这样解释这种凝神入气穴之法之所以必要,“实由于平素惩忿、遣欲、默坐、澄心功纯,达到人心死而道心活时期。盖心死则性月朗明,心生则欲生遮蔽,使修士醒悟收摄放心,归为一处,注意集中,务令清静,勿使牵挂旧虑,心不散乱,自然识神融化,五蕴皆空,不为物诱于外,全体神气,悉聚于内,方无涣散而不统一之虞。且身为气之宅,心是神之舍,故气一断而我

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第83页。

之元神因之失护,不能一朝居也。身体强健者,静定良久,真气由内生动,倏见本来面目,即我性光也。彼时舒适异常,以神聚之,而顾命之旨,盖在于斯矣”^①。千峰老人一再强调此法为“深根固蒂法”。“深根固蒂”语出《老子·五十九章》:“治人事天,莫若啬。夫为色,是谓早服,早服谓之重积德。重积德……是谓深根固蒂,长生久视之道。”“早服”历来有两种理解,一、为服为复,“早服”为早返于道;二、服作事,“早服”即是早作准备。此处为“早复”,显然取第一义。老子把“啬”看做是养生治国的重要原则。

道教吸取这一理论,认为修道之一要蓄养精气神,摒除欲念杂虑,才能使生命之根深本固,达到长生久视之目的,最终回归与先天之道。而这种“深根固蒂法”,丹经中同样常以老子的“致虚守静,归根复命”来概括,“致虚守静,归根复命”语出《老子·十六章》:“致虚极,守静笃……夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命。”“虚”、“静”都指一种虚无的心境,即内心彻底排除了各种欲望杂念,澄明如止水明镜。道教将此作为养生修炼的重要方法。“归根复命”意即道化生出天、地、人和万物,但最终都要经过大自然的大循环,返回到原始的生生之源的道,返回虚静的本初状态。内丹学的“返老还童”就是模拟宇宙的反演过程,回到“父母未生前”的状态,实际上也指向虚静的道回归。

因此千峰老人说“此为深根固蒂法,乃由收视返听,行特积

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第83页。

累。功纯则心虚,心虚则神凝,神凝则气聚。欲其气之常聚而不散,独赖每日抱元守一,持久方得”^①。即前面所谓“抱元守一”法,也即性命双修之法。千峰老人接着详细论述了性命双修、性命并重的重要性:

释教专言性而略言命。性者,神也。命者,气也。气则本不离神,而神则有时离气。修士曾皈佛门,则愿了证无生,无生则无死。已入道门,希望不老长生。而世无不死之人,乃指我之无形性神不死,而非我之有形躯体不死也。^②

性命相依,性命不可分离。平常所谓道教求长生不死之道,并不是有形之肉体身躯不死,而是无形之性神不死。这里通过佛道两家的比较和相互佐证,明确对传统的道教生死观做出了全新的解释和澄清,涉及道教所谓“长生”和“不死”的问题。

对生死本质的探索是所有宗教要解决的首要问题,而对生死问题的探讨也就成为所有宗教理论的核心基础,佛道两家也是如此。佛道两家共同关心的核心问题,正是如何超越生死,得到永恒。特别是道教内丹,直面的就是生死问题。一般道教追求的最高境界是得道成真,而得道成真的最显著特征是长生不死,因老子有“长生久视”^③之说,因此我们一般习惯于把道

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第85页。

^② 同上。

^③ 语出《老子》五十九章:“有国之母,可以长久,是谓深根固柢,长生久视之道。”

教思想归结为“长生久视”之道。对长生不死的追求,贯穿在整个道教历史中。从先秦的方术士开始,就是以追求长生不死为主要目的。再到后来方仙道糅合阴阳家形成神仙家一派,更是以追求不死的神仙境界为首务。老庄以及关尹子、文子、列子等笔下的真人、神人也是典型的长生不死的象征。黄老道盛行之时,则形成好生恶死,追求长生不老、永生不死的风气。道教希冀长生,道教内丹派也是借炼丹的方法与途径,希冀通过祛病无病而健康长寿,由无病难老而不老,由不老而长生。道教外丹旨在通过炼五金八石得外药,希冀借外药以达到长生久视,这一派长生的目的并没达到,却为中国古代化学开了先河。在今天看来,道教外丹希冀借外药以达到长生久视的做法,与现代医学通过分析病理和研制新药以延长人的寿命的科学方法并不矛盾。

道教内丹旨在通过炼精气神以得内药,以内修、内养、内炼为内证,以预防和延缓生命的衰老,促进生命自身技能的生生不已,使人返老还童,永葆青春,以达到长生久视的目的。内丹学通过内炼生命而追求长生久视,萧天石称之为“生命重生学”或“人类长生学”^①。但事实上,长生久视意义上的“长生”和“不死”,从道教内丹的理论方面分析,是有根本区别的。“长生”只是就“有形肉体”而言,是相对的,有限的,没有真正超脱生死的;“不死”则只能是就精神而言,必须超脱生死的对立,达到永恒超越之境。因此这里就涉及了人的形体和精神两个

① 萧天石著:《道海玄微》,台北:自由出版社,1996,第234页。

方面。道教在看待人的生命问题时,一方面认为人的形体有生有死,而神性则无生不灭。修道就是要证破生死。也就是说,修道的落脚点在于修神性,反对执着于形骸;另一方面,受道家重生思想的影响,道教又强调人之有生,皆因其有形,因此道教内修应形神兼具。这样在涉及终极超越问题时总摆脱不了肉体的拖累。因此,道教一方面把形体斥为“臭皮囊”,认为是得到成真的障碍;一方面又坚持神不离形,离形神无着落,以追求肉体长生为目标,被佛教讥讽为“守尸鬼”。道教在看待生命的超越问题时的暴露的这一矛盾,有学者认为这其实涉及道教生命的两个层面:一种为世俗层面上的生命观,也就是肉体的“长生”;一种是宗教层面上的生命观,既精神的“不死”。因此道教思想家们在论及超越问题时,往往将肉体超越和精神超越混为一谈,互相矛盾,前后冲突。^①

如何将肉体的“长生”和精神的“不死”这两个层面统一起来呢,这一问题主要是由后世的道家内丹家来解决的。内丹家试图打通形、气、神、道之间的障碍,使得肉体超越和精神超越最终贯通一体来解决这种矛盾。内丹通过炼精化气、炼气化神、炼神合道、炼道合虚的修炼步骤,使得形-气-神-道之间互相转化、步步超越,打通了形神障碍使其互融,这样就达到了形神兼顾、形神俱妙的境地。道教内丹正是以此为出发点,吸取道家思想中的理论精华,融合佛道两家的生命观,为道家生死观提供了完善的理论基础。

① 张广保著:《唐宋内丹道教》,上海文化出版社,2001,第339-340页。

道教生命观的理论基础根源于道论顺逆说,道教主要是以“顺则生人、逆则成仙”的理论来阐述生死问题的。而老子的“致虚守静”、“归根复命”、“反者道之动”等思想是道教内丹学“顺凡逆仙”思想的理论先导。老子认为,道是宇宙万物生发的根源和本体,生命既能从道生出发来又有返回到道中去。所谓得道,也就是返本归根,从个体生命返回到生命的本源中去。还虚合道,出有入无,才是生命的永恒归宿。因此道教的修炼就是把返回先天本根、成仙得道作为目的。“顺则生人、逆则成仙”的理论更是内丹修炼的重要原理。既然生命是道的外化,因此道家“道生一,一生二,二生三,三生万物”的宇宙生成模式也是道教人体生成模式。

“道生一,一生二,二生三,三生万物,此所谓顺去生人生物。今则形化精,精化气,气化神,神化虚,此所谓逆来成佛成仙”。五代时期谭峭《化书》中的关于自然观的根本看法是道教生命观的直接理论来源。谭峭认为,宇宙万物处于永恒的变化之中,“化化不间,犹环之无穷”,其基本形式是“虚形互化”。“虚”或“太虚”是宇宙万物的本源和归宿,万物由虚化生,又化还为虚。这种虚形互化是自然而然的过程,以顺逆两种方式进行:“道之委也:虚化神,神化气,气化形,形生而万物所以塞也。道之用也:形化气,气化神,神化虚,虚明而万物所以通也。”^①“形化气,气化神,神化虚”的过程,是逆反生化的过程,是向生生不已的本原(虚)的回归,也是心性修养的自然过程。人的修

① 谭峭撰:《化书·紫极宫碑》。

炼就是逆反生化的过程,复归虚本,即“忘形以养气,忘气以养神,忘神以养虚”。谭峭的虚形互化的思想,成为道教内丹术“顺则生人,逆则成仙”原理的理论来源和基础。虚化神、神化气、气化血、血化形、形化婴、婴化童、童化少、少化壮、壮化老、老化死,死复化为虚、虚复化为神、神复化为气、气复化为物,化花不间,犹环之无穷,生死就是这样交替的。北宋的陈抟作《无极图》,根据以上思路将内丹功法概括为“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”三个阶段,将“虚”视为内丹修养的最高境界。

此后的道教内丹家就是通过“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”这样的逆反修炼过程,最后返回到虚无之道。返回到虚无之道,内丹就修成了,就可以出脱生死了。而《性命圭旨》对这一过程作了补充,增加了第四个阶段“炼虚合道”,以最终与道合作为内丹修养的最高境界,也就出脱生死的最高境界。

道教对佛教生死观进行了融合,这点千峰老人也注意到了,也从佛教的生死观立场对道教生死观做了佐证。佛教主要以“缘起论”来最终揭示生命的奥秘。佛教认为,世间万有都是由各种条件相互作用(因缘和合)而结合或消散成,没有独立的自性。佛教就是用这一理论来解释现象界各种生灭的条件和原因,并以此解释世界、社会、人生及各种精神现象产生的根源。生命更是如此。佛教认为,生命的起灭源于“阿赖耶识”种子,人的生死都是由“阿赖耶识”主宰。“此有故彼有,此生故彼生;此无故彼无,此灭故彼灭”^①。道教把佛教的生命观也拉入

^① 《杂阿含经》。

到自己的理论框架中,做了道教式的分析。比如《性命圭旨》中就有这样的分析:人生之初,游荡于轮回流转中的“阿赖耶识”因一丝妄念,和父母的血气结合,在母腹中形成胎元,转为人身;人死之时,“阿赖耶识”依人所作善恶业的不同,脱离人身,继续在“三界”和“六道”中轮回。“生则是第八识神阿赖耶主之,死亦是第八识神阿赖耶主之。投胎则此识先来,舍身则此识后去,故曰:‘此后来先作主公’”^①,那么佛教的修炼就是使得“阿赖耶识”脱离生死轮回,永恒存在。

由此可知,佛教所谓的“不死”,不是指肉体的不死,而是指“阿赖耶识”种子的不生不灭,此种子和其他宗教里所谓的‘灵魂’似乎有点相似。但是,依据佛教教义,这个再生的东西并不是灵魂,而是前生行为(业)累积产生的效应(果),佛教其实是从本质上否定灵魂的存在。佛教唯识把人的意识分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识“八识”,道教内丹家也借此表示修丹中元神、识神之间的关系。佛教的前六识都属内丹的识神范围;内丹所说的“元神”相当于佛教唯识学指的“阿赖耶识”,内丹家又把它叫做“元性”、“先天之性”、“一点灵明”、“主人公”等。

道教内丹注重人体肉身的修炼,认为这是修炼的基础,而不是视其为随时可弃的“臭皮囊”。而是通过对人体自身的开发和锻炼,以天命元神而战退无明业识,获得第九识“白净识”(内丹称为“阳神”)。因此但凡内丹家所指的炼神,即指炼“元

^① 傅凤英著:《新译性命圭旨》,第34页。

神”。“阳神”是“元神”的凝聚体,可以脱离人身存在,具有突破时空障碍的巨大神通。由此可知,道家内丹所谓的“不死”,同样不是指肉体的不死,而是指“元神”或“阳神”而言。应该说肉体生命只能延长,而不可能永恒,而真正超出生死轮回的是人的精神生命。由此可知,佛道两家在某种程度上都是“返本还源”的修养功夫,也就是谋求从我们这个有限生命返还到无限的道体本性,从而使生命获得永恒和超越。

佛教认为“生”是人生痛苦的根源,“死”才可以得到最后的解脱,所以佛家力求解脱生死,其人生修养的最高境界是成佛。而道教生死观的实质是追求肉体长生和精神不死的统一,不是以“死”来追求“生”的解脱,其成就生死、解脱生死之道,在于超越生死,即生而超生,即死而超死,即世间而超世间,不主入世,也不主出世,即入即出,即出即入,所以不离世间而能解脱世间,即所谓“不离日用常行内,直到先天未画前”。

道教内丹学从人的肉体入手,探索生命超越的根本宗旨,从生命层面进入精神层面,最终通过精神与肉体的统一,以逆向回归的方式来契证原初的大道。内丹学以达到人和宇宙的自然本性相契合、人同自然一体化为最高目的,将人体和宇宙的内在节律相调谐,使自己的身心和宇宙相通,返回先天的初始状态,这样才能同宇宙的自然本性契合,进入道的境界。因此,以术证道的实践精神,是道教内丹的一个很重要的内在特征。

佛门往往过于强调从空处入手,行无为功法,美其名曰借假修真。假者,我之凡躯也。真者,我之性神也。众生皆有佛

性,即是佛光,当由修炼凡躯而得。例如种瓜得瓜,非下种子不得。修佛成佛,非炼元气不得。顽空枯坐,离却躯体,不知更假何物而修此真,实是自欺欺人。因此千峰老人认为,“性命俱了,道还其虚,即佛门虚空粉碎之理也。若妄自揣测,认种种法相为无上修炼,实与先天性命合一之真道远矣”^①。

对于道教内丹的“长生”和“不死”问题,萧天石先生曾作过深入探讨。他认为,尽管道教内丹首先肯定人生可以长生久视,但道教的上乘境界,不只限于如何能“长生久视”,而在于如何能“圣化神功”。也就是说,道教养生的工夫,是在“超凡入圣”之上,还有“超圣入神”、“超神入化”的工夫,即与道合一的“真人境界”,萧天石先生称之为“道世界”,认为这是道教养生的最高境界。

萧天石把道教内丹学的长生术分为“留形住世”和“留神住世”两个层面:

修留形住世者,言形体可藉修炼而长生不死,此命不但可延年长生,而且可长存不死,接命续命,换形脱形,以及修宇泰定,亦即修大定长定之‘不倒丹法’一门均主之。

主留神住世者,主精神不死论,意谓宇宙间能力不减,故精神不灭;宇宙长存与天地长生,全系宇宙能与宇宙力为之;吾人亦可称之宇宙电、宇宙光、宇宙灵或宇宙生命线。此派主形可死而神不死,留神住世,

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第86页。

则可聚则成形，散则为神。老子所谓‘死而不亡者寿’，即此之意。^①

在萧天石看来，“留形住世”这类养生术一方面通过减少人生存的需求，以减少生命能的消耗；一方面增加贮存生命能，并补充生命电能与生命力。这类长生术效法动物的冬眠，通过类似冬眠的方式发生神通变化，永葆形躯，萧天石形象地称之为“人类冬眠法派”^②。在萧天石看来，在这种类似冬眠的过程中，如神蛇换皮、金蝉脱壳，道教所谓“修童颜”正是此类。尽管这类工夫对于真正长生不死的目标并非真能达到，但萧天石认为，这类工夫可以进入医学和科学的领域加以研究，对于延长人的肉体生命终归是有益的。

另外，宇宙间能量守恒，物质不灭，这是科学已经证得的事实。留形住世一派通过修神而至精神永生，依据的正是“精神不灭定律”。此处的“精神”即萧天石所说的“生命电能”和“生命力”，“精神”不灭，则生命自然长生永存，来去无拘，隐显自由。在萧天石看来，内丹学所谓超凡入圣、超圣入神、超神入化的修炼，正是追求这样的境界；庄子所谓“上与造物者游”也正是此境界；全真派的以修我之真以合天地之真，也正是此境界。道教养生“旨在修性命之真以合天地之真，进而全性命之真以全天地之真。使人人能自我提持向上，能合天人，一物我，而入圣登真，以于天地同流，与万物一体，与造化同其消息，与宇宙

① 萧天石著：《道海玄微》，第232-233页。

② 同上，第232页。

共其悠久”^①。

萧天石关于“留形住世”与“留神住世”的区别,实质上涉及肉体之长生与精神之不死的问题。前面已经论及,道教关于生命的超越问题,包括形体和精神两个层面。道教养生的入门工夫是修养心性,强调性功的重要性,反对过于执著肉体形骸;但另一方面,道教又重生,坚持性命双修,强调命功的重要性。道教坚持性命双修、形神兼具,因此在论及超越问题时,就必须解决包括肉体和精神在内的两个不同层面的超越问题。“不死”,只能是精神的“不死”,不是肉体的不死,肉体生命只能延长,而不可能永恒,而真正超出生死轮回的应该是人的精神生命。道教内丹学对于这个问题的解决,并不是将肉体、精神分为两截,而是试图打通性与命、形与神之间的障碍,通过炼精化气、炼气化神、炼神合道的修炼步骤,使得形、气、神、道之间互相转化、步步超越,打通形、神障碍使其互融,使肉体超越和精神超越最终贯通一体,这样就达到了形神兼顾、形神俱妙的境地。站在内丹学的角度看,萧天石所谓的“留形住世”、“留神住世”只是一个工夫的两方面,并不是全然不同的两截工夫。内丹养生既包括“留形住世”的层面,也包括“留神住世”的层面。萧天石认为“留形住世”对于延长人的肉体生命终归有益,这正属于他所说的“寿命学”层面;而“留神住世”层面的“精神不灭”,则是他所说的“人生修养”层面。对于道教养生的“寿命学”层面,萧天石认为跟科学并不矛盾,“根据天地万物生生不

^① 萧天石著:《道海玄微》,第233页。

息的‘自生力’，与宇宙运行不已的‘自然力’，人类应有自行控制与调整自己内脏器官和形体细胞组织的能力，使其新陈代谢作用永不衰退下去，生命即可获得长生不死”^①。在他看来，道教养生关于生命自我炼养和自我重生，正是根植于这一原理。

第九法诀·法轮自转

乾坤阖辟周天数，阖吸辟呼橐籥升。

乾九坤六河车转，四牒成章真意空。

“法轮”为佛教中对佛法的比喻称法。“轮”是古印度的一种用于松土和除草的农具，同时也是一种战车，回转战车之轮即可粉碎敌人，这种兵器有很大的威力。印度有个传说，每当新的统治者出生的时候，空中自然出现此轮，此轮无坚不摧，无敌不克，预示他的前途无敌。得到此轮的王便被称为“转轮王”，转轮王转动这个轮宝战车，就可以降伏怨敌，征服整个印度。

由于“轮”具有巨大的威力，在佛教产生以后，人们就用“法轮”来比喻佛法。佛教中用“法轮”比喻佛法，一般有三层含义：一是催破之义。因佛法能摧破众生之罪恶，犹如转轮圣王之轮，能够辗碎一切的岩石和沙砾一样，好像巨轮，故喻之为法轮。二是辗转之义。因佛之说法不停滞于一人一处，犹如车轮辗转不停，辗转传人，好像车轮的旋转，如车轮，故比喻为法轮。三是圆满之义。因佛所说之教法圆满无缺，故以轮之圆满喻

^① 萧天石著：《道海玄微》，第234页。

之,而称法轮。

佛的法轮出现于世,一切不正确的见解、不善的法都破碎无余,所以把佛的说法称为“转法轮”。在佛教经典中,把释迦牟尼悟道后,最初在鹿野苑为憍陈如等五比丘宣说“苦集灭道”四谛法,称为初转法轮。之后的说法分别称之为二转法轮、三转法轮等。佛教传入中国以后,中国的佛教学者还以“法轮”之说为判教的依据。

“法轮”一词后来被道教大量借用。在佛教经典中,“法轮”只是象征着佛法的殊胜,象征着佛教历史的演变。道教的“法轮”一般是指“周天”,是意识引导气脉运行的路线。而佛教比喻说法的法轮自转,也被道教的法轮自转替代,法轮自转在内丹那里用以借喻清静功法通小周天后河车自动运转的景象,故又称“自在河车”、“周天自转”。内丹气通,用意念引导,实为后天功夫。直至丹田阳气自然发动,不假人为,不须人意念引导,甚至不用刻意炼功,河车自转,通关展窍,才是先天,称为“法轮自转”、“河车载宝”。

道教中经常将“周天”和“法轮”混用。宋元以后道教各种经典中常见到“法轮”一词,诸如“安闲自得长生道,昼夜无声转法轮”、“法轮转的末停留,念念不离轮自转”,都是指道教的转“周天”。道教经典《性命圭旨》中专门列有“法轮自转”一节,详细介绍了佛教之法轮与道教之周天的关系。作者认为,“释家谓之法轮,道家谓之周天,儒家谓之行庭”^①,法轮自转功夫,

^① 傅风英著:《新译性命圭旨》,第225页。

是儒、释、道三家名异而实同的一种功法。周天自转有二、后升前降为子午周天自转,左升右降为卯酉周天自转。卯酉周天为通侧脉,一般八脉通后,侧脉多能自通,修道者可于小周天之后,以意念将阳气引至会阴,再从会阴导阳气向左循小腹至左胸至头顶,然后转右侧回会阴,便是一周天。《性命圭旨》一书中专门有“卯酉周天”功夫一节,详细地介绍了法轮自转原理。《性命圭旨》云“外交媾者,后上前下,一升一降也。内交媾者,左旋右转,一起一伏也,两者循环,状似璇玑”^①,这种左右旋转的“周天”像古代天文仪器“璇玑”,也可称为“法轮”。《性命圭旨》中还详细介绍了这种左右旋转的“法轮自转功夫”:

始而有意,终于无意。起初用意引气旋转,由中而达外,由小而至大,口中默念十二字诀曰:白虎隐于东方,青龙潜于西位。一句一圈,数至三十六遍而止。及至收回,从外而旋内,从大而至小,亦念诀曰:青龙潜于西位,白虎隐于东方。亦数三十六遍,复归太极而止,是为一周天也。久则不必用意,自然璇玑不停,法轮自转,真个有歇手不得处。^②

此处的“白虎隐于东方,青龙潜于西位”口诀,与传统道教的白虎在西、青龙在东的理论正好相反。胡海牙指导徐皓峰撰写的《〈性命圭旨〉中的疑字》一文^③中认为,此口诀正好与世

^① 傅风英著:《新译性命圭旨》,第369页。

^② 同上,第227页。

^③ 徐皓峰撰、胡海牙指导:《〈性命圭旨〉中的疑字》,《中国道教》,2001(6),第40页。

俗流传的道家的五行理论相背,尽人皆知的五行为金、木、水、火、土,相生相克,每一方位以一种颜色相配,如木居于东方,色泽为青,故青龙位于东方,表示大自然生生不已之力;又如金居于西方,色泽为白,故白虎位于西方,表示物竞天择之力,自然之选择、取舍、灭绝之力。东方与西方完全相反,一示生一示灭,青龙白虎各居其位,维系着宇宙间的平衡——按照此理,应该是东方青龙,西方白虎,所有的命理天文的书都是这般说的。但在《性命圭旨》一书中,正好将方位颠倒了。作者受陈樱宁先生说过的“秘诀应当于普通读《性命圭旨》之人所最易忽略处求之”这句话的启发,认为这可能不是简单的印刷错误,或许另含深意,并试着做了一些解释:或许这寓意着青龙居于东方,但另隐着白虎,同样西方的白虎后面另隐藏着青龙,那么每一个方位中龙虎就是齐全的,可以自成生灭;或许寓意着代表“断灭”的白虎实则生于“生生不已”的东方,代表“生生不已”的青龙实则生于代表“断灭”的西方。实际上两种解释大体都是将生灭置于一处,而一旦生死于一处,没了方位差距,就不会被物质所拌驾,不会被命运天象所左右?作者进一步分析:“如果真的是‘生死一处’,生死并非绝对,照理就可以自由出入于生死。这‘生死一处’的口诀便是道家‘超出三界外,不在五行中’羽化成仙之说的根本理论。”这样解释的话,“青龙潜于西方,白虎隐于东方”这句话就是暗含深意了。

千峰老人在《性命法诀明指》中也详细介绍了法轮自转功夫。他认为,他前面介绍的八节功夫,总之是将祖气收入,安神祖窍内,送入下丹田,实质上都为蛰藏之法。而法轮自转功夫

则“系重开混沌，再入胞胎，开我后天”，并详细的描述了此过程：

此时二目下照丹田，心意无他无我，混浊不分。出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定。久则窍中发动息，上不过心，下不过肾，久动而定，自然内气不出，外气返进。此是胎息還元之初，众妙归根之始也。入我窍中之窍，大定得矣。正在胎息妙凝之时，入无积聚，出无分散，恍恍惚惚，无他无我之时，入定定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝。妙矣哉，其阴阳交感之真景象得矣。元精吐华，而乾金出矿矣。^①

千峰老人还详细介绍了法轮自转的周天运行路线及步骤：

一吸踵，由后督脉上升至巳。一呼蒂，由任脉下降至亥。久久升降，此是后天吸呼。一上一下，引动先天气穴内真气发动，自然而然先天真气由后督脉一度一度上升至泥丸宫。后天一呼，蒂气由任脉下降至生死窍，先天真气由泥丸宫一度一度下降生死窍。后天吸踵气，由后督脉上升至泥丸。此是内外先天、后天炁气，四个往来。不用口鼻吸呼气，若用口鼻，非是真道。^②

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第101页。

② 同上。

千峰老人明确指出,周天运转中所谓呼吸之气,“此吸呼之气非是口鼻吸呼气,是真人吸于踵,呼于蒂之消息也。若用口鼻吸呼气,非是真道。若无真师传授,法轮不自转,非是四个呼吸往来”^①。周天运转中的所谓“胎息之气”,也“非是著于口鼻,亦非闭气于丹田。若用口鼻吸呼气,即是旁门外道,非是性命双修金丹大道。后天吸呼气者,吸于踵,呼于蒂,以为吹嘘,逼运真气动也。后天吸于踵,呼于蒂,是消息也”。千峰老人明确警告,那些后天“吸踵呼蒂”的功夫,若无师传,不敢自用。“若是用口鼻吸呼气乱提乱炼,将先天真气提冲,心窍胞络油冲开,不能包守心窍,准得道魔”^②,并描述了误以口鼻呼吸之气为修真之气而导致的走火入魔诸乱相:或是自歌自舞,口发狂言,题诗作赋,说妙谈玄……自言自得无上妙道,实在是识神发动心窍,神不守舍,脑筋错乱而已。若是稍有喜、怒、忧、惧、悲、伤情形,实质上是摇动脑气筋,神经错乱而已。至于哭了又笑,喜尽复悲,皆是心窍之气冲动元神,性乱不能修养。等等魔相,“此皆是错用后天吸呼气之过也”^③。

法轮自转,非是用心意转动,是自然而然之转动。用口鼻之气,显然是心意介入。这其中的机关最秘,若不得师传,易走火入魔。为了防止后学者因不识“呼吸”之真谛而走火入魔,千峰老人还列举了诸位前辈师傅有关法轮自转周天运行功夫中“呼吸”之道的真口诀:

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第100-101页。

② 同上,第104页。

③ 同上,第104页。

敲蹻道人刘名瑞老师曰：吸呼通乎蒂踵机，动静同乎造化引。

来生真人潭至明老师曰：吸机脑后是踵气，呼机祖窍是蒂气。

天津堤头刘云普老师曰：明明非是吸呼气，引动真气转法轮。

小平岛彭茂昌老师曰：非是运气行上下，内里真息引转轮。

北平润亭张懋德师叔曰：吸呼真气通任督，相兼相连引气行。

淮安小会经堂悟禅师曰：念经伤气养太和，无他无我转法轮。

龙门冲虚伍守阳祖师曰：用后天之真吸呼，寻连真人吸呼处。

南昌真阳伍守虚祖师曰：达观往昔千千圣，吸呼分明了却仙。

六安庐江李虚阁祖师云：只就真人吸呼处，放教姹女往来飞。

王重阳祖师曰：“神不离气，气不离神，吸呼往来，通乎二源。世人不解，便猜为吐浊吸清。播弄口鼻，吞吸日精月华。运行气脉，后上前下，终夜不休，以致成疾。

丹经云：人人气血本通流，荣卫倾行百刻周。岂

在闭门学行气，正如头上又安头。^①

千峰老人指出，以上各位祖师的口诀，都强调后人吸呼气并非住于口鼻，也不是闭气。此法总得师传，方敢自用。无师者不能用。用则生病，殆非虚语。同时强调，学道必须先学做人，修道先要修心，“心地不正，不如不学道”、“若是学人心地不好，无作过善事，尽做坏事，先天真气上一冲心，准得道疯之病，其危险大矣”^②。正因为如此，道教才有不传非人的禁戒，并明确警告学道者“妄传非人，必遭天谴”。既然大道最秘，谁敢全泄？至于此法轮自转之法，由古至今，秘而不泄，佛佛秘授，祖祖口传，能否成功，关键就在能不能遇到真师。

第十法诀·收气法诀

闭住龙虎关诀穴，目守泥丸舌接督。

吸提呼降气归窍，阳升气发急回中。

千峰老人指出，前面第九节法轮自转法诀是“精气成舍利子之法”。“舍利子”，本指佛骨。传说佛祖释迦牟尼死后焚烧，其骨不化，光莹坚固，世间无物能损坏，有的如五色珠子，有的如花，白色为骨舍利，赤色为血肉舍利，黑色为发舍利，也有杂色的，那是综合而成。后造塔珍藏，取名“舍利子”。后泛指佛、菩萨、罗汉、高僧等，圆寂后火化后的灵骨。佛教认为，这是生前依戒、定、慧薰修而得，是经无量功德所成，若是佛舍利，世间

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第108-109页。

② 同上，第108页。

无物能损坏。道教借用佛家舍利为至宝之意,认为修炼之大药为人身之宝,所以用佛家之宝舍利喻之。丹经又称这种大药为“玄珠”。“玄珠”语出《庄子·天地篇》:“黄帝游乎赤水之北,遗其玄珠,使离朱索之不得,乃使象罔索而得之。”《悟真篇》中引用这一术语,以玄珠比喻大药,即由无形之神气凝结而成的玄而有象的玄丹。邱处机《大丹直指》中说:“……心肾之真阴阳也。二物混合为一,当用意便为子时也。自然凝结,形如黍米之大,每日得一粒,僧人名为舍利,道士号曰玄珠。”有些丹经中还以舍利指口中玉液,因玉液为人身之宝,所以用佛家之宝舍利喻之。丹经常引《法华经》颂云:“白玉齿边流舍利,红莲舌上放毫光。喉中甘露涓涓润,心内醍醐滴滴凉。”这里的“舍利”即玉液,并认为这是在讲内丹的“小玉液炼形法”。

千峰老人说前面第九节法轮自转法诀是“精气成舍利子之法”,也即凝练精气成大药。千峰老人特别提示,此时舍利子要成未成之时,夜内作怪,无梦无念自己泄出,修至此,慎重习炼。那么用什么法诀来防止呢?就是这节的第十法诀:

然而以何诀法戒之?必得用第十步口诀,可以保沪夜内不失真宝。这真精足时,或是采取有念的幻精,或是眼视色欲而心动,或是耳闻淫声而念动,不论有何动,总以淫根自动为是。淫根自动者,足无念之中淫根由根一动一动,非是自举也。此景象,是夜内要遗失真宝之兆也。如不用第十步法诀,夜内遗失真

宝，甚可惜也。^①

这第十节法诀即收气法诀。按照千峰老人讲的内容，所谓“收气法诀”，实为道教所谓保精，夜间元气最易漏，因此，丹经常常强调要注意夜间保精，并有专门的炼睡魔功夫。魔，原为佛家语，梵语魔罗的简称，译为能夺命、障碍、扰乱、破坏等，即能害人性命和障碍扰乱人们修道的恶魔。就人自身而言，烦恼、疑惑、迷恋等一切能扰乱众生者，均称为魔，如色魔、饿魔、睡魔等。由自己身心所生之障碍称为内魔，来自外界之障碍称为外魔。道教内丹把内炼过程中出现的偏差称作“魔”，修炼就要先克服这些贪欲和迷恋，所以叫“炼魔”。古语常言，修道易，炼魔难，色魔、睡魔都是修道过程很难克服的障碍。《性命主旨》一书中专门有“卧禅图”一节，介绍了夜间保精的重要性：

盖人之真元常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出，三宝各自驰散，人身安得而久存哉？至入睡时，收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘钤，则神不外驰，而气自安定矣。^②

而夜间真元最易走失的是通过漏精、遗精，丹经称之为“走丹”。丹经上有这样的说法：“男子修成不漏精，女子修成不漏经。”男子漏精的主要原因是动了色欲，因此，“蓄精”被道教视为修真的重要原则。蓄精即固精使不外泄。蓄，即俭蓄，语出

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第110页。

② 傅凤英著：《新译性命主旨》，第276页。

《老子·五十九》：“治人事天莫若啬。”俭啬用于治国，则为节俭，强本节用；用于养生，则为啬精，宝精毋泄。因此俭啬是道家的一条大原则。道教吸取这一理论，意为修道之人要以“啬”来畜养人体内的精、气、神，不使之流失，才能使身体机能正常运行，达到长生久视的目的，这就是“啬”之道。在道教房中术中，啬精也是一种重要的养生方法。丹经中又称此功夫为“添油接命”或“添油续命”法。古人云：“欲点常明灯，当用添油法。”生命犹如一盏油灯，欲使生命之灯常明，就得不断的添油，只有添油使油不尽，生命之灯才不会熄灭。《性命圭旨》第一节口诀“涵养本源救护命保”中详细讲述了这个道理：

人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯茭而重茂盛。所以云：油干灯灭，气绝身亡。然非此窍，则不能添油；非添油，则不能接命；命不接，则留性不住；性不住，忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：“啬精宜及早，接命莫教迟。”果然是接之则长生，不接则夭死。^①

人所禀受天地的气数是有限的，如果不知保养，自暴自弃，那么正如刘海蟾所说：“朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据。细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。”人身内外开合机能一旦停止，呼吸之气则立即中断。因此必须时时勤修，才能保命。更何况这功夫最为简易，不管是行、住、坐、卧任何时候皆可修习。那么天地的正气就可以采进体内，与自身的元气真精相合而在

① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第187页。

丹田凝结,成为超脱生死的基础。用天地无尽的元气,来接续自己有限的身躯。学修炼的人只要意守而不离失,久而久之就自然纯熟,自然邪火得以消散,各种杂念得以消除,蠢蠢欲动的心念得到降伏,各种妄念得到制止。妄念一旦止住,则真人之息自然显现。所谓真念其实就是根本无念,所谓真息其实就是根本无息。无息则生命之根永远牢固,无念则性体长存。性体长存命根牢固,最后息念都屏住,这是性命双修的第一步。人生就像无根的树,全凭气息作为根,一旦一口气上不来,命就非已所有了。所以希冀通过修炼以求长生的人,必须先固守气息。气息固守住了,则身中的元气就不会随着呼气而被呼出,天地的正气却接连不断的随着吸气被吸进。久而久之,胎息就定,内丹就炼成,追求长生不死的道路就通了。

千峰老人将此法分为“收气收精法诀”和“闭精气法”两个阶段,并详细介绍了此功法:

阳举气发之时,两手点住龙虎二穴,定住,以舌接督脉中心,二目由左上视,以巽风真点吸提呼降。升者,升泥丸宫也,降者,降生死窍也。数度后,其阳升,即缩回也,此是收气收精之法诀世。

收气者,接气也。收精者,添油也。由此保住可长生。精要足,预防夜漏真宝,左手在上,右手在下,两手中指点住龙虎二穴。舌接督脉,顶住人中,吸升呼降,保糖不失,是闭精气法。^①

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第110页。

以上的功法,全是怕走真气,所以千峰老人称之为“收气诀”。没有真气,不能成舍利子。舍利子不足,就止不了火,止不了火,就过不了大关。过不了大关,就会漏精。而所谓阳举,并不是真的阳气出现,而是欲念使然。“真道者,是神气而已。炼气属阴,炼神属阳。阴阳二气一合,故能生阳神。阳神者,能现身,众人有所见也,阴神者,不能现身,众人无所见也。尔能炼这十步,是神气聚合,养舍利子也。若是将先天气夜内遗失,如何养舍利子,淫根不动气不失,一俟淫根自发涨动,夜内准走失精气”^①。为什么会走丹呢?当弟子问到这个问题时,千峰老人的回答是因为阳举并非真阳之气之动:

尔前采的外药,是有念的幻丹,故有走失之患。这有念的幻丹为淫精,内里有邪火。精中气一足,邪火发生,淫根涨动,是内里精气活动。精中真气邪火,一烧精囊口,括约筋一缓而开,故有夜内走失元阳之患。尔炼收闭精气法,神气转运四个九回,夜内还有走失之患,是尔采的有念淫精,邪火力大,终究不能成舍利子。这有念淫精,内里有邪火,不能作大丹,只可保守后天身体强壮,百病不生。尔学的是采先天中先天气,是无念之中先天精气,能成舍利子,能过大关,谁教你采有念之淫精乎,你正理不明,根源不透之过也。

千峰老人同时指出,尽管阳举并非真阳之气动,但没有掺

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第113页。

杂性欲之念的微妙气动,却是下手收气收精的绝佳时机:“这淫根涨动,非是阳物而举,是无念不知不觉之时阳物根发涨动。是根一涨一涨,此是淫根涨动,是内里精囊生精气也。真气催动精囊内阳精活动,故此带动淫根涨动,将精囊内口微开,精囊内精是足的,口是松的,睡觉时吸呼气振动精囊内精气发动,无作梦精自流出,是尔精动口松之过也。若不炼第十步功,将精囊口缩住,其精不知不觉流出,前功罔费,是尔不细心之过耳。若是无念下身自举,阳性发现,此为活子时到。炼至二候,当下手采药。这淫根涨动与阳物自举是两样功法,不可看作一样,要尔细心悟之。”^①无念不知不觉之时阳物根发涨动,和因色欲而引起的阳举,不可同日而语。前者是修道的绝好时机,后者是修道的障碍。区分的关键乃在于有心与无心。

千峰老人进一步解释说:“参禅能到真净之时,内里有一机顿发至涨动,非是因有邪念摇动淫心。浮根涨动,乃是无念丹田气动也。”^②无念之阳物发涨,乃是无念之丹田气动,是真阳之气动,是修道的机关。而普通的阳物举,则是淫心摇动的结果,是邪念促成的欲情动,是修道之大忌。所以佛教五祖有这样的话:“情来”,六祖也有这样的话:“淫心即是道心”。这貌似淫心发动实则无念之丹田气动,是修道的关键。修道者若不知此气动,无所修,则是错过了大好时机。正确的做法是待此气涨动之时,赶紧用这第十步法诀收回,助养舍利子。先师云:

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第116页。

② 同上。

“修道若无好色气动，修不了道。真道者，亦即是好色。假道实不知气动之法诀也。”因此千峰老人认为：“此夜防其遗失，此是修遁长生之机也。有何好色之心乎？若以好色心炼道，大错大错，是你错悟也，非是我门弟子也。若是气动，不知自爱，淫欲心一起，速催之死也。”^①

千峰老人进一步指出，老年之人，犹如即将枯竭的油灯，更应该及时修行此添油续命之功，“好比泉水，幼年十个泉眼出水，伤耗点不要紧。年岁老了，十个泉眼出水，教泥土将泉眼迷住八个，不能出水，只有两个泉眼出水，若是再淘他，泉水准干。老人也是如此，生精春弦管，神精耗，细管闭了多一半，真精气由此少生。再不知自爱，竟自作乐失去，人无精准死”，千峰老人特别提醒老年朋友，要在此时下手添油续命，抓住最好的时机，“年老者有病者，单等情动气才动之时，不等转动邪念时，用真意由生死窍望上一吸，提气，提到脐下一寸三分定住。再由绛宫往下一呼，降到真气穴，气散于周身。如此数回，真阳之气散于周身，色欲心消灭，阳物缩回为止”^②。如果不知自爱自身，淫根一涨动，就此淫欲心一起。心想乐一天少一天，又遇天时与饮食不好，由此一病。内里虚空无本，神气一恍惚，无主收留真气，由下身阳关一泄，岂不呜呼哀哉！

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第116页。

② 同上，第117页。

第十一法诀·灵丹入鼎

胎因火球炼得圆，虚室生白照万千。
 圆圆陀陀金光现，百脉通合大药成。
 流珠烁烁照昆仑，九转丹成只自然。
 一粒自从吞入腹，始知世有活神仙。

“灵丹入鼎”，这是继产大药之后的结胎功夫。就是将神气凝结成的龙虎金丹，自泥丸经十二重楼，送入小鼎黄庭之中，运用火候长时间温养，最终结成圣胎的过程。道教认为，这是成仙作圣的始基，有如孕妇之怀胎，所以称为“长养圣胎”。《性命圭旨》第六口诀专列有“灵丹入鼎图”和“灵丹入鼎长养圣胎”口诀，详细介绍了灵丹入鼎的时机和修行次第功夫，并强调其要领在于“至静为主”。

原初那点精金，浑然在矿。因火所逼，遂上乾宫。
 渐采渐积，以烹以熔。损之又损，炼之又炼。直至烟消火灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹。圆陀陀，活泼泼。如露如电，非雾非烟。辉煌闪烁，光耀昆仑。放则迸开天地窍，归兮隐入翠微宫。此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎。五气俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶。阳纯阴剥，丹熟珠灵。^①

灵丹入鼎是在内丹所谓去矿留金的功夫基础之上进行。

① 傅风英著：《新译性命圭旨》，第385页。

去矿留金即指大药生成之前,先天元阳真气没有凝练时的状态。内丹的去矿留金功夫,就是指在炼精化气过程中,在泥丸宫提炼阳气、去阴求纯的功法。内丹以精金出矿比喻大药生成。精金,比喻先天元阳真气。《性命圭旨》第五节口诀“乾坤交媾去矿留金”中有详细介绍:“当其真铅入鼎之时,须要驱除杂念,奋速精神,目视顶门,用志不分,霎时龙虎交战,造化争驰,雷轰电掣,撼动乾坤,百脉悚然,九宫透彻,金晶灌顶,银浪冲天。紫阳所谓以黑而变红,一鼎云气浓。少顷,玉鼎汤温,金炉火散,黄芽遍地,白云漫天,夫唱妇随,龙吟虎啸,阴恋阳魂,阳抱阴魄,铅精汞髓,凝结如珠。玉蟾所谓夫妇老相逢,恩情自留恋。此际玄珠成像,矿去金存,而一点金液,复落于黄庭旧处矣。”^①马丹阳曰:“铅汞是水火,水火是龙虎,龙虎是神气,神气是性命。”丹经所谓汞、神、龙都指元神,铅、气、虎都指元气。龙虎交媾是指铅汞相遇、身心合一、神气相合、龙虎交媾、性命相交的功夫。龙虎金丹即内丹所谓金丹。因金丹经元神元气凝练而成,所以这里叫龙虎金丹。

精金出矿比喻大药生成。灵丹入鼎则是在去矿留金之后的结胎功夫。经元神、元气相合而凝结成的龙虎金丹,还需归兮隐入翠微宫(即泥丸宫),经过五气朝元、三华聚顶的功夫,使得“阳纯阴剥,丹熟珠灵”。“五气朝元”,表示内丹修炼到高级阶段,五脏之气转化为阳神而上朝内院的景象。“三花聚顶”,也叫“三阳聚顶”、“三元合一”,指精、气、神三宝经过精化气、

^① 傅风英著:《新译性命圭旨》,第361页。

气化神、神化虚的过程。《钟吕传道集》：“阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，是皆朝元者也。”张伯端《金丹四百字序》：“以精化气、以气化神、以神化为虚，故名曰三花聚顶。”萧廷芝《金丹大成集》：“神、气、精混而为一也，玄关一窍乃神、气、精之穴也。”

先师云：“鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。”因此只有去矿留金还不够，还必须有一步的灵丹入鼎长养圣胎的功夫。如何让灵丹入鼎，如何长养圣胎，《性命圭旨》之后还有详细的描述：

然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎？必假神庐，窃灵阳真气以催之，太阳真火以逼之。催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液，而直射于丹扃之内。霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片晌之间，销尽一身阴滓。则百灵如辐之辏毂，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。^①

“销尽一身阴滓”，即张紫阳所谓“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”，此为金丹最后能否修成的关键，丹家历来视为最秘，被视为“重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自造自化之妙”的关键，也恰恰是很多修道者的分路之处，如果在此时不肯于百尺竿头而再进一步，一切皆前功尽弃。

^① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第386页。

然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德，则太虚中自然有一点真阳，以与我之灵丹合而为一。盖吾身之灵，感天地之灵，则内真外应，浑然混合。^①

灵丹入鼎“这段工夫，全以至静为主”，在“两阳乍合，圣胎初凝”之时，就必须常常觉照，谨慎护持，如小龙之乍养珠，似幼女之初怀孕。牢关神室，不可使之渗漏，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如在母胞，终日如愚而不违，不可须臾间断，这就是“长养圣胎”的过程。

千峰老人对此功夫也做了详细的介绍：

前段将精、气、神炼足，聚于顶内，总得以真气真神炼之。催逼既久，灵丹脱落，吞入口中，化为津液。腹响如雷，滋养舍利子。后由气穴生出舍利之光，能虚室生自，圆圆陀陀，此即是舍利成也。百脉吸呼吸气长停。^②

千峰老人也指出，“这段功夫，全以至静为主，如龙养珠，如幼女初怀孕。要自知静心养之，舍利子方足也”^③。“以静坐滋养舍利为本，凡事不可过问，耳内少听诸事，心中不存一事”^④。并强调所有这些口诀，其实质都是以修神气为要旨的性命双修

① 傅凤英著：《新译性命主旨》，第387页。

② 徐兆仁主编：《先天派诀》，第118页。

③ 同上。

④ 同上，第121页。

之法：

欲修大道者，理无别诀，无非神气而已。神即是性，气即是命。神从气化，气从精生。欲望成其道者，先当保守炼其精。精满然后气生，以气养精，精足成为舍利子。丹经道书，千名万喻，不能出性命。除此性命之外，都是诤哄愚迷之进门耳，任尔千变万化说法。不知炼精化气，气化养神，神足还虚，通是傍门外道，要学者细悟耳。回想仙佛莫不由此性命而为修炼，由此神气而成仙佛。这神是前六步炼的性命双修真性光，即是神也。这气先是后六步炼的注命双修真命光，即是精中真气也。神气合一，滋养舍利子，虚室生白，金机飞电，耳现龙吟虎啸之声，丹光不圆而不明，无师传不能圆明。^①

虚室生白，内丹家以黄芽为铅，白雪为汞，以汞求铅，寻黄芽于土，寻白雪于壬，初炼感应土气而成黄芽，久炼感应金气而成白雪，二气相感，雪山吐芽，而结成丹，称为“虚室生白”。龙吟虎啸比喻元气、元精开始产生，而心神平静、精不外泄。虎为元精，龙为元神，两者吟啸，比喻生冲关之象，所以内丹常称“龙吟虎啸”或“龙跃虎腾”。千峰老人所谓“龙吟者精足也。虎啸者气足也”^②，无论是“虚室生白”，还是“龙吟虎啸”，都是形象比喻灵丹入鼎长养圣胎的内炼景象，其实质就是神气合一的性

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第119页。

② 同上，第127页。

命双修。

《性命圭旨》中以“长养圣胎”的过程也即火候功夫，并认为道教所谓文火、武火，“全在意念上发端”。“火候之要，尤当于真息求之”。意念和真息二者缺一不可，“神息者，火候也”。火候的关键就是神气。作者特别批评了行火候功夫时“泥象执文”，“认指为月”的错误，提出应该“得意而忘象”。

千峰老人也指出“滋养舍利子”关键也在火候，强调火候使用中要注意的问题：

以取火、提火提出神火，才得蟾光发现，丹光自圆明也。然取火、提火不可久用，久用头晕。^①

所谓“取火”、“提火”，千峰老人在第五节法诀“外文武火法”中有详细介绍。

取者，是自己取也。仙佛传药不传火，就在此也。夫火者，真精气也，火即是药，药即是火，故真火一动，必得自己取之。

.....

取火之后，火要发生，将真火提升后三关至泥丸，复下降，经绛宫到气穴内，内用无念之真意，提升下降一周天。混然子曰：“时至气发，机动籁鸣”。火从脐下发，此时当用提火，补我身亏耗之精。行持既久，耗精补足，方可谓延年益寿。^②

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第119页。

^② 同上，第57页。

经取火、提火之火候，才能调节气的升降，补亏保精，性命合一，圣胎圆满，舍利子成。

千峰老人还归纳出培养舍利子要谨戒的“十损”：

久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食足损心。^①

凡事不可过劳，劳多受伤。千峰老人还提出用功时的“六不可”：

一、不可起念，念起则火炎。

二、不可意散，意散则火冷。

三、目不可外视，外视则神驰而伤魂。

四、耳不可外听，外听则精散而伤魄。

五、吸呼不可骤，骤则散漫无归。

六、吸呼不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒。种种弊端皆为害于舍利。若不小心。谨防危险，万无一成。^②

不可起念因为起念时，当就起阳火转轮，不可稍有妄想转之，不可意散再转。稍微不经心，意散舍利受伤。二目不可外视，要闭目而内睁，看正中有白光，是正功。若是有惊动，眼开外视，意散神散，舍利又受其害。耳不可外听，得有道侣护持，

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第119页。

② 同上，第119-120页。

如有人来与响动,全得道侣经心,命来人远离,不可惊动。否则耳猛一听响动,心内一惊,身一抖,舍利不但受害,反将舍利散去。因此滋养舍利,心不可急,一心想着舍利速成,贪心一动,舍利反而不生长。要自然而然用功,勿忘勿助。安神于气穴内,知而不守,使自然之吹嘘,绵绵不绝,念兹在兹,先存后忘,而入于混沌杳冥。

第十二法诀·温养灵丹

空以不空四相合,文烹武炼铅汞功。

龙吟虎啸昆仑顶,片时黄芽白云升。

温养是道教内丹炼养丹药的火候功夫。温养之“温”表明在金丹修炼过程中必须持续一定的火候,不可使之熄灭,否则丹就无法炼制成功;温养之“养”表明在火候操持的时候不可以武火猛炼,如果操之过急,将使阴阳进退失序。因此温养要求火符进退、抽添增减不宜太躁,而须勤节用功,养之以温温,存之以绵绵,如龙之养珠,少妇之初孕。内丹向来把金丹修炼比喻作怀胎,因此郑重其事,以温养为火候操持过程中的一个重要环节。温养就火候的文、武来说,就是文火。

按照内丹修炼的不同程度,温养也有不同的作用。在采外药作丹时,以文火温温而用,以阴阳相半为准。

《悟真篇》中有这样的描述:“一阳才动作丹时,铅鼎温温照幌帷。受气之初容易得,抽添运用切防危”,这里是讲初作丹时用文火温养,内丹称之为“沐浴”,“沐浴”、“温养”都属于丹胎成前的炼养功夫。元神元气自然交合而丹成,此时通过缓和火

候的洗心涤虑以保养之称为“沐浴”；“温养”即炼养丹药的功夫，要求火候进退、抽添、增减不宜太躁，须勤节用功。道教内丹丹功中称这种缓和火候的功夫为“洗心涤虑”功夫，指河车运转中稍事停顿，缓和消燥，使其圆活。

陈致虚在《金丹大要》中讲到“沐浴”功夫时说：“沐浴者，适当阴阳相半，铅汞既停，阴阳二气自然交合于斯时也，不必进火，亦不必行符，恐返伤丹。惟有洗心涤虑，以保养之，故谓之沐浴也。”当外药炼成“丹胎”时，要入室烹炼丹胎，内丹把这个环节称作“采内药”，采之而归于丹田，这时也需要温养功夫，应该注意除情去欲，忘形如愚，以纯真之心意与一息融合，这就是“采内药”时的温养。

《悟真篇》中也有这样的描述：“内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红，外炉增减要勤功，绝妙无过真种。”

刘一明《象言破译》中说：“圣胎凝结之后，必须防危虑险，沐浴温养，期必至于圆成无亏而后已。”

此类描述都是讲十月温养丹胎是温养的主要作用。温养的最后一个作用是乳哺出神的作用，“乳哺”和“沐浴”、“温养”都属于丹胎成前的炼养功夫。阳神初出顶门时，功夫尚浅，需多次出返，逐渐成熟，称作“乳哺”。也就是在炼神还虚的阶段，在阳神出窍之前，应该“绝念无想”，以使神意还而为虚，这也是一种温养功夫。

王沐《内丹功法指要》认为九年面壁有六年温养功夫，这种功夫就是以“绝念无想”为要，以致神还虚。

总之,温养随着炼丹过程的深化而有不同的造诣。温养大体就是“不得勤、不得怠”、“勿忘勿助”的温养功夫,内丹中以文火表示内炼过程中不用意念而持续轻缓的呼吸,任其自然无为,为沐浴温养之火。

而此节的“温养灵丹”,主要指入室烹炼丹胎的火候功夫。《性命主旨》中以此为“长养圣胎”的功夫,认为其关键在火候,而此时火候的关键在于“静”。千峰老人也对此功夫做了详细介绍。他首先解释了前面几句诗:“空以不空”是指温养舍利子,而“四相合”是指收归舍利子。经过前十一节法诀最后炼成舍利子,但此时的舍利子还不足,还得经过文烹武炼的火候功夫使之更加实足,直至龙吟虎啸于顶,虚室生白,舍利子才算实足。这就是温养灵丹的过程,千峰老人认为一旦舍利子足,就必须“止火”。“止火”指停止进火,在炼静化气阶段,烹炼三百周足,阳光二现,即当止火,而行静坐温养之功。刘一明《悟真直指》中说:“若丹已还,速当住火停轮,用温养之功”。

千峰老人也这样介绍“止火”:

止火者,不行呼吸也。止火,采大药过大关也。^①

千峰老人接下来详细介绍了“止火”的温养功夫:

前第十一卷炼到六景现前,金机飞电,淫根缩如童子。忽然正子时至而不能采取,因精与气合为舍利,当再以温养之功使舍利孕育长大,用二目合并真

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第127页。

意双眸而下照丹田，将气质之性化为天命之性，则无时而非太和之气。将通身混元之气合而为一，胸中一片太和之气现放目前，色似月光，内外一体，天地同春。真息绵绵若存，元神得见，则气源源而生矣。^①

何谓“六景”？即内炼时的不同身体反应，千峰老人在后文做了详细介绍：“六景现前，眼有金光，脑后鹭鸣，右耳龙吟，左耳虎啸，丹田火炽，身涌鼻搐，马阴藏相，此是身中六景出现，乃是舍利子足之象。眼有金光，乃有性光下照丹田，久则性光内发现金光，是精、气、神光足之力。龙吟者，精中真气足，因神经系统毛管气足，故作隐隐之声。虎啸者，真气发生之声。脑后鹭鸣者，精、气、神内之真火力也，非是邪火耳鸣。丹田火炽，两肾汤煎者，皆由精气满足，内里发生真火，偶一不慎，不免夜内走失真宝，如同柴禾与火相距正近，易生危险。初闻道者，莫不以修行为苦，修炼至此则不知懈怠尤苦。勤劳暂时，安闲久乐。马阴藏相者，阳物自缩回，如同小孩在母腹中，外形有一点皮。弧的一声降生后，一哭腹一使劲，真阳物肉由内生出。小孩阳物不过母亲下身，在内为马阴藏相。肾囊如核桃皮纹。若淫根略有微动，功尚缺欠，不可上火，故八景为止火之首步。”^②

止火者，是不行吸呼之气，但不是止先天之火。虽不行吸呼之气，一行、一止皆以心神意带之，由督而升，由任而降，每日时刻不可离火，离则气冷。日日凝照，即是温养。以温养之功，

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第127-128页。

② 同上，第133页。

使丹胎成熟,要将“气质之性化为天命之性”。这是用儒家讲心性的说法讲静心。宋明理学将人性分为气质之性(或叫所禀之性、圣之谓性)和天命之性(或叫天地之性、天赋之性、义理之性)。“气质之性”指与生俱来的自然属性,是天赋之性的基础;“天赋之性”指宇宙万物共有的本性。宋明理学家认为,在有天地之前先有理存在,而后才有气的流行。天赋之性至善之美,因为它合乎先天的理;气质之性有善有恶,因为它杂有后天对气的禀受,每个人禀受不同,性亦不同。道教引用此概念,用以说明先天性命和后天性命,由气质之性和天命之性的区别,命也相应地被分为“分定之命”和“形气之命”,区别同上,分定之命对应气质之性,形气之命对应天赋之性。

《性命圭旨》中对此有详细的解释:

天穹圆而藏性,地穹方而藏命。禀虚灵以成性,中天地以立命。性成命立,其中有神。命蒂元气,性根元神。潜神于心,聚气于身,其中有道。性有气质之性,有天赋之性;命有分定之命,有形气之命。君子修天赋之性,克气质之性;修形气之命,付分定之命。分言之则二,合言之则一,其中有理。是以神不离气,气不离神,吾身之神气合,而后吾身之性命见矣;性不离命,命不离性,吾身之性命合,而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性、未始命之命,乃是吾之真性命也。我之真性命,即天地之真性命,亦即虚空的真性命也。故圣贤持戒定慧而虚其心,炼精气神而保其身。身保则命基永固,心虚则性体常明。

性常明则无来无去，命永固则何死何生？况死而去者，仅仅形骸耳。而我之真性命，则通昼夜、配天地、彻古今者，何尝少有泯灭也哉。^①

未始性之性，即天赋之性，未始命之命，即形气之命。内丹修炼就是由后天返先天，由气质之性向天赋之性转变，通过类似佛教戒定慧的修心功夫，最后炼得性体常明，至虚空境界。戒定慧，佛教称“三学”，是佛教修行方法的总称。“戒”即戒律，抑恶修善；“定”即禅定，心于一境，止息万念；“慧”即智慧，如理思维，照见真理。修戒定慧分别可以断灭贪、瞋炼、痴“三毒”，三者的关系是依“戒”而资“定”，依“定”而发“慧”，依“慧”而证理断惑。“虚”是道家、道教及内丹学的基本概念。宇宙创生前空无的太虚境界，无形无象，称为“虚”。道家、道教及内丹学将“虚”作为宇宙的原始状态及修炼的最高境界。“空”原为佛教用语，指宇宙万物虚幻不实，一切现象都有因缘和合而成，乍生乍灭，没有自身的规定性。道教借此“虚空”这一概念表示道的存在形态，道教往往将“虚”、“空”、“无”并训，但“虚空”并不是虚无或空无。而是虚其心之后的性体长明状态。

可见，温养的关键是“止火”，是“虚其心”。因此千峰老人强调“切忌意动”，要行持“勿忘勿助”的火候原则：

切忌意动。气不生，而神亦不续。极须遵守勿忘勿助之戒，若稍存念虑，即失去虚灵之体。这便是忘。

^① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第27-28页。

一心不二，须臾不离，就是不忘。又稍有固执，即滞其活泼之圆机，这便是助。活活泼泼，毫不执意，就是勿助。忘必神昏，助必散乱，皆为学道人之大忌。凡气之散漫于形骸之间，皆尸气也，操则存，舍则亡，道与不道，一转眼间耳。功到此时，筑基已成，关节俱以洞开，周身毫无阻滞。倘心志不坚，见色而情生，遇境而神驰，一经失足，纵使储积多时，难逃片刻之间倾囊倒篋而出。^①

人体之精本无形无质之物，在内是气，出外是精。内被七情牵心之伤，外受十损九气之害。“十损”前面已经讲到过，即久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久乐损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食饱损心。另外千峰老人还列出了“七情”和“九气”对气之伤害。所谓“七情”，即：

喜多伤心，哀多伤肝，哀多伤肺，俱多伤胆，爱多伤神，恶多伤情，欲多伤脾。

所谓“九气”，即：

怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，思则气结，劳则气耗，寒则气收，热则气泄。^②

气为人身之本，散于万珠之周身脉络，内丹修炼就是逆而行之，聚万珠而归一本，最后成就舍利子。温养灵丹是为了采

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第127页。

② 同上，第129页。

大药过关,因此必须谨戒七情、十损、九气之害。内丹修炼至结胎,即使不行这温养灵丹的功夫,也至少能达到延年益寿的功能。但火候是关键,如果下手采药时,不懂火候,精被七情六欲耗尽,采药也白采。如果能掌握好火候,则在结胎后继续下一步的温养灵丹功夫,采大药过关,就不仅能延年益寿,而且还能长生。可见火候的重要性。千峰老人用养花作比喻,一再强调这个道理:

会用火候者,准能长生不死。这火候,比如冬天养花、养佛手香椽一理。火大了,花枝叶烤干了。火小了,不开花结果。总得看发生花,用火大火小的时候,花树得当,才能开得了花,结得了果。修道的火候亦是此理,修者火候用的对,无有七情、十损、九气之害,准得舍利子也。^①

火候不急不躁,正当合适,才能成就舍利子。被千峰老人视为最终得丹的舍利子,究竟是什么?是如何成就的呢?千峰老人通过接电局与用户之间的关系作比喻,对其进行了详细的解释:

精升与性交,即得慧光,色似月光,光圆足满为八两。气降于命交,即得金光,色似红黄,光圆足满为半斤。二光合一,炼成一斤,而为舍利子。真种灵宝归根后,回光返照久之,必由眉间白光内发现金光,此是

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第129页。

舍利子苗,即我情、气、神合而为一,充满于内,发现于外之光。此慧光、金光比为电灯阴阳二线,用户接电局总线,精、气、神比同发电所之电气。电局不发电,纵有线接连,任用户开闭,灯内决不放光明,此是阴阳二线不合之故。若是二光不合,发不出光来,若合者,还得有身内五气气合一,比为电气有无。无电气灯不明,无五气气朝不了元。五气气者,是养舍利子原料也。尔养舍利得二目合并下照坤脐,此是聚五气归一养舍利子也。即是电灯局聚电之法。无电无光,无五气无金光。^①

聚五气归一才能养成舍利子,那么什么是五气呢?

五气者,五脏之气也。气在气穴之中,而流通于五脏之间,于肺则为金气,于心则为火气,于肝则为木气,于脾则为土气,于肾则为水气,是为五行之气。平日间行于五脏,名有衰旺。过衰则病,过旺则病。五气淤塞不通,则有瘫痪痿痹之病。功到息息归元之后,气穴中之气,蓬蓬勃勃,从尾闾上透泥丸,与脑中之髓银灯相映,下至重楼,遍薰诸脏,如一轮炯月照耀潇湘、洞庭之间。^②

五气归一即五气朝元,前面已经有过论述。这里需要强调的是,五脏六腑之气,是养后天之身之气,并非五气朝元之先天

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第129-130页。

② 同上,第130页。

气。先天气能养命,后天气能养身。但凡丹经中将五气朝元,是专讲这先天真气。而一些中外医书云:“五脏六腑俱通气”,讲气不讲先天真气,认为五气朝元就是五脏六腑之聚气,显然大谬矣。

第十三法诀·采大药过关

座定木底气上升,五龙捧圣过三关。
 三车拉上昆仑顶,塞鼻牵牛木来年。
 尾闾界地四路通,歧路危险三窍开。
 谨防谷道一虚窍,若无木座前工倾。
 吸舐撮闭过三关,五龙捧圣得师传。
 若无真意三车上,真宝失去怨何人。
 六根震动真宝升,五龙捧圣过三关。
 四相和合归黄道,三花聚顶三车牵。

采大药过关是继温养灵丹之后的下一段功夫。前面讲到温养灵丹至止火后,六景出现,丹田内其阳之气发生舍利之光,祖窍内之性光,因凝神集于脐下,气穴内之阳光,上达于目前,祖窍中的性光与脐下的命光二光合一,终日都觉察到由目至脐一路皆是电光,金光含色红黄,二光比如花内雌雄二蕊,二蕊合一,花即作胎结果。这即是采大药的景观。这时需要特别注意,应当于每日将此二光温养于内,二气光足,自然合一,永定不散,有华光而无形,悬于太空中。修炼至此,口鼻无气,六脉皆停,方为真命实足。即所谓万殊归于一本,五气朝元,这正是采药过关之时,《慧命经·集说》云:“或放白光,或放金光,本性

有所见。”此所见之本性，即大药显露。必须行持收光之法。如果不及时收其光，本性就会驰散。一旦错过其机，其光再不会出现了，无法采大药过关。

如何判断采大药过关时机呢？应在前第十二节功夫之后仔细观察，千峰老人做了详细介绍：

前十二步，大药炼足，有六景现前。非是一日六景现出。先有丹田发热，两肾汤煎，眼生金机，左耳虎啸，右耳龙吟，脑后鹭鸣，身涌鼻搐之类，皆是得药之景。至淫根以断，精尽化气，将气养足，摄此动气，凝成为舍利子，方得淫根缩如童子，为马阴藏相。龟缩不举，阳关自闭，真气不漏，真长生得矣。前闭是保生命真气不走，故李虚庵祖师曰：“由一闭，再得一闭，如此便得真长生。不得闭，便不得真长生”。求长生者，出于此勉力求之。后闭阳关，是功夫炼的，自然自闭。阳关自闭，淫根绝无举动，无精可炼，则火当上。精囊内所积聚元精化为舍利子，舍利子之金光由内发现于目前，为金光一现，当预备法、财、侣、地。^①

千峰老人强调，在金光一现之时，即采大药过关的时机来到，这时最好是预备法、财、侣、地，入山静养。内丹入手修炼，讲求法、财、侣、地。

“法”即内丹修炼之方法，又称之为丹法。丹法由于修炼方式的不同，一般分为内丹与外丹两个方面。外丹术是丹法最早

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第137页。

的存在形式,在唐代以前的修炼者,多以外丹术修炼为主,明修外丹,而隐炼内丹。唐宋以降,世人畏外丹术之繁难,遂转入内丹术之修炼,而外丹术也逐渐不被修炼者所重视。内外丹法又分为三个不同的类别,即天元神丹、地元灵丹、人元金丹三元丹法。内丹因修炼者的地域及下手方法等不同,衍生出了很多流派。以地分的,如王重阳之北派、张紫阳之南派、陆潜虚之东派、李涵虚之西派。以人分的,有少阳派、钟吕派、三丰派、希夷派等。各派中又分出不同的流派。如此种种,方法众多,流派纷呈,故有“道法三千六百门,人人各执一根苗”之说。以上皆指正统丹法而言。此外,还有与正道背的各类旁门小术也打着丹道正法的旗子,所以丹经有“三千六百旁门,七十二种外道”之说。

“财”有内财与外财两种意义。外财是指修仙所需用的一切开销,内财是指修仙者自身所具备的资本。内丹修炼的首要任务是健身养生,身体没有病患,方可言及摄生延生之道。故好的身体是修仙所必备的条件。外财即修仙所需用的资金,包括入山静修后安顿家人生活的费用;自己在正式修炼时,因不能从事工作,自己所需的一切生活费用;还有云游访道的费用,以及道友之生活费用。“财”被陈撄宁视为学道要做的第一步功夫:“先将家庭事务安排妥当,让他们生活无忧……另外提出一笔修炼经费,约计能够管五个人的生活开支已足。虽不要过于奢侈,亦不宜十分刻苦。因为中年以后的人,身体多半亏损,或须药饵调补,仅靠普通饭菜,恐不足以养生。所谓五个人者,乃最合式的道友,二人或三人,佣工二人或一人。连自己共五

人。另外尚须储蓄一笔旅行费。因为长久住在一个地方,未免纳闷。有时需要游览名山胜境,使身心得以调剂。设在游览期中,寻到比较更好之处,不妨迁移到彼处修炼,或者在彼处多住几时,再回到此处亦可。所以每年的旅行费,不能算在日常生活费之内。”^①

“侣”即修炼者正式用工时需要的志同道合之道友。包括代修炼者打理饮食起居等杂役之事的用工;修炼时身体中出现各种景况、实修工夫中遇到一些不明情况时需要相互切磋的道友;还有所谓志同道合者,指道友须同心同德,以护道成道为功德,无有外心,无有歹念而已,否则于用工者将有妨害。即陈樱宁先生所说的“普通办法,即于山林清静之处,结茅屋数椽,以备同道栖止。然后用木做一小龕,其中仅容一人座位,垫子宜软厚,前开一门,余三面须透空气而不进风,最好用竹丝编帘遮蔽,如轿上所用者。人坐其中,不计日月,直至阳神出壳,始庆功成。唯昼夜须有人守护,谨防意外危险”^②。此即“三人同志谨防危”之谓也。丹经常言“须用同心三个人”、“三人一志互相扶”、“同志三人互相守”,正是指这个意思。

“地”即指修炼的场所而言。陈樱宁先生在《仙学必成》一书中,视“地”为修道必须准备的第二步功夫:“选择适宜于修炼的场所,须要近山林,远城市,有终年不断之泉水,有四季常青之树木。东南方形势开展,可以多得阳光;西北部峰峦屏立,可

① 陈樱宁著:《学仙必成》,第5-6页,手抄本影印。

② 陈樱宁著:《孙不二女功内丹次第诗·面壁第十二》,洪建林编:《道家养生秘库》,大连出版社,1991,第664页。

以遮蔽冬季寒风。地方民俗要纯良,购买用品要便利。又要植物茂盛,才有生气。最好有松柏杉等类的树木,由针状叶中吐出特别香气,人吸入身内大有益处。此种树木皆要成林,香气散步始觉浓厚。稀疏几株,无济于事。东南各省,无论农村或山林,多产蜈蚣蛇虫等物,常常爬到人家床上来,所以房间要干净,门窗要严密,厨房更要十分留意,防饮食之中有毒气侵入。屋内陈设,务求简单,若非日用必需品,不宜放在屋内。静室中,光线要充足,空气要流通,以防微菌滋生。惟正当做工夫时候,光线不宜过亮,过亮则心神难得安定。室内不宜吹风,有风容易受感冒。”陈撷宁先生又根据修炼层次的不同,将仙道修炼所适宜的环境分为三步:初步工夫,要在生气旺盛的地方,须得山清水秀,鸟语花香,植物繁多,田园肥沃,农产充足,食用无忧,土气厚浓,翕收便利,以便藉助于外界无限量之生气,以培补自身生气之不足;二步工夫,要在灵气凝结的地方,须得洞天福地,泉水清奇,叠嶂回峦,烟云舒卷,藏风聚气,门户幽深,松径茅庵,离尘绝俗,此地修炼神通,易于成就;三步工夫,乃是出阳神以后之事,要在杀气偏胜的地方,须得千丈高峰,悬崖峭壁,下临无地,上可接天,草木不生,冰雪满布,人迹罕至,蛇虎潜踪。三步工夫的境界不同,所需要的环境也各有不同,未可以一地而尽其全功。^①

千峰老人对法、财、侣、地这四个内丹修炼的必备条件也做了详细的介绍:

① 陈撷宁著:《学仙必成》,第27-28页。

法者全诀法也，财者钱财也，侣者道友也，地者仙山古庙也。法者，全诀法之外，还有法器：木底座、木来年、桃木剑、古铜镜、雄黄辟邪之物。财者，每日饮食之用，道侣多少，预算三年九载用度。每一天每人食用多少，算至九年足用。侣昔，得同心道侣，与彼发下誓愿，助我道成，方敢入室用大功。稍有心意不真之人，下功之人，岂不损坏耶？地者，名山静地，不近人之往来，亦不近坟丘。坟丘阴气侵害。山要古人成道之所，则无外魔，即有正神护佑。^①

其中内丹法诀为首要之务，如何求得法诀，主要靠读丹经和求师。丹经云：“得诀归来好看书”，并非说道书中无丹诀，而是说得诀的人一看即摸清丹家著书的规律，从书上发现更多的丹诀。《悟真篇》说：“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜”。可知求师比只看丹经还重要。内丹讲求命功靠师传，性功靠自悟，因内丹法诀，往往易看难懂，须师徒口口秘传，很少在丹书中明讲。特别是炼丹的秘诀，全在火候上，历来有“圣人传药不传火，自古火候少人知”之说。至于财，是最不易得的，修道没有一笔钱财，无法保证云游出度、衣食住行等的花费，丹经上有鼓励修道者到名都大邑依附有财有势者以法换财共同修炼的话，因此有“要贪天上宝，须用世间财”的说法，因财力不足而抱道终生者多了。内丹修炼讲求同修共证，需要有护法的道侣，不适宜独修孤证，以免出差错。至于地，是修炼的环境问题，其

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第137页。

主要原则是避开干扰,空气清新,山水相宜。

法、财、侣、地都齐备了,就要进行采大药过关功夫,如何采?千峰老人做了详细介绍:

采大药过大关之法者,静坐参禅,神气归丹田。以木底座抵住生死窍,下窍不漏。上窍用木来年将鼻塞住,以防舍利子走失。以静而照,以柔而用,待动而托升,柔护而行,以双忘而定。静则大药升,动者真意托。不可用意行,用五龙捧圣,三车牵上,吸、舐、撮、闭真口诀,大药得矣。采大药者,名目七日,实在得之六日,非得景观,不能采也。无法、财、侣、地,不能采也。^①

采药之法,用吸、舐、撮、闭者,即,鼻吸莫呼,舌抵上腭,撮抵谷道,目闭上视。所谓“吸”是以鼻吸气;“舐”是舌抵上腭,接通鹊桥;“撮”是收紧肛门,向内里上提;“闭”是两眼闭合,精神内敛。《性命圭旨》中称此功夫为“采取工夫”、“聚火之法”。

所谓采取工夫,即达摩祖师形解诀,海蟾祖师初乘诀。二诀大略相同,不外乎吸、舐、撮、闭四字。^②

.....

何谓聚火之法?此法即达摩、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀是也。吸者,鼻中吸气以接先天也。舐者,舌拄上腭以迎甘露也。撮者,紧撮谷道内中提、明

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第136-137页。

② 傅凤英著:《新译性命圭旨》,第311页。

月辉辉顶上飞也。闭者，塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。

故翠湖云：“下不闭，则火不聚而金不升。上不闭，则药不凝而丹不结。”

是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。其恍恍惚惚，是采取时候。猛烹极炼，是采取工夫。吸、舐、撮、闭，又是烹炼之的旨也。^①

作者认为“吸、舐、撮、闭”四字法诀，即所谓“拘束禁门”的功夫。并详细介绍了“吸、舐、撮、闭”四字法诀的要领和注意事项。“乾居上为鼎，坤居下为炉。非猛烹极煅，则药不能出炉，非倒行逆旋，则药不能升鼎……是以聚火之法，最为紧要也”。而“聚火载金”也即达摩、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀，也就是闭任开督，运气打通任督二脉的功夫作者对此四字法诀逐一做了详细介绍。“采取之法，贵乎知时。不可太早，太早则药嫩易升。亦不可太迟，太迟则药老成质”。所以采取过程火候是关键。火候有文武之分，作者从儒释道三家的经典中分别载录火候的要诀，便于融会贯通，深入理解。

千峰老人也认为“吸、舐、撮、闭”四字法诀是七日采大药过关的全诀。通过这四字法诀使得大药过三关，须得道侣的帮助和扶持。千峰老人详细描述了此过程：

若是采大药过关服食七日口诀者，先入静室，每日二目下视丹田。久之，六景现前。须用六根震动口

^① 傅风英著：《新译性命圭旨》，第338页。

诀,将舍利子震动,好过后三关。^①

所谓“六根”,即鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根。此六根震动,是鼻根、舌根用意根望回吸空气,抽震动,耳根目根响动,淫根自发动,舍利子活动,六根紧震。当舍利子在精囊内流动活泼,下触阳关。阳关已闭,自能转上冲心位。心位冲脉不开,气望下降,自然向下后冲动督脉尾闾关。这时。若没有吸、舐、撮、闭的四字法诀,就冲过不去。只能自转动,由尾闾而下奔走谷道,谷道易开,大药泄去,前功废矣!因此在后三关中,道侣的帮助显得非常重要,千峰老人一一指出在每个阶段道侣的帮助:

在过尾闾关时,一旦尾闾关受阻,就需要道侣的帮助:

大药内生督脉者,用道侣轻撮尾闾。尾闾遇阻,而真宝不动。若用意望上引导,则是傍门外道,不能过关。心内一用真意,关自闭,故有五龙捧圣之法、善引之王功。真宝遇阻不动,即一意不动,凝神不动,侣撮尾闾,热而髓解。手抵生死窍,真宝之气自撞尾闾关。候自动而后引,不可引而使动。忽有自动冲关,随其动机,手抵生死窍,望上一捧,两眼轻轻慢慢的一转,如同羊拉车,力大劲小,轻微上引。舌舐上腭,随其真宝自动之机,鼻内往回一吸气,腰眼一直,咕嘟一声自然进入尾闾关。

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第138页。

过了尾闾关,还得依靠道侣的帮助过夹脊关,夹脊关受阻,非得借助道侣的帮助:

道侣向上急撮,真宝一度一度上升夹脊,遇阻而真宝不动。道侣轻撮夹脊,若用意往上引导,则是傍门外道,不能过夹脊关。心内一用真意,关自闭,故有五龙捧圣之法、善引之正功。真宝遇阻不动,即一意不动,凝神不动,侣撮夹脊,热而髓解,手抵生死窍,真宝之气自撞夹脊关。候等自撞过,而后引捧,不可先引而后捧。忽有自动冲开关窍,随其动机,手抵生死窍,往上一捧,两眼快快的一转,如同鹿拉车轻而快,将真宝快提之意,舌舐上腭,随其真意自动之机,鼻内向回一吸气,腰眼一挺,咕嘟一声,自然撞过夹脊关。

过了夹脊关,还须道侣的帮助过玉枕关,玉枕关受阻,同样得依靠道侣的帮助:

道侣向上急撮,真宝一度一度上升。升至玉枕关,遇阻而真宝不动。道侣急撮玉枕关,一意不动,凝神不动,侣撮玉枕,热而髓解,手抵生死窍,真宝之气自撞玉枕关。候等自撞过时,而后引托,不可先引而后托。忽然自动,冲开玉枕关窍,随其动机,手抵生死窍,朝上一捧,此为五龙捧圣上升。两眼用力往上一转,如同牛拉车,眼非得用力。往上一带转,舌抵上腭,随其真宝自动之机,鼻内往回一吸气,腰眼一挺咕嘟一声,自然冲过玉枕关。

过了玉枕关,还得道侣的帮助,最后让真宝进风府:

道侣往上急撮风府,将风府髓窍撮热,髓解,真宝一度一度进入风府,遇延髓结合,内通小脑。过脑桥,至大脑中心,即是真性神气胞。此真命气之宝,遇真性神之宝,二宝神气合一,为性命同宫。侣用木来年,塞住鼻窍,是鼻根不漏。速将二目先合闭,由左往右转,九回一定,看正中慧光。再由左向右转,九回一定。如此转四个九回一定,此为进阳。再睁开眼,由右向左转六回,闭眼着慧光。再睁开眼,由右向左转六回,再闭眼看慧光。如此转四个六回,这样转,此为退阴。^①

往下的工夫,则更易出危险,因此学道者炼至此,若无遇明师指受,准将真神喷出,因此成败的关键,就在遇师不遇师。“若通明师亲传,一润吞,进入十二重楼。两边是肺,中间是心。心中右边一管,下通肝根,名为绛宫,又为中宫。真神至此,遇肝气和合,真气属阴。二目还是下照,真种脱落,过大肠,入小肠,正中有一任脉管,红血至此管化为白色。正在脐下一寸三分是下丹田,夏种至此不动,名曰:前是过三关,此是服食正功”^②。

采大药过关是内丹修炼的关键步骤,容易发生偏差,历来为丹家秘传。千峰老人列出了各位先师关于此功法的口诀,以

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第138-139页。

② 同上,第138页。

期学道者彻悟为盼：

龙门派邱祖曰：金丹中上千天罡，何患阻桥又阻关。一意不生神运动，六根震动引循环。一意不动真种生，二气和合神运功。

了然、了空禅师曰：三车牵上尾仑顶，四相合一吸撮闭。五龙捧圣朝天贺，六根震动真宝升。

南无派敲蹻道师刘名瑞曰：五六七日两肾煎，外景耳后风声响。眼底金光圆足满，收取舍利得师传。

千峰先天派赵魁一曰：大药生时金光现，六根震动真种生。吸舐撮闭五龙捧，三车牵上转下坤。

理门儒道师彭茂昌曰：金光三现过大关，六根震动三车牵。吸舐撮闭五龙捧，鹊桥法器得师传。

金山派老师谭至明曰：大药小药一般同，足满不足自己分。常行足满我牵上，此是仙家第一功。

弥宗门老师刘云普曰：本性发光我精足，自然过关在祖德。吸升呼降五龙捧，夹鼻牵牛要过关。

淮城小会经堂悟禅师曰：本性灵光我不知，空体而空无我时。天地全空我以空，大药小药我全无。

润亭师叔张懋德曰：大药小药教外传，师授我时秘密诀。五龙三车六根动，吸舐撮闭法器坚。^①

千峰老人一再强调，七日采大药过关服食口诀，无明师传授，不能过关也。非是聪明能悟之法诀。并认为世人学道而不

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第140-141页。

得全法诀者,都因已有所知所能,经师慢法,分文不施,所以不得其全法诀。若能虚心恳切,执弟子之礼,行弟子之事,久久真心护师成道,定能得全诀全法。比如彼施我财,助师道成,我施彼法诀,以成正果,同登彼岸,此即为内丹所谓法、财两施。

第十四法诀·婴儿显形

脱离苦海登彼岸,撒手逍遥是闲汉。

作近三千大功德,度尽世界成罗汉。

“婴儿”,道教内丹指炼养成的“丹母”,又名“真胎”、“金丹”等。语出《老子·十章》:“专气致柔,能如婴儿乎?”“专”,通“抟”,集聚、收敛。“专气致柔”意为集气到最柔和的状态,后来被道教内丹引用,指退符温养、柔和酥软的内炼景象。老子还用“赤子”,等同于“婴儿”的意思。“赤子”语出《老子·十五章》:“含德之厚,比于赤子。”“婴儿”、“赤子”均指混沌未分,童心未蒙,道家和道教用此来比喻修养的最高境界,即能返回到初生婴儿般的纯真柔和,“复归于朴”、“复归于婴儿”、“复归于道”、“气若婴儿”均指此意。道教内丹以“婴儿”指代即炼养成的“丹母”、“真胎”。明伍冲虚《天仙正理真论》:“胎即神、气耳,非真有婴儿也,非有形有象也。盖大丹之成,先以神入乎其气,后气来包乎其神,如胎儿在胞中无呼吸又不能无呼吸,生灭之相尚在,出入之迹犹存,若胎孕之将产时,故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。”

内丹常有“婴儿现形”一节功夫,指神气凝成丹药,经过十月温养功夫,丹胎成熟,脱出其胎的景象。这是继“温养灵丹”

之后的丹胎即将成熟时段的功法。钟离权有这样的话：“孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。”又说：“已证无为自在心，更须温养保全真。”李清庵也说：“丹从不炼炼中炼，道向无为为处为。息念息缘调祖气，忘闻忘见养婴儿。”吕纯阳也说：“腹内婴儿养已成，且居廛市暂娱情。无端措大刚饶舌，却入白云深处行。”这些口诀，都是讲婴儿现行功夫的。

《性命圭旨》中专门有一节“婴儿现形出离苦海”，详细介绍了婴儿现形的时机和防护功夫。“出离苦海”，原为佛教术语。佛教认为生死轮回的世界充满着苦痛烦恼，汪洋无涯，犹如大海，因此称苦海。佛教亦称“苦海”为“樊笼”，“樊笼”原指容纳飞鸟禽兽的笼子。木作的叫樊，竹作的叫笼。佛教用来比喻被业烦恼束缚的三界苦海。一切众生处于三界，被业烦恼之所束缚，不得出离，如笼中飞禽，所以叫“樊笼”，又作“烦笼”。所以佛教有“苦海无边，回头是岸”、“独超三界出烦笼”的说法。佛道二教以此揭示人世间的痛苦，认为反求诸己，勤于修习，才能摆脱这些痛苦，达到超越的境界。内炼家借喻婴儿移居上院，阳神出壳。“苦海”又称“生死海”，佛教认为，众生沉沦于生死迷界而轮回无穷，好像汪洋大海一样，无边无际，故称为“生死海”。

关于婴儿现形的功夫，《性命圭旨》中有详细介绍：

前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，弥历十月，脱出其胞。释氏以此谓之法身，又曰实相。玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。

.....

婴儿既冥坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默。始则藉坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之。此感彼应，发迹见远。其中自呼自吸，自合自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。^①

婴儿现形就犹如脱离苦海，“自呼自吸，自合自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海”。“无何乡”语出《庄子·应帝王》：“予方将与造物者为人，厌，则又乘夫莽眇之鸟，以出六极之外，而游无何有之乡。”无何有之乡，指远离尘嚣的逍遥之境。内丹修炼到此阶段，仍然必须密守关元，不要让外部的色、声、香、味、触、法等六尘这类魔贼侵入，也不被内部凝结的烦恼所迷乱。或坐或卧，都要常行清静之功。时而停止时而活动，都要普遍动用修持的力量。这样就可以使眼、耳、鼻、舌、身、意等六门不向外泄漏，使内气循环的道路经常畅通，真体常在，丹基则永固了。日夜护卫，如龙养珠，如母育子，不能有片刻的疏忽。温养育婴乃作仙之一大事。若养育失调，婴儿就有弃壳离窠之变故。此时应切实提防，不能有丝毫的放松。否则一旦出去就会迷失路途，就会丢了巢窠回无所归，因此白玉蟾有“重整钓鱼竿，再斫秋筠节”之叹。

作者强调此节功夫要“弥历十月”、“老成须是过三年”、“千日功夫无间”，并强调其防护之秘在于“外固三要”、“内遣三害”。“外固三要”即内要守住耳、目、口“三要”，佛道二教都

^① 傅风英著：《新译性命圭旨》，第412页。

认为,声、色、臭、味是人之大欲,必须克服。以眼观眼,以耳听耳,以鼻调鼻,以口缄口,心静,则外无声、色、臭、味之牵挂,内无意、必、固、我之累。自然方寸虚明,万缘澄寂,我之本来赤子,才可以怡然安处。“外固三要”尽管重要,但同时还要“内遣三害”,即排除邪念、烦恼、瞋炼恚“三害”的干扰。所谓邪念、烦恼、瞋炼恚“三害”,与“贪瞋炼痴”意思相近。佛教以贪瞋炼痴为烦恼的根本,认为烦恼是修行的大敌,能障害善根的发展,故称贪(贪欲)、瞋炼(瞋炼恚)、痴(愚痴)为“三毒”;又以“三毒”喻火,指能燃烧众生的身心,使流转于生死苦海,无有出期,又称“三衰”;又这三种根本烦恼,污染身心,犹如尘垢,又叫“三垢”。佛教修行首先要断除烦恼,即消灭“三毒”。

《性命圭旨》在讲“婴儿现形”功夫时,在此基础上附以“真空炼形法则”,指出“真空”即心空,此法“名曰炼形,实则炼神”,是内外兼修的内修之法。作者还将炼形之法概括为六门,指出唯有真空炼形之法才是最上乘之法,才能与“太虚同体”。

千峰老人在讲到“婴儿显形”功夫时也将之归为“真空炼形”:

图上所说,火候是养圣胎圆,心、意、身在光内如猓翁虫传情之意。调养乳补要口诀,养者,空也。补者,金也。十月已足,不可出胎,以真空炼之。真空者,慧光生也。见慧不用者,实在难也。不用者,不言事也。老成已三年,再慢慢意领出壳,急收回,此是自

神目意炼之。炼久真灵者，神也。^①

“真空炼形”，即外身心、忘生死、内外俱无为的炼形法。这里的“真空”即心空，“心无其心”，心空无所空，就比喻为真空。此法名曰炼形，实则炼神，是“修外兼修内”的一种内修法。《性命圭旨》将炼形之法概括为六门，即玉液炼形、金液炼形、太阳炼形、太阴炼形、内观炼形、真空炼形。作者认为前五门“总非虚无大道，终不能与太虚同体”，惟真空炼形，才能够“直炼到形与神而相涵，身与心而为一”，达到神形俱妙、与道合真的境界。

千峰老人认为此法是继前面第十三节“采大药过关”功夫之后的功夫，也强调此法“老成已三年”。提出既要服食结二气，助神结胎，又要忘二气运行炼胎神，才可以终归大定，出现真胎息。“大定”，原为佛教用语。“定”与“散”相对，指使心专注于一境而不散乱，或指其凝然寂静的状态。大定，指能断一切妄惑的定。道教指修炼过程中，神气俱息脉尽灭的入静后达到的最高境界。《仙佛合宗语录》中说：“以无息大定而圆胎，则一又归于无矣。无者，无其先天后天之二气也，无其心之生灭动静之环也，无其六脉而性真寂灭尽定也。”“胎息”也称“脐呼吸”、“丹田呼吸”，道教内丹指修炼进入高深境界，口鼻呼吸逐渐微弱到没有呼吸的感觉，只在丹田内有一息在腹中旋转，不出不入，无增无减，内丹以为此时丹田内已结成胎。这类似于胎儿在母体内的脐带呼吸，故名“胎息”，又称“真息”、“踵息”、“无息”。内丹修炼的凝神调息不是针对浅层次的思虑之神和

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第145-146页。

呼吸之气,而是深层次的元神和胎息。李道纯在《中和集》中这样说“谛观三教圣人书,息之一家最简直。若于息上做工夫,为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机,息心明理儒之极,息气凝神道之玄,三息相须无不克。”因此,调息称为内丹修炼的关键,“真胎息”也就称为内丹修炼高深境界的代名词。

至于如何才可以终归大定,达到胎息,千峰老人提出了既要服食结二气,助神结胎,又要忘二气运行炼胎神的修炼方法。

采大药,过三关,服食之后,关窍俱已开通,此后二气气勤生,自能运转三关已通之路。一升一降,循环不已,自然而然转动,是为二气助神结胎。

久久炼之,将二气运行,忘却自转,此为炼胎神。久久忘形转之,用双目内照丹田,十月之后,二气气转机甚微。但微动脐轮之时,虚境而已。炼之一年后,脐轮真气不动,饮食不能吃盐,独存一寂照之元神,此为真胎息。至此鼻无出气,手无六脉,则大定得矣。真胎息在内。^①

可见既要服食结二气,助神结胎,又要忘二气运行炼胎神的功夫,并不相互矛盾,而是相辅相成的两个方面和前后次第功夫。千峰老人还把此过程概括为“初禅念住,二禅息住,三禅脉住,四禅灭尽”的“三迁之法”的法诀:

将真胎息用三迁之法,迁升到中宫。中宫即是肝

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第146-147页。

的根,为绛宫。胎息升到绛宫,才能养得了灵胎。下丹田是炼精化气之所,中丹田是炼气化神之所,上丹田是炼神飞升之所。灵胎现形,当用迁行中宫之法诀。法诀者,初禅念住,二禅息住。胎息住者,是由下丹田胎气用两眼交并合一内照,自然胎息一点一点上升中宫,此为神入气中。待升中宫,然后气包乎其神,是绛宫之气,包乎胎神。昏昏、默默、浑浑、沦沦,如在母胎一般,此为息住。教中宫真气包住,名曰道胎。道胎一结,胎气发于目前,此是真慧光发现。学者见慧不用实在难,要尔心死性活,不被家务束缚,不教世尘牵连,一切之事灭尽,自知有慧光,别无他事,此为灭尽。若身内有一分阴气,自有慧魔发现。用退魔之法,将魔磨去。此以上为初禅念住,二禅息住,三禅脉住,四禅灭尽。^①

“初禅念住,二禅息住,三禅脉住,四禅灭尽”的“三迁之法”来源于禅宗六祖慧能的“禅心无想,禅性无生。六脉全无,鼻息灭尽”的“寂灭”境界。“寂灭”原为佛教名词,为“涅槃”的译语,原为生死共灭之义,又译为“泥洹”、“涅槃那”、“泥畔”、“灭”、“减灭”、“圆寂”、“解脱”等,指佛教经长期修习所要达到的一种理想的精神境界,既是对生死诸苦及烦恼的彻底断灭,而住于永恒寂静的安乐境地。道教用来指丹胎修炼圆满的程

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第147页。

度,千峰老人说“寂灭不是死亡,而是道胎圆彻之实证也”^①。“三迁之法”最终要达到寂灭之境,即道胎圆满,光光净净,空空如如,无事无为,自在逍遥。而在此最关键的过程,易生魔障,必须用退魔之法,将魔退去。而魔障易生,源于道胎养足之时,纯阳之神生慧光之后六通的最后一“通”。所谓六通,即漏尽通,天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通。

前下手炼精时,已有漏尽一通,至此才有五通之验也。盖天眼通,则慧光内能见天上之事。天耳通,则能闻天上之言。宿命通,则能晓前世之因。他心通,则能知未来之事。唯有神镜通,乃是识神用事。若不能保护心君,为识神所缚,自己心内有修道的心,欢喜修道,魔已入于心矣。是识神用事,慧光内长现世人祸福,见着人爱说人的祸福,又说未来之事,显我修道之能功。其不知尔被识神所缚,由此邪魔生出种种之事发现。^②

六通中,千峰老人特别强调“这神境通我千峰门最要留心恐其邪魔生出”^③,此时应当及时将诸魔退去,才能练成丹胎。千峰老人最后也称之为“真空炼形”法:

尔将灵光上迁泥丸宫。由泥丸宫,炼出慧光。慧光内发现雪花飘飞,此是真空炼形。虽曰有作,其实

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第149-150页。

② 同上,第148页。

③ 同上,第151页。

无为。虽曰炼形,其实炼神。是修外而兼修内也。古仙云:形以道全,命以术延。此术是窃无涯之元气,续有限之形躯。无涯之元气是天地阴阳所生真精。炼成有形之道胎,此是神与神交能生道胎,是一人身内灵父、灵母之气成的道胎,即是真阴、真阳和合成的道胎。^①

真空炼形虽曰有作,其实无为。虽曰炼形,其实炼神。是修外而兼修内的一种功夫因此说是外身心、忘生死、内外俱无为的炼形法。形神兼炼,性命双修,最后才能达到形神相涵、身心合一、神形俱妙、与道合真的大自在境界。

第十五法诀·出神内院

神妙莫测内眼开,慧光照彻宇宙间。

万法归一躯不坏,作个法身不死人。

“内院”即内丹修炼之关窍之一,一般指泥丸宫,也称天宫。“出神内院”就是指阳神已成,移居内院泥丸宫。《钟吕传道集》中说:“阴中之阳,阳中之阳,阴阳中之阳,三阳上朝内院,心神以返天宫,是皆朝元者也。”这是继前节“婴儿现形”功法之后的高层次的调神功夫,是婴儿移居泥丸、冥心合道的超越功夫。《性命圭旨》中称之为“移神内院”,其第八节口诀即是“移神内院端拱冥心”,详细介绍了婴儿出离苦海、移居天谷内院的时机、方法以及景象,并指出此段功夫是在“采药结丹以了命”的

^① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第150-151页。

有为功夫基础上的无为功夫,必须性命双修,不可独修一物。

所谓真人居上界者,即婴儿出离苦海,移居天谷之时也。空寂冥心者,即吕祖向晦宴息,冥心合道之法也。^①

“移居内院”就是婴儿出离苦海之后,阳神已成之时,脱出其胎,移居天谷内院(上丹田)。端拱冥心就是空寂其心、冥心合道的功夫。这段功夫属于丹道已成之后的无为之法,无为之法是以采药结丹等有为功夫为基础的,最后以无为功夫达到抱一冥心以了性也。作者指出,世人往往只知其一而不知其二,修其性不修其命。其实,有为和无为是不能分开的,往往是“有为功就又无为,无为也有工夫在”,所以必须性命双修,不可独修一物。

所谓冥心,就是心无所住,“冥心本乎无住”,就是心空,也即佛教所谓“清净心”。“无心于事,无事于心,超出万幻,确然一灵”,做到万虑俱忘、无视无听的冥心合道的境界,“色不得而碍之,空不得而缚之,体若空虚安然自在矣。”冥心合道之后,则心性常明,神妙莫测,就会出现佛教所谓的“六神通”。而这一切的神通作用,都是自心的感现。俗话说,“道高一尺,魔高一丈”,这时如果心不静,就容易被邪魔侵入,出现种种幻境,即所谓的走火入魔。“见怪不怪怪自亡,见魔非魔魔自灭”,对付种种幻境的办法就是要用“虚空观扩而充之”,使天谷元神与虚空合为一体。

^① 傅风英著:《新译性命主旨》,第445页。

千峰老人是接着前一节口诀的“三迁之法”讲的。经过前面逐步功夫和口诀,精、气、神凝练而养成之胎,虚空是其特征,“即是空而又空,虚而又虚,性如虚空,不著虚空相,故曰真虚空。若著虚空相,即有个虚空在,而为虚空所碍,则不为真虚空。真虚空者,乃自然而然,非有然而然,此即是顿法内性命合一之法也,非是破身顿法,闭目枯坐为禅机”^①。“真虚空”之胎,要出神内院,千峰老人称之为“出胎”,并一再强调此过程非常关键,必须得有出胎诀:

夫胎中定力,在乎一念之诚。弥历十月之胎,必须要念念在胎,非是口心之念,念住、息定之定念。而后胎圆足满,自有雪花飘飞之景到。速当出胎,急用“念动向太空,日月庙门开。推情合性转,二光相遇献。”此出胎口诀,古人隐而不露。或是怕泄漏天机,也许未得此口诀有之,故而不传。^②

尽管出胎之诀师傅古人一直不轻传,得之极难,但千峰老人还是从先师的语录中整理出一些披露此玄机的一些口诀:

前派仙师秘密口传心授,不敢明泄于书,怕受天谴。余奉师天命,明泄于书,显我三教大圣人当初实有出胎化身真口诀,此口诀不易得之。昔日有蓝养素胎神足满,天花乱坠,无师传授真诀,胎不能出,亦所谓寿同天地一愚夫之类也。后有刘海瞻祖师假李玉

① 徐兆仁主编:《先天派诀》,第153页。

② 同上。

溪十韵寄之曰：“功成须是出神景，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。”蓝养素得诀之后，抚掌大笑而胎出。此是《仙佛合宗》伍祖之施，按《慧命经》柳华阳师爷云：“见雪花，离凡体，而念动，向太空。”不知此机，是未得师也。余师了然、了空授我时云：“攒簇五形气归元，二气合一胎身显。”余胞兄魁一子曰：“三花聚顶月华荣，正气朝元金光显。二气和合归元体，正中现出我法身。”^①

千峰老人指出，以上口诀，都是出胎口诀，尽管语言不一样，但揭示的道理总归是一样的。至于此口诀中提到的“天花乱坠”、“雪花纷飞”等，都是描述五气朝元时的景象：

法诀曰，胎圆雪花纷飞，是眼见也。以心、肝、脾、肺、肾五气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理是攒五、簇四、会三、合二，而归一也。真理者，身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安合则意定，而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。其诀法曰：噯、嘛、呢、叭、咪、吽，是以念动向太空，即《性命圭旨》大明呢。是五气聚于顶，现出金光，与三花聚顶慧光合一，是真阴真阳一合，胎形出现。^②

关于五气朝元，前面我们已经多次讲到。这里千峰老人特

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第153页。

② 徐兆仁主编：《先天派诀》，第153-154页。

别提到《性命圭旨》一书中用的“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”六字诀法讲得最明白。而《性命圭旨》一书称之为“观音密咒”。

然而念咒亦有秘诀。故第一声，中而“唵”之，乃以呼吾身毗卢遮那佛；第二声，东而“嘛”之，乃以呼吾身不动尊佛也；第三声，南而“呢”之，乃以呼吾身宝生佛也；第四声，西而“叭”之，乃以呼吾身无量寿佛也；第五声，北而“咪”之，乃以呼吾身不空成就佛也；第六声，复上返于喉而作“吽”者，乃以呼吾身大势至金刚也。久则五气归元，即成就不思议功德而证圆通也。

“观音密咒”，本为佛教密宗主要咒语，习称“六字真言”、“六字大明咒”，原为喇嘛教徒所唱的观音菩萨之心咒，后为一般佛教徒所诵持。依密教所传，此六字系阿弥陀佛见观世音菩萨时的赞叹语，被视为一切福德、智慧及诸行的根本。为西藏地区家喻户晓之真言，在汉族佛教地区也相当盛行。这一密咒后被道教吸收，用于修炼。其咒言为：唵、嘛、呢、叭、咪、吽。前五个分别唤起“五方佛”如：唵居中，唤起“毗卢遮那佛”（即法身佛）；嘛居东，唤起“不动尊佛”（也叫阿閼佛，表示觉性）；呢居南，唤起“宝生佛”（表示福德）；叭居西，唤起“无量寿佛”（也叫阿弥陀佛，表示智慧）；咪居北，唤起“不空成就佛”（表示事业）；吽居南，位在呢上，得“金刚”之身。因此佛教认为“此咒是观音菩萨微妙心印。若人书写六字大明咒者，即同书写三藏

① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第124页。

法宝。若人得念六字大明咒者，即同讽诵七轴灵文。又能开智慧门，能救百难苦。三世业冤，悉皆清净。一切罪障，尽得消除。解脱生死，安乐法身。”在佛教中，念此六字真言要一言一音皆与观想菩萨、金刚相应。道教内丹继承了其义，但依内丹学做了修正，认为菩萨金刚皆为自身具有，念咒时要跟运气、观想结合起来，“始则自上而下至于脐中。噯字须要到脐。终则自下而上至于喉内。咪字在脐下”。

千峰老人将此六字法诀揉进其出胎诀中，称之为“出胎正气向空口诀”，以此为化解诸魔境的真诀：

用闭目参禅打坐，以念将性光提到目前，二目和合归一，正中有一月光，其色如月光，久而久之，见月光内有雪花纷飞。此速用念动向太空口诀，即是五气朝元之法，用五气归一法，是噯、嘛、呢、叭、咪，此即是心、脾、肺、肝、肾。将内里五气转动合一，由后尾闾关过夹脊、玉枕、至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是一吽字。急庙门一开，往上一视，庙门开，即是将二目一睁，往上一看，吽字念撞出顶，是心意念动，不可用口念出气。五气若足，自有一金光由下而升上，遇性光一合，二光合一，即是天上真阳之光气遇地下真阴之光气合一，由中生出道胎。二目慢慢往下一闭，心意轻轻往下一跳，如梦初醒，而身外有身矣。此为出阳神诀法。若是无念动向太空、五气朝元之法，其胎出不来。五气念动上朝元者，有图列后：噯字是聚心中正气，嘛字是聚脾中养气，呢字是聚肺中金气，叭字是

聚肝中青气，咪字是聚肾生气。此正气聚合一处，由尾闾上升出祖窍，开百会。吽出真阴之金光，遇真阳之月光合一，由二光之中心生出神胎。目往下一视，而献我之法身，我的父母色身还是坐在于傍，我的法身与我色身一样。^①

法身即佛教所说“三身”之一，又称自性身、法性身等，是成就佛法的身体，这身体不以物理言，而是精神意义。所以一般和“色身”相对。色身指物质的肉体、肉身，由地、水、风、火等物质要素合成，会坏灭，没有永恒性；而法身不随人的色身的败灭而消失，却可长存于天地间。道教借用来指称修炼之圣胎已圆的状态，与内丹常说的“婴儿”、“赤子”同义。道教认为，宇宙中的先天太乙真气（相当于佛教的阿赖耶识），在父母交合时被招摄进母腹，形成胎元，将性命寓于其中；到十月怀胎，一朝分娩，先天祖气断开，后天气生，至十六岁精气最充足；此后“识神”主事，情欲伤身，至六十四岁，元气消耗殆尽，死到临期。但如能勤于修炼，保存元气，培育“元神”，则能免于生死。“元神”（元意识），内丹家称为宇宙和人体发生之初的“一点灵明”，是一种遗传的本能意识，是人身真正的“自我”。因此内丹学是一项人体返还工程，也是一套开发自我认识自我的过程。元意识在人体工程中通过开发和锻炼，可以逐步人格化为“阳神”。“阳神”是“元神”的凝聚体，可以脱离人身存在，具有突破时空障碍的巨大神通。内丹家将人的躯体称作“色身”，将

^① 徐兆仁主编：《先天派诀》，第157-158页。

“阳神”称作“法身”，也叫身外之身。

千峰老人认为，成就所谓“法身”之后，由于法身内里有一分阴气，必有一分魔障，百般景象，引诱阳神。这时心不能动，速用出胎正气向空口诀，久久炼之，将阴魔之光化为阳神之光，再炼面壁还虚等功。千峰老人一再强调，此出胎正气向空口诀，由古至今各丹书经卷通不敢泄，才造成修道者容易迷失方向、错失良机之大错，因此他用白话讲解，并配以解剖图明示，就是希冀后学有缘之人能够得遇，不为诬徒所惑。

第十六法诀·虚空显形

打破虚空消息路，我登彼岸不用舟。

炼神还虚千变化，撒手虚空是金身。

炼就这个不坏体，十方世界归化身。

撒手逍遥是这个，这个虚实是不空。

虚空之“虚”是道家、道教及内丹学的基本概念。宇宙创生前空无的太虚境界，无形无象，称为“虚”。道家、道教及内丹学将“虚”作为宇宙的原始状态及修炼的最高境界。“空”原为佛教用语，指宇宙万物虚幻不实，一切现象都由因缘和合而成，乍生乍灭，没有自身的规定性。道教借此概念表示道的存在形态，道教往往将“虚”、“空”、“无”并训，但“虚空”并不是虚无或空无。本口诀“虚空显形”是全套内丹性命双修功法的最后一节。

《性命圭旨》中专门有“本体虚空超出三界”一节口诀，详细介绍了此段功夫的时机、关键以及内炼景象，并指出此段功

夫就是“炼虚合道”，是末后一段功夫，是“圣修诣极，自是少此一段不得”。炼虚合道为丹道修炼的最上一乘，又称“粉碎虚空”或“虚空粉碎”。“虚空粉碎”指行炼虚合道撒手之功，抱本还原，与虚空同体。

《性命圭旨》中有详细的解释：“盖本体，本虚空也。若着虚空相，便非本体。虚空，本粉碎也。若有粉碎心，便不虚空。故不知有虚空，然后方可以言太虚天地之本体。不知有粉碎，然后方可以言太虚天地之虚空。”^①粉碎虚空为内丹修炼的终极目标。此时形神俱妙，与道合真，功成道备，阳神出窍。因此此节功夫也即“阳神出窍”功夫。

传统道教一般将内丹功法概括为“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”三个阶段，在这一程序中，将“虚”视为内丹修养的最高境界。传统的“炼神还虚”的境界尽管以空灵之“虚”为最后附着处，但总有滞于虚的嫌疑，滞于“虚”，就仍然有个实在的去处，境界仍然不够高玄。

《性命圭旨》认为炼神还虚还不是最高境界，称修道之人有时“只知炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚而止，竟遗忘了炼虚合道一段”^②。炼神还虚还只是“第二义”，还没有达到老子至上至真的道的境界，炼虚合道才是修道的“第一义”。因此明确提出修炼不能仅滞于虚空，最后要连虚空也粉碎，“粉碎虚空，方露全真”、“与虚空同体，方为了当。”并进一步提出“更有炼虚

① 傅凤英著：《新译性命圭旨》，第477页。

② 同上，第472页。以下引文同。

一着,当于言外求之。”也就是说,必须经炼虚(合于太虚)才能契合大道,但炼虚主要在于粉碎虚空心,即无心于虚空,本体虚空,才能合于大道。

内丹修炼以“炼虚合道”最后一段功夫,炼虚合道为内丹修炼的最上一乘功法,也是其终极目的。将传统的修命双修基础上的“三关”修炼扩展到四个阶段,在“炼神还虚”的基础上加了“炼虚合道”这一环节,并以最后打破虚空、与道合一作为最终的超越境界,进一步拓展了内丹道的终极境界。因此这节功夫又叫“超出三界”。

超出三界本为佛教术语,三界即欲界、色界、无色界。据佛教的世界观,三界是众生所居的世界,是迷界,众生在其中轮回流转,不能出离,所以有“三界凡夫”之说。“欲界”最低下的界域,具有淫欲和贪欲的众生都居于此;“色界”在欲界之上,是离淫欲和贪欲的众生的所居地;“无色界”是最上的领域,断除各种烦恼和欲望的众生居于此。佛教以此三界为凡夫生死往来的境界,所以佛教修行者以跳出三界为目的。

道教也有相应的三界说,称为“道境三界”。道教内丹以“超出三界”借以比喻炼虚合于大道的神仙境界,认为修炼到元神上彻天界,中彻人界,下彻地界时,“妙则妙矣,犹非其至也。”而直贯于九天之上,普照三千大千世界,“犹未尽其分量”。直至充塞于极乐世界,既而又升于袈裟幢界,又升于音声轮界,复直冲于胜莲华世界”,才算得上修炼的最高境界。这也就是“出阳神”的功夫,这段功夫的关键,是“心同虚空界”。因此称为“虚空显形”。

第三节 本书主要特色及贡献

自宋代以来,随着内丹炼养术在社会上的广泛流行,各种各样的问题也随之接踵而来。派别林立导致各派各持己见,相互对立,互相攻击,很难达成一致;同时,各种旁门左道也鱼目混珠,大肆猖獗,邪说怪论,一时纷起,真伪难辨。另外注解和阐发内丹典籍的各种书籍也纷纷问世,广为传播,其中不乏有人对典籍曲解甚至篡改,并借此欺世盗名,害人祸己。在这段时期,儒、释、道三家也形成三教鼎立的局面,互有借鉴和吸收,但彼此之间又颇多误解和微词,谁是谁非,相持不下。

内丹道发展到这个阶段,无论从理论上还是实践上都迫切需要更高形态的理论体系出现,给有志于内丹道者能提供更加充分、合理的理论指导以及正确的炼养途径,澄清正误、辨明是非,以免误入歧途。明清时期的道教内丹学,正是在此背景之下,力求用通俗易懂的白话,综合各家各派之长,融合儒、释、道三家相通之说,拒斥各种旁门外道,化叟辞隐语为通俗,变隐秘之学为公开探讨,对于正本清源、排除误解、步入正道铺平了道路。另外其图文并茂、形象直观的形式有助于人们进一步了解玄冥难测的内丹学义理,也对内丹学的普及化和通俗化起了很大的作用。这也是明清时期内丹经典的一个主要特色。最有代表性的有《性命圭旨》一书。

道教理论发展的较高形态就是内丹学理论,而内丹学的理论主要得益于全真道的发展。明清时期的全真道,其理论核心

就是内丹学。清代之后,尽管道教逐渐走向衰落,但全真道及其衍派在民间依然大量存在,内丹学也以比较成熟的理论形态逐渐走向大众,走向世俗人间。

北京桃源观千峰派属于全真道的衍派,它在全面继承全真道各门派丹道体系的基础上,广泛吸取各门各派的理论,经过重新消化归纳,源于全真又自成一体。千峰老人撰的《性命法诀明指》一书,也是承继明清时期的内丹学风格,以通俗易懂的白话,试图拨开笼罩在内丹学上的迷雾,将其的真实面目,还原给广大学道者。总的来说,本书至少具有以下几个特色:

首先,以通俗易懂之白话,以图文并茂、形象直观的形式,有助于人们进一步了解玄冥难测的内丹学义理,使得内丹学进一步通俗化、普及化。明清时期的内丹经典在形式上一反唐宋以来单纯以文字传道的传统,大量采用以人体自身为基础的插图和文字结合的形式来形象直观地展示内丹道关于药物、鼎炉、火候等的实质内涵及功理、功法。这一形式的开创给后世留下了深远影响,清代以来的许多内丹经典都采用这种图文并茂的形式,比如《性命法诀明指》一书,也是典型的以图文并茂的形式,以尽量直观的形式,介绍原本艰涩难懂的内丹学义理。这种“扫诸譬喻,独露真詮”的特点有利于将内丹学由以前的隐秘之学变为公开之学,有利于内丹学研究的进一步深入。我国历代的丹经卷帙浩繁,但真伪并存。自古就有“至人难遇,口诀难闻”之说。真正的修道典籍一方面为防止非人得之,欺世盗名,害人祸己;一方面怕泄露天机,招致天谴,因此关键之处多为譬辞隐语,使学者眩目惑心,以致中途退步。而对于初入道

者,往往疲于究竟而最终难窥其真面目,甚至误入邪途而走火入魔。自元代以来,内丹大师就开始改变这种做法,对内丹学进行公开讨论。《性命法诀明指》一书继承这种做法并将其推向极致。为使后之有志于道者,再不为丹经所惑,该书大破以往的戒规禁律,依然将教门视为绝密的千古内修之秘诀,披露笔端。特别是有关内丹修炼的药物、火候、时机、功夫等,以往的丹经往往是秘而不宣,重重设譬,一般人读起来如坠云里雾里,摸不着头绪。另外如一些安神祖窍的鼎炉的具体位置,开通八脉的五息之法,以及胎息真谛,火候秘机、温养灵丹虚空显形等教门不传之秘,都和盘托出,直截了当,简洁明快。

其次,坚持儒、释、道三教合一的立场,特别是对佛教理论作出了积极回应。自元代以来尽管儒道释三教逐渐成融合的趋势,但三教鼎立、各派异说、相互贬斥的情况依然存在,尽管三教在理论上互有吸收和借鉴,但仍需在更高义理层次上对其融合作进一步的阐述和论证。当时佛道两家争议的焦点主要集中在双方的修行途径和终极目的,双方互相都有所指斥和贬低。在修行途径问题上,一般认为佛教重修性,道教重修命。佛教把一切外现的状态(包括人体自身,佛教称之为“色身”)称之为“相”(与“性”相对),并认为佛教修行的最高境界就是超越“诸相”(包括“色身”),以达到一切皆空、无挂无碍的大自在境地。而早期道教的各种炼养术,主要关注的是己身的长生不死,对修性的问题重视不够。因此佛教指责道教的修命只在“色身”上下工夫,而长生不死本身依然是一种实际存在的“相”,与其“空”的思想相违背,因此并不能完成对生命本身的超越。当然,佛教也不排除修

命,而是以修性为主,认为佛法修性完满,色身自然超越,修命通过修性就可以直接完成。

对于佛教的指责,早期道教也不同程度的作出过回应。早期道教视肉身为修行的前提,明确批评佛教的“只修性不修命”是“修行第一病”。其实,佛道之争在最初,双方都主要倾向于表面化的相互指责、贬斥,双方之间缺乏深层上应有的共识。对于佛道之争的进一步深入,却是在儒佛道三家逐渐走向融合的过程中逐渐展开的。在“三教合一”的大背景下,双方不再仅仅局限于相互攻击,而是相互借鉴和吸收,尽量努力寻求彼此的契合点,并对对方的指责作出深层义理上的回应。在道教方面,这一任务主要是由道教内丹学来完成,而道教内丹学主要通过对心性问题的探讨,发现不只佛道两家,其实儒佛道三家在在最高义理上都是相通的。《性命法诀明指》一书就是在保持道教自身传统特色的前提下,吸取佛教特别是禅宗以及宋明心性学,强调性与命相互依存,身与心缺一不可,坚持性命双修,两者不可偏废,但又非常重视修养心性的重要性,并通过把道教修炼从“术”的层次提高到“证道”的层次,在最高义理上使儒道佛三家的思想得以融合。

一般认为,佛教倡导的世间修行法门可以分为两种:一种是从法界(佛教把整个现象界称为法界)当中收摄色身,如《华严经》讲这一思想最精辟;一种是从色身中出脱法界,如《楞严经》讲的就是这类。道教内丹不离“身”,基本上应归为从色身上出脱法界这一法门。也就是说,作为道教高级形态的内丹道,仍然是从色身上入手,但其不仅仅限于色身,而是通过“炼

精化气、炼气化神、炼神还虚”的三关修炼功夫,色身最终还是出脱法界,与虚空为体,所以最终也就无所谓色身可言。在《性命法诀明指》中,内丹修炼境界甚至最终连“虚空”也“粉碎”,达到与道合一的境地,这与佛教由法界收摄色身最终达到“空”的境地并没有本质的区别。因此,站在内丹的立场上,道佛两家甚至儒家其最终目标都是相同的,都是通过修养心性、变化气质的内炼功夫最终契合大道,精神达到空灵的境界,只不过修行的方法和修炼的次序各有不同罢了。但“道”只有一个,关键在于修行之人通过什么途径去契合妙道。

再次,打破虚空、虚空粉碎的理论对内丹终极超越境界的进一步提升。唐宋以来,内丹道一般都是以炼精化气、炼气化神、炼神还虚的三关修炼作为内丹修炼的基本程序。在这一程序中,炼神还虚被认为是最终的超越境界。随着内丹学理论的进一步深入,后世的内丹家们对此看法逐渐有所质疑,其质疑的焦点是内丹修炼的最终境界问题。传统的炼神还虚的境界尽管以空灵之“虚”为最后附着处,但总有滞于虚的嫌疑,滞于“虚”,就仍然有个实在的去处,境界仍然不够高玄。明代的《性命圭旨》一书的作者也持这一看法,在第九节口诀“本体虚空超出三界”中集中讨论了这一问题。他认为,宋元以来的修道之人,尽管有些在一定程度有所超脱,但大都是半途而废,“虽则成仙,然缺却末后一段工夫,毕竟有些欠稳处。”这“末后一段工夫”究竟是什么呢?就是“炼虚合道”,炼虚要达到与道的合一。作者认为,一般修道之人,只知道“炼精化气、炼气化神。炼神还虚”三段功夫就此而止,竟然遗漏了最重要的一段,而要达到

修炼极致,三关之外,“炼虚合道”这一段功夫是少不得要做的,但以往的内丹家都忽略了这一点,内丹典籍中也很少提到这一点。作者认为,只有李道纯的《中和集》对这个关键点有所涉及,他明确提出修炼不能仅滞于虚空,最后要连虚空也粉碎,“粉碎虚空,方露全真”、“与虚空同体,方为了当。”并进一步提出“更有炼虚一着,当于言外求之。”但关于如何炼虚、炼虚最后归为何处等问题,不知作者是自己还没理清还是怕泄露天机而不敢说,总之也没有说清楚。而本书作者深得炼虚合道之旨,认为炼神还虚还只是“第二义”,还没有达到老子至上至真的道的境界,炼虚合道才是修道的“第一义”。

千峰老人在《性命法诀明指》一书的最后一节口诀也坚持这一理论立场,提出“粉碎虚空”、“撒手虚空”是内丹修炼的最高秘诀,“法诀至此,永无秘诀”、“粉碎虚空方为了当”的思想丰富和发展了内丹学思想。在以往内丹道炼精化气、炼气化神、炼神还虚三关修炼的基础上,主张“炼虚还道”的最终超越境界。认为“体太虚之体以为体,便是有个太虚在。”故须连“虚心空”也无,才能上升到道的境界。作者在讨论这一问题时,广泛引用儒、道、佛各家前辈的经典言论,并加以分析和梳理,为此理论提供依据。

最后,本书阐述的内丹学原理基于“人体小宇宙”这一理论,这一内丹学根本学理所体现的中国传统整体性思维,对纠正西方文化的某些弊端、解决因科技的无节制延伸所带来的生态破坏和环境污染等一系列现代问题都具有一定的启迪意义。这里涉及东西方两大思维传统方式的根本差异。一般来说,传统的西方思

维倾向于以主客为二,过于强调二者的区别,注重对知性的分析和逻辑推理,惯于采用从点、线、面出发,由特殊到一般的思维路子。这种思维特点尽管对事物进行分门别类的研究容易导向深入,但流弊是忽略了对宇宙及人自身整体的关照。早在19世纪,这种以“分析”为主的方法,作为科学研究的主要方法,其局限性已经十分明显地暴露出来。恩格斯曾经批评这种方法是“只见树木,不见森林”的研究方法,“造成近几个世纪所特有的局限性”。随着科学技术的日益发展和人类思维水平的进步,单纯采用以分析的方法来认识宇宙特别是人自身已经明显的困难了,于是人们开始将视角转向中国传统文化。作为道教内丹学根本奠基的“人体小宇宙”理论认为,从宇宙方面看,人体是整体宇宙的缩影,包藏着宇宙的全部信息;从人体自身来看,人体自身也是一个宇宙,遵循着大宇宙的秩序和规律,和大宇宙之间存在息息相通、和谐与共的关系。内丹学的“人体小宇宙”理论充分地体现了中国古代关照世界的独特视角,始终立足于从宏观上、整体上把握宇宙间的一切事物,探明了道、天、地、人之间的和谐关系和相依相存的位置。

正是因为人体小宇宙与大宇宙遵循一理——道,内丹修炼也就是“以术证道”。内丹学“以术证道”的内在特征体现了内丹学在倡导内在超越时重验证的实践精神。作为中国土生土长的一种宗教形式,道教和许多其他宗教相比,具有一个很重要的内在特征,就是以术证道或术道合一。作为道教高级形态的内丹学,更是通过对道论和方术的整合,构成独具特色的以术证道、术道合一的宗教形式。因此对“术”的探讨是整个内丹

学研究不可回避的问题,也是内丹学的重要组成部分。内丹学的“以术合道”说明它并不仅仅局限于从理论上空谈超越,而且更注重探讨各种具体的超越之路。内丹学对“术”的重视体现了传统文化重实用、重验证、不尚虚华空谈的思维特征。但内丹学又绝对区别于一般民间道教方术,它不仅仅局限于“术”的层次,其思想核心仍然是围绕着根本的大道,以体道、悟道作为其终极目的,注重通过各种“术”的实践形式来彰显玄冥恍惚、窈冥难测的道。把内丹修炼从“术”的层次直接提到“证道”的层次,这一思想有助于我们把内丹道和当今社会出现的形形色色的各种养生方法区别开来。书中倡导“以内丹修炼为修行之正途”,认为内丹道并不是一种单纯的养生炼养术,而是一种通过在人体中逆向回归的证道实践,具有深层的形而上超越根据。这一思想为我们区别高级形态的内丹道和各种内养小术提供了严格标准。对所谓“旁门左道”也应持科学分析的态度,对目前社会上流传的各种养生术要一分为二的对待,坚持“吸取其精华,剔除其糟粕”原则。

这样,“以术证道”的内丹学理论同时也解决了道教内丹术和所谓“旁门小术”的关系问题。内丹术与民间流行的各种炼养术之间的区别和联系,是内丹理论面临的一个重要问题。正确的说,道教内丹术与民间流传的各种炼养术既有密切联系又有本质区别。从思想渊源来看,道教内丹术继承了民间炼养术如导引、行气、服气、房中术等的一些功法和原理,但两者之间又有本质的区别:既追求的终极目标不同。一般而言,民间各种炼养术,其主要目的只停留在强身健体、延年益寿、长生不死

的现实层面上,只重命功,仅属于“术”的层次;内丹术的终极目的则是超越性的,它以了证大道、与虚空同体甚至连虚空都粉碎作为最终归宿。正因为终极目的不同,导致其修炼途径也不同。内丹道大都强调性命双修,以性功炼心,提升个体的生命境界;以命功炼形,实现生命的超越。最后通过性和命的双修双合,实现个体的身心转化和生命本质的超越,趋于与道合一的境界。而民间各种炼养术,则只修命不修性,始终局限于肉身形骸上做文章,不涉及修道的层次。正是在这个意义上,《性命法诀明指》对作为道教修炼最高形态的内丹道和各种民间炼养术之间的本质所做的这一严格区分,对当时以及后世修道之人指明了道路。

结 语

道教是中华民族固有的本土宗教,自东汉产生后,就开始在北京地区流传。北魏统治时期,道教在北京地区得以发展。唐朝时期,由于唐玄宗李隆基崇奉道教,因而全国各地都建有道观。唐开元二十九年(791),北京地区建立了天长观,这是历史上有记载的北京地区的第一座道观。金、元时期道教在北京地区得到更为广泛的传播,北京地区成为全真道活动的中心。明朝建立后,由于明朝历代帝王几乎都迷恋方术,崇信道士,所以道教仍处于受尊崇的地位。明朝还在中央政府机构中设立道录司,统一管理全国的道教事务,使北京成为全国道教管理的中心。在清代,道教在北京地区仍然有着很大的影响。

作为全真第一丛林的北京白云观,其历史的演变过程,就是一部北京全真道的发展历史。除了以白云观为中心的北京全真道,北京地区还留存着其他一些全真道的遗迹,比如北京桃源观千峰派,就属于北京全真道的衍派。目前,在区域性道教研究方面,目前关于北京地区的道教的研究还不多,作为北

京道教中最具影响的北京全真道,目前多见于对白云观进行研究时涉及一些,但尚未出现系统全面的研究。而在对北京全真道的研究中,也是涉及古代的多一些,由于种种原因,近代的几乎无人问津。不止是近代的道教宗派情况没有进入学界的研究视野,近代的内丹文献,也很少引起学者的注意。

本研究对北京全真道衍派北京桃源观千峰派进行了系统全面的历史考察和梳理,首先对北京桃源观千峰派的历史背景特别是对全真道在北京地区的活动历史进行了详细追踪,以此作为对本研究全真道衍派——千峰派进行的背景铺陈。道教的宫观大多建在山清水秀、人杰地灵的名山大川,因此本研究接下来对千峰派所在地——京西名山凤凰岭的历史和现状以及相关诸宗教遗迹进行了详细的介绍,由此引出作为道教宫观的桃源观建于此的合理性。紧接着对历史上早就存在于此的桃源观这一著名道教宫观的历史和现状进行了全面的考察和了解。而对千峰派的研究,首先对其创始人千峰老人生平事迹进行了翔实的调研考证,并对其前后的师承关系进行了系统的梳理和考证。

从思想传承上来讲,前面说过,千峰派从大的派系上属于全真道的衍派,但从其具体的师承上看,涉及儒、释、道三家的名僧高道,因此其思想具有典型的三教合一特征,而三教合一恰恰也是全真道的主要思想特征之一。众所周知,全真道又分出很多小的支派,而千峰派的传承派系,恰好又不是单一的某们某派的嫡系传承,而是多个派系的综合,如南无派、龙门派、伍柳派等。正因为不是单一的某门某派的嫡传,所以就少了某

门某派特有的限制,才有了创立新派的契机,千峰派正是这样一个尽管从大的派系上有所隶属,但有尊承多家多派,因此其师承关系就不必拘泥于具体的某派某系,而是根据自己的师承关系,列出了包括自己在内的传承谱系,这样就自然多了主观的成分。因此其师承关系无论放在哪个派系中,总与现有的历史资料的记载有出入,其实质是为了创立一条新的传承谱系,而在历史传承的某个链条上,做出了适合新谱系诞生的必要改动。

事实上,历史上的所谓谱系传承,大多都有当事人留下的深深的主观烙印,当事人都会适度地列出一条逐渐通向自己的传承之路。就像儒家所谓“道统”一直起着明确自我归属的作用一样,自唐代韩愈明确提出“道统”说,认为儒家“道统”上启于尧,“尧以是传之舜,舜以是传之禹,禹以是传之汤,汤以是传之文、武、周公,文、武、周公传之孔子,孔子传之孟轲。轲之死,不得其传焉。”^①这个“道统”显然视孟学为真传,而斥荀学于道外,这个似乎在划定别人归属或不归属的问题,最后落脚处还是自我归属的问题,比如韩愈本人自然自我归属于孟学而绝非荀学。自韩愈此扬抑之风一开,便一发而不可收。直至宋代诸儒关于“道统”之争,表面上看似乎都在为古人盖棺定论,但事实上都是在争自己的正统归属。当然,任何朝代的儒者们,还没有不认为自己所归属的“道统”是孔子所在的“道统”的。同样的道理,千峰派不管来自哪个谱系,不管怎么传承,总脱离不

^① 韩愈撰:《原道》,《韩昌黎全集》卷十一。

了是全真道的衍派。

对千峰派的研究,当然离不开对其遗著《性命法诀明指》的研究。从思想归属上来看,该书自然属于内丹学著作,从其内容上来看,基本上属于内丹学正宗。就内丹学而言,宋明以来,内丹学理论的发展算是到了顶峰,而内丹学也成了道教理论最成熟的宗教思想。前面讲过,其一方面是道教自身发展的需要推动的结果,一方面是来自儒、佛两家的挑战和影响。不只是道教内丹,同时期的儒、佛两家,其理论形态也是达到自身较高的水平,这得益于三教即相互攻讦又相互融合的结果,这是典型的竞争中相互成熟、相互成长的例子。清代以后,尽管道教衰微,但内丹学仍然在民间存在,从理论形态上而言,内丹学再没有像三教合一时期那样有创新思想出现了。

近代以来,在新旧、东西文化之间的相互碰撞中,在科学主义思潮的冲击下,中国传统文化面对来自各方面的挑战,逐渐失去了生存之地,尤其是混杂各种巫术邪道的道教,更是难以容身。面对科学主义思潮的冲击,陈撄宁先生为了争取道教的存在空间,用“改头换面”来顺应时代,陈撄宁先生所谓的“改头换面”,就是力图调和仙学和科学的矛盾,为道教的前途另辟一条径路——提倡“仙学”独立。“仙学”一词,明确了重点在“学”字上,既然是“学”,就跟宗教有了区别,也避免了跟科学冲突。另外陈先生倡导仙学的独立性,提出“仙学”不仅应区别于儒佛两教,还应区别于其他所有的宗教(甚至包括道教本身)。陈撄宁所谓“仙学”,不同于古代的神仙学,排除了古代神仙学掺杂的神仙信仰、巫觋杂术、斋醮符篆以及世俗迷信等。

仙学其重点就是内丹学。陈撄宁以发扬道教学术思想为己任,晚年将道教学术归纳为基础的气功疗法、动功健身、静功养性、药食延龄等有益于大众身心的养生法,继承、研究、发扬道教高深的内丹、外丹、医学、老庄哲学等道教理论,以及道教文学、道教音乐等。他认为,道教的精神寄托在道教学术上,道教的形式可以随着时代的变化而改变,但道教学术却可以被人们接受认可,可以长远流传并进一步发展。通过将仙学学术化、生活化,力图解决仙学和科学的冲突,在当时的时代,这一努力是值得肯定的,对今天的道教研究也有一定的借鉴作用。

千峰老人显然也处在近代同样的背景之下,他所做的努力一是传承正宗内丹性命双修理论,《性命法诀明指》就是明证。其次也是做出适应时代的努力,比如把内丹学与医学结合起来,而这点是延续早期居于桃源观的其师傅刘名瑞的传统,刘名瑞尽管为高道,但一直是方圆几里的医生,以治病救人为其终生目标。而就《性命法诀明指》一书而言,定位为内丹学正宗,其接续了之前内丹学正宗的性命双修理论和功夫,其基本理论功夫,与重要的内丹学经典不相违,比如《悟真篇》、《性命圭旨》、《中和集》、《伍柳仙踪》等,《性命法诀明指》中都提到或者引用以上内丹学经典的内容,并对其加以更明白更白话的解释。其披露的十六节内丹口诀,在被称为内丹学集大成之作的《性命圭旨》一书中,都有详细图文解说。但作为近代内丹学著作,千峰老人的《性命法诀明指》以及其师傅刘名瑞的《道源精微歌》、《敲蹻洞章》、《濫熅易考》等著作,都延续了正统内丹经典的理论功法,具有重要的学术价值。

从宋明以来发展成熟起来的内丹学不仅在整個道教中有着举足轻重的作用,在儒、道、佛三教并立互补的中国文化格局中,其潜移默化的影响是巨大的、深远的。目前学术界对内丹学的研究还处于刚刚起步的阶段,内丹学的研究离不开对内丹典籍的整理和诠释,而现存的内丹著作浩如烟海,真伪并存,因此厘清经典中的真伪、分清其思想中的正误、发掘其思想中的精华是目前道教内丹学研究中的重中之重。内丹学在唐宋以后对中国思想文化的影响是巨大的,它已成为中国传统文化中颇具特色的一部分。宋明以来,内丹学更是影响了学者的思维方式和行为模式。任何传统文化,只要它在历史的长河中没有被自然法则所淘汰,那么其中必定有其存在的合理内核,具有一定的科学价值,就应该进行科学的探索和理性的研究,去粗取精,去伪存真,使其合理的思想成分在新的历史条件下得到进一步升华。本研究对千峰派的代表性文献《性命法诀明指》一书做了学术层面的研究和评价,事实上,对内丹学的研究,往往是跟人体生命科学、医学、生理心理学以及思维科学等学科分不开的,只有跨学科研究,才能努力揭开笼罩在内丹学上的宗教神秘面纱,用现代科学和哲学进行内丹学的研究,使之成为全人类的共同财富。本研究并不是对某一历史现象进行褒贬,而只是将其作为北京历史长河中的一个历史事件,本着中立的原则和立场,还原历史场景,把这一事件放在当时的背景和环境,让人们去了解它。

现存主要版本、注本

1. 现存主要版本：

刻本《性命法诀明指》（普通古籍十六卷），中国国家图书馆馆藏，1933。

影印本《性命法诀明指》，北京学术期刊出版社，1988。

胡道静等主编：《藏外道书》第26卷收录《性命法诀明指》，巴蜀书社。

《东方修道文库》之《先天派诀》中收录《性命法诀明指》，中国人民大学出版社，1990。

《道学丛书》中收录《性命法诀明指》，台湾瑞成书局，2006。

《性命法诀明指》，台湾真善美出版社，1998。

席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》上卷中收录《性命法诀明指》，宗教文化出版社，2006。

2. 现存主要注本：

邱陵编注:《千峰老人丹功法诀注释》,高等教育出版社,1992。

韦溪等译:《性命法诀全书》文白对照本,北京中国医药科技出版社,1993。

参考文献

1. 王彬、徐秀珊主编:《北京地名典》,中国文联出版社,2001。
2. (清)于敏中等编纂:《日下旧闻考》,北京古籍出版社,1985。
3. 【明】刘侗、于奕正撰:《帝京景物略》,北京古籍出版社,1982。
4. 【清】潘荣陛、(清)富察敦崇编撰:《帝京岁时记胜 燕京岁时记》,北京出版社,1961。
5. 【清】震钧撰:《天咫偶闻》,北京古籍出版社,1982。
6. 【清】励宗万著:《京城古迹考》,北京古籍出版社,1981。
7. 多田贞一著:《北京地名志》,书目文献出版社,1986。
8. 许道龄编纂:《北平庙宇通检》,国立北平研究院史学研究会,民国二十五年。
9. 北京市档案馆编:《北京寺庙历史资料》,中国档案出版

社,1997。

10. 北京地名志编辑委员会:《北京市地名志》,北京出版社。

11. 曹子西编:《北京通史》,中国书店出版社,1994。

12. 北京市地方志编纂委员会编:《北京志·宗教志》,北京出版社,2007。

13. 《魏书·释老志》,中华书局,1974。

14. 《元史·释老传》,中华书局,1976。

15. 宇文懋昭撰、崔文印校证:《大金国志校证》,中华书局,1986。

16. 陈樱宁著:《中华仙学》,徐伯英、袁介圭编审,台北:真善美出版社,1977。

17. 陈樱宁著:《道教与养生》,中国道协编辑,华文出版社,1989。

18. 萧天石著:《道家养生学概要》,台北:自由出版社,1983。

19. 萧天石主编:《参同契阐幽》,台北:自由出版社,2000。

20. 张伯端著、王沐浅解:《悟真篇浅解》,中华书局,1997。

21. 胡孚琛、吕锡琛合著:《道学通论》(增订版),社会科学文献出版社,1999。

22. 《南无道派宗谱》,收录在《三洞拾遗》第17册,周燮藩主编,王卡分卷主编:《中国宗教历史文献集成》47卷。

23. 《金盖心灯八卷》,收录在《三洞拾遗》第16册,周燮藩主编,王卡分卷主编:《中国宗教历史文献集成》46卷。

24. 傅凤英著:《新译性命圭旨》,台湾三民书局,2005年。

25. 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社,1995。

26. 徐兆仁主编:《先天派诀》,中国人民大学出版社,1990。