



石竹山道院文丛



道教

修行指要

詹石窗 著

宗教文化出版社



ISBN 7-80123-741-2



9 787801 237415 >

ISBN 7-80123-741-2/B · 332

定价：15.00 元



石竹山道院文丛



道教 修行指要

詹石窗 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教修行指要/詹石窗著; - 北京:宗教文化出版社,2005

ISBN 7-80123-741-2

I. 道… II. ①詹… III. 道教-研究 IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002990 号

道教修行指要

詹石窗 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: 64095216 (发行部) 64095211 (编辑部)

责任编辑: 袁珂

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 6.125 印张 120 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

印 数: 5001—8000

书 号: ISBN 7-80123-741-2/B·332

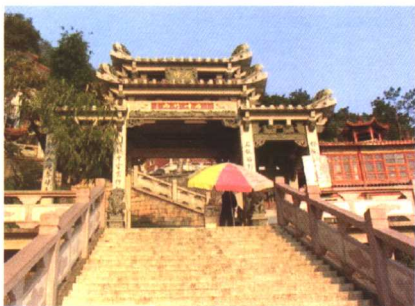
定 价: 15.00 元



何氏九仙



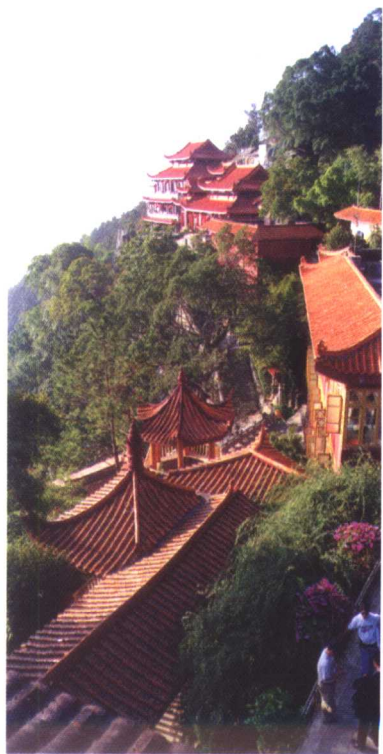
接春道场



石峰竹雨石门楼



石竹山道院·辽天书院



石竹天街



仙桥



石竹山



石竹湖晨曦



石竹湖秋色

石竹山道院文丛编委会

主 任:谢荣增

主 编:詹石窗

委 员:(以姓氏笔画为序):

王 宁 林章贵 俞韩思 翁 贇 郭汉文

黄书康 黄凤荣 盖建民 谢荣增 詹石窗

总 序

石竹山道院住持 谢荣增

作为中华民族传统文化的重要组成部分,道教不仅在历史上产生了巨大影响,而且深深地渗透于人们的日常生活之中。从思想上看,道教不仅注重个体的生命完善、道德境界的升华,而且倡导天地人“三才合和”,形成了完整的理论体系。要研究中国的哲学、历史、伦理、民俗、科技文明,就必须研究道教,并且对道教文化有比较深入的了解与认识。

世界著名的科学史专家李约瑟博士在《中国科学技术史》中意味深长地指出:“道家对自然界的推究和洞察完全可与亚里士多德以前的希腊思想相媲美,而且成为整个中国科学的基础”^①。李约瑟博士所指的“道家”是从广义上说的,它包括先秦时期以老子、庄

总
序

^① 李约瑟:《中国科学技术史》第二卷,科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版,第 1 页。



子为代表的道家学派,又包括汉代以来的道教。在花费了数十年时间对中国文化进行研究之后,李约瑟博士甚至预言:也许未来的世界是属于道教哲学的。尽管李约瑟以相当慎重的形式来表达他的预言,但字里行间却透露出他对道教文化的高度重视。其实,有关道教在社会生活中的作用和地位,西方的学者还有很多精彩的论述,像美国的大昆虫学家惠勒(William Morton)和伯格曼(Elnst Bergman)都提出了与李约瑟颇为相似的观点。

基于一种历史的考察,西方汉学家在 100 多年前便已经相当重视道教研究工作,并且取得了丰硕成果。日本学者野口铁郎与松本浩一说:“近几年来,不仅是研究中国问题的专家,而且一般人对道教的关注也出现了蓬勃发展的热潮。特别是在中国问题研究家中,有一种再认识,即在探明中国的社会和文化或中国人的气质时,不可缺少的是探明道教或道教文化的作用,这种认识正在逐渐加强和深化。”^① 这两位学者是在近 20 年前讲这番话的,那时他们主要是根据日本的情况做出的描述。经过了这么多年,我们再进行考察的时候,便发现他们的描述实际上也符合诸多国度中的汉学研究情况。

在中国,道教研究工作也逐步引起人们的关注。早在上一世

^① [日] 福井康顺等监修《道教》第三卷,上海古籍出版社 1992 年版,第 192 页。

纪 80 年代,国家社会科学研究规划就把《中国道教史》作为重点项目予以支持,各地的学者有关道教研究工作也有许多可观的成就。然而,从道教本身的情况来看,随着社会的发展,思想教义如何面对现实而做出新的解释,这已经成为迫切的课题。由于时代的差异,现代社会的一般人士要了解历史悠久的道教文化,显然还存在着诸多困难。有鉴于此,石竹山道院组织策划了这套丛书。考虑到现代社会人们的文化背景,本丛书力图以比较通俗的语言对传统的道教思想教义进行新的解读,以便让更多的人对道教文化有比较准确的了解。此外,为了保存历史文化,本丛书还将搜集“石竹法派”等各种资料,结集出版,以广流传。倘若这项工作能够为人们认识和研究道教提供方便,那就是我们非常高兴的事。殷切期望广大读者提出宝贵意见。

是为序。

2005 年 12 月于石竹山道院

引言

朋友们,今天是石竹山道教文化论坛开坛讲道的第一天。作为主讲人,看到这样多的人对道教文化有兴趣,从许多地方赶来听讲,我感到特别高兴,感谢大家的光临,也感谢石竹山道院为我们提供了这样一个可以切磋道艺的好场所。你看,这样美丽而幽雅的环境,加上富有魅力的神仙故事,那是多么令人心旷神怡啊!

大家晓得,道教文化具有十分丰富的内容,我们的论坛将分期分批进行介绍。本期论坛选择的主题是“道教修行”。之所以选择这样一个题目来讲,是因为它直接关系我们的人生,关系我们的社会公众生活。我希望借助这样一个论坛,介绍一下“道教修行”的一些基本知识以及我本人对这个问题的认识。如果我的陈说对诸位的生活、工作能够有所帮助,那就是我最感到欣慰的了。

刚才,还在门口的时候,有一位年轻朋友问我:“老师,什么是道教修行呢?”我告诉他:“道教修行,简单地讲,就是首先学会吃饭、睡觉。”他露出一脸的惊讶。我从其表情“读”出他对这个回答



是感到意外的。因为在一般人看来,吃饭、睡觉,几乎天生就会,哪里还需要修行呢?

不错,吃饭、睡觉,再简单不过了。但是,正是这种最为简单的活动,未必人人能够操作自如而有益健康。这其中,大有修行的学问。为了说明这个问题,让我以自己的一些经历来说明吧。

一、从石竹山的梦境谈起

不瞒诸位,我在20年前曾经是能吃能睡的“强者”,因为自己特别能吃饭,晚上一躺下就呼呼大睡,所以心情好,工作效率也高;可是,由于事务繁忙,睡眠渐渐差了,甚至到了整夜无法入睡的地步。因为睡不好,吃饭就不香,胃口也反常了,渐渐地瘦下去,不再是“饭桶”了。

不能正常睡觉和吃饭,直接影响到工作。没有办法,只好看医生,好心的医生就开一些镇静药和维生素之类。吃了医生的药,开头是有效的,但久而久之,药物就不起作用了。后来有人告诉我,离福州市不远的福清石竹山有个道院,那道院中有个“祈梦坛”,据说很灵验,可以治疗疑难杂症。我抱着试一试的态度到了石竹山。

那时的石竹山道院刚刚在恢复之中,一切设施还很简陋,但祈梦的却大有人在。只见男男女女,在“祈梦坛”的九仙君神像前烧香之后,就寻找合适位置祈梦。他们有的躺着,有的坐着,但都双目紧闭,一片寂静。我模仿众人的样子,进行着祈梦之前的一般准备程序,然后找一个角落侧身躺着。周围信众的呼吸声在我的耳边鸣响,他们呼吸的频率、音量构成了人体奏鸣曲,我仿佛在聆听一种天籁之歌。也许是受到环境的熏陶和香气的诱导,昔日的烦

躁情绪有些缓和了。就这样,我不知不觉地进入梦乡——

一条河流弯弯曲曲,河岸矗立着许多石头;但河水污浊,不会流动。

一会儿,那河流收拢,幻化成为人体的肠道、血脉,岸边的石头仿佛压在我的胳膊上,酸麻疼痛,我挣扎着,企图推开压在胳膊上的石头;但不论怎样用力,石头都无法挪动。

这时候,天上现出九条红色鲤鱼,它们张开圆嘴,频频吐出清水,冲刷河流,也冲刷我的肠道。

突然,鲤鱼跃转身躯,甩出九道闪电,噼啪声响,闪电直击石头,压在我身上的石头裂开掉落,我也从梦中惊醒。

——醒来之后,我感到浑身热乎乎的,好像真的被电击过一样,心跳加剧,血液翻涌如潮。大约过了半小时,我走出“祈梦坛”,沿着翠竹点缀的山路盘旋,一股清凉之气沁入心脾。这一天晚上,我睡了一个好觉,可以说是五年中最好的一觉。第二天早上,吃饭也觉得香了。

睡眠情况的好转,使我对梦产生了特别的好奇。为了探索梦的奥秘,我一方面查阅有关梦的著述,一方面则在心里琢磨着梦的意义。

一天傍晚,我闭目倚靠在床头歇息。在不知不觉之中,我迷迷糊糊地进入了朦胧状态。突然,我的眼前出现了一个白胡子老人的影像,他微笑着说:“小兄弟,你对梦感到很神奇是吧?”



“是的。”我接着请教白胡子老人：“梦可以治病吗？”

“那就要看是什么梦了，”白胡子老人眨眨眼说，“像你在石竹山的梦因为是虔诚而放松状态下形成的，梦中情景其实是一种内心自我分析的象征。”

“为什么这样说呢？”

“这个问题只要运用《易经》卦象来看就会明白的”。

“怎样运用《易经》卦象呢？”

“仔细回忆一下梦的过程吧。”我点点头，听着白胡子老人的卦象分析，“你梦中有一条河流，在《易经》中，河流即是水，以‘坎卦’表示，水流不动，意味着停止，而停止就是由‘坎卦’变成‘否卦’，否而不通，当然就出现压力，你看，石头压在你的胳膊上，这就使血路闭塞。可见，不能安睡，完全是因为不通。睡眠不好，没有胃口吃饭，体质就下降。所以，你的梦境前半部分实际上是病因自我分析的一种象征性表达；至于后半部分，可以看作是心灵的自我治疗。鲤鱼吐清水，冲刷河道，可以看作是心灵自我洗刷的写照，九汪清水，由天而降，不仅洗涤了河道，而且洗涤了你的消化系统和血液循环系统，更重要的是洗涤了‘心灵循环系统’，这在《易经》上可以看作是‘否极泰来’，因为泰卦三个阴爻在上，三个阳爻在下，阴下降而阳上升，两者交通成和，所以内心开始安宁；至于九条鲤鱼甩出的闪电，乃是‘震卦’用事，因为《易经》以震卦象征雷电，一雷发动，冬去春来，土出阳气，生机滋养。”

“真妙！”我不由自主地叫出声音来，眼睛一睁开，那白胡子老人却不见了。我重新合上双眼，力图再现那老人的音容笑貌。然而，任凭我内心怎样千呼万唤，白胡子老人就是不出来。这时候，

我才意识到,心中的白胡子老人形象其实是自我希望的表征,而彼此的一番对话其实是心灵的“自我诠释”。或许是这些年来关注《易经》多了,我形成这样一种怪癖:遇事喜欢用《易经》的卦象来分析问题。在一些人看来,这种分析可能没有任何意义,但对我来说,却增加了许多乐趣,因为我可以在梦象与卦象符号转换的海洋里畅游,从而拓展思维空间。

二、九仙赐教与石竹法派

离开石竹山之后,差不多有两年时间,我的身体健康处于一种比较好的状态。然而,由于工作压力依然很大,睡眠再度出现故障,内心升起无名的烦恼。不用说,这是一件难以让外人明白的痛苦。

为了解除这种痛苦,我重访石竹山,寻求帮助。记得是在一个深秋的早上,我几经周折之后,跋涉上山。来到“祈梦坛”,我选择一个人们比较不注意的僻静墙角靠着。尽管祈梦时的姿势并不讲究,但内心却是很专注的。我默念何氏九仙君的圣名,希望做个白日梦。不过,梦并不是可以随意制造的。有时候,你想做梦,梦偏偏不来,所谓“有心栽花花不发”,真让我体会到了。我辗转反侧,一直没有睡意,干脆坐起来,微闭双眼,听着周围人的呼吸,没想到“无心插柳柳成荫”,正当我放弃求梦念头的时候,却逐渐迷糊起来。突然,眼前一片空白,接着便闪出斑斓多姿的意象——

沿着山弯,河流缓缓而来,由远而近,由小而大,水天一色,莽莽苍苍。

一阵大浪翻涌而起,大浪之中跳出九条红色鲤鱼,它们停留在半空中,摆成一个九宫格局,尾巴忽弯忽直。



蓦地，九条鲤鱼围成一个圆圈，随着圆圈的旋转，空中出现了一个清澈的湖泊，湖水荡漾，柳条低垂。我凝神而看，试图弄明白湖泊的深浅。就在这时，湖泊不见了，代之而出的是九位老人，他们留着长长的白色胡子，各带器具，有的背着葫芦，有的握着箫管，有的拿着瓢，有的挂着琴……

我正想弄清究竟，九位老人重合了身子，拿着葫芦的那位站在最前端，其余八位都隐在后面，看起来好像只有一位。面对这样的老者，我肃然起敬，本能地行注目礼。然而，背着葫芦的老者似乎并不理会，他悠闲地摇动着葫芦，甩出来的清水形成雾状，以抛物线的样式喷洒在我的脸颊和身躯，我感到清凉透心。

一会儿，老人不见了，唯有弯弯曲曲的河流在我的眼前忽明忽隐，我看到河流的两侧长着青草，岸上垂着柳条，河水清澈见底，隐隐约约还有一些小石头在河底闪烁着蓝光……

不知什么时候，我从梦中醒来。摸摸自己的脸颊，并无凉水的痕迹，唯有少许汗珠沁出鬓角。我知道，梦境不是现实存在；但从内心愿望来说，我宁肯相信梦境是真的，因为在这样的梦境中，我忘记了烦恼，也忘记了俗事的纠缠。以后，每当工作比较紧张不好入睡，或者半夜醒来久久不能再入睡的时候，我就回忆在石竹山所梦见的河流，反反复复地想象那河流的走向以及河流边上的青草、柳条。这时候，我就会感到浑身凉爽，情绪冷静，慢慢地就又入睡了。长期以来，我依靠这种梦的回忆，得到很多的益处。感谢天赐

良机,使我可以通过这样简单的方法而获得健康,并且激发了创造能力。我希望,这种方法能够为朋友们提供参考。

作为道教文化的一个爱好者,我当然不会仅仅沉醉于梦境的舒坦与快乐,而是希望有更多的发现。因此,除了把梦境回忆作为一种调整睡眠、饮食的手段之外,我还对梦境背后的深层文化内涵非常感兴趣,例如梦中反复出现的“九”的数字到底与“九仙文化”有什么关系等等问题都是我希望进一步追踪的。

按照以往的习惯,我开始查考相关资料,然后在房间里“冥想”。最初,我希望通过文献查证来达到合理的解释。可是,当我把资料搁置起来、脑子充分放松的时候,两年前在心中“相遇”的那位白胡子老人又出现了。这一次,白胡子老人不仅笑咪咪,而且频频点头,显得特别和蔼可亲。他仿佛非常了解我的心思,说:“小兄弟,你又做了个美梦,是吧?”

“做梦是有的,但是不是美梦,我不知道。”我回答。

“能不能把梦的经过说给我听呢?”

“当然可以。”我满足白胡子老人的要求,把梦复述了一遍。接着,我请教他老人家:“您觉得梦中那‘九’的数字有特别的隐意吗?”

“有的。”白胡子老人捋捋胡须,再度搬出他的易学理论:“九者,在《周易》中是‘老阳’之数,道家祖师老子《道德经》讲:道生一,一生二,二生三,三生万物。而三三得九,九者为大,复归为一。”白胡子老人慢条斯理地说着。

在用易学解释了梦中“九”数的意蕴后,白胡子老人进一步指出,梦中有九条鲤鱼,还有九位老人,这都与何氏九仙有关。我问他为什么,他引用俗语说:“日有所思,夜有所梦。”我说:“我是在白



天做的梦呀。”他摆摆手：“祈梦时，白天与夜晚具有同样意义。”我又说：“当时我并没有‘思’什么啊！”老人很耐心地对我解释：“你走进‘祈梦坛’，面对何氏九仙塑像，在下意识中已经有了敬仰的情感，内心上对九仙表示敬仰，这也是一种‘思’，一种特别用情的‘思’呀！因此，你的‘河流回忆安康法’可以看作是九仙赐教的结果。九仙赐教，源远流长，从而形成了石竹法派，这是很值得研究的。”

“咚，咚咚……”。一阵钟声把我从“冥想”的精神世界中召唤出来，我回到了现实世界，又开始了一天的忙碌，讲课、吃饭、批改作业、吃饭、备课、睡觉，如此循环往复，继续平淡的生活。

不过，当忙碌了“正事”之后，有关“梦”的问题又会从我的心底升起来，尤其是那个白胡子老人的形象总是在我的脑海晃动。我反复琢磨，渐渐地找到了“原型”：我不会忘记在福建师范大学任教时两位曾经给我许多教诲的老学者，一位是黄寿祺教授，一位是刘惠孙教授。他们二位都精研《周易》等中国古代经典文化，而且都有很深的造诣。数年中，我跟随二老读《易》，研习古诗，他们的儒雅风度和广博的学识在我的心中留下了难以磨灭的印象。我自己揣摩，在“冥想”中，二老的形象或许被组合和艺术化了，从而形成了这样一个可亲可敬的渊博老者形象。不论情况如何，我是无法忘记二老平日间对我的指教的。

在冥想中，白胡子老人提到的“石竹法派”也很令人寻味。冷静思考一下，觉得这并不是捕风捉影的事。记得多年前，我曾经与一位散居道士接触，他言及“石竹法派”的来历，并且说到有一部反映“石竹法派”师承源流与道法的“真经”，当时我并不在意。由于

梦的启迪,我突然激发了寻找这部经典的浓厚兴趣。经过多方调查,我终于在民间一个小道堂找到一部线装手抄本,题名《石竹水镜善丹真经》。翻开一看,一首《乾坤圆》的古诗映入眼帘:

刘氏淮南结道缘,八公点化火出泉。
何家兄弟得真传,天眼开来俗眼眠。
一藤九瓜同结蒂,三才五义共相肩。
石竹法派因林立,水镜修行聚善丹。

云飞月默秋风劲,叶落根强春色还。
斗柄高悬玄机运,玉衡周转黄道参。
孝仙梦感阴功厚,正意诚心筑基坚。
灵宝大通坎离会,三教归本乾坤圆。

我不知道这部古书是不是当年那位散居道士言及的“真经”,但《乾坤圆》一诗使用的“石竹法派”术语却让我感到相当振奋。根据序言出现的“嘉靖”年号,我揣测这本《真经》不会早于明朝;尽管如此,这依然是很珍贵的。于是,我花了许多时间把它抄录下来。多年来,我一直对《真经》与“石竹法派”怀着浓厚兴趣,希望能对其内容有真切的了解,也企盼通过这部《真经》寻找到更多的关于“石竹法派”的线索。

三、石竹法派与道教修行

惭愧的是,一晃十多年过去了,我并没有揭开《乾坤圆》一诗的奥秘。不过,我相信,总有一天,我可以通过某种文化通道,迈进

“石竹法派”的历史长廊。

机会终于来了！一年前，我到石竹山道院讲学。课余之暇，我经常与福建省道教协会副会长、石竹山道院住持谢荣增道长以及其他道友交流学习心得。我们谈论最多的当然是石竹山道教文化传承问题。有一天，我对谢道长说：“十多年前，我看到一个材料使用了‘石竹法派’术语，不知道你对此有什么看法？”谢道长是个既有使命感又很慎重的地方道教领袖，他没有立刻回答我的问题，而是反问我：“你认为石竹法派成立吗？”我被他问糊涂了，一时语塞。

作为石竹山道院住持，谢道长没有断然肯定“石竹法派”的成立，他的反问表现了当代道教官观管理层求实的态度。我在内心上对他的谨慎甚为敬佩，由此产生了进一步查考文献的强烈愿望。我查阅了《福建通志》、《三山志》、《福清县志》、《石竹山志》等地方志书，也读了《道藏》、《藏外道书》中的许多稀罕文献以及一些文人的诗词曲赋，深感《石竹水镜善丹真经》余味无穷，尤其是那首《乾坤圆》的诗更值得琢磨。

经过了艰苦的爬梳和一段时间的思考、推究之后，我发现《石竹水镜善丹真经》所称道的“石竹法派”原来并非向壁虚造，而是别有“洞天”。这个“洞天”就蕴藏在《乾坤圆》一诗的字里行间。从《乾坤圆》一诗可以看出，石竹法派具有悠久的历史渊源。这首诗从淮南王刘安养士说起，逐步显露“石竹法派”的形成与修行理趣。

“刘氏淮南结道缘，八公点化火出泉。”其中的“刘氏”系汉代淮南王刘安的略称。据《汉书》记载，刘安是汉高帝刘邦的孙子，于汉文帝十六年受封淮南王，为人好书，也喜欢弹琴，招宾客方术之士数千人。他雅好道家神仙之学，主编了一部书叫做《淮南子》，至今

流传。这部书原来分内、外、中篇。内篇论道,外篇杂说,至于中篇据说是专门讨论神仙炼丹的事,其由来与当时的八位门客有关。这八位门客是:苏非、李尚、左吴、田由、雷被、毛被、伍被、晋昌,号称“八公”。相传“八公”精通炼丹秘术,诗中“点化”二字即是形容“八公”炼丹的情形。“火出泉”暗示炼丹过程的“阴阳颠倒法”。“火”为离卦,代表南方;“泉”为坎卦,水源,代表北方。一阳之气起于北方坎水,运转到东方则木气旺,再运转到南方则生火,故而谓之“火出泉”。

“何家兄弟得真传,天眼开来俗眼眠。”该诗接下来,叙说何氏兄弟修道成仙的历程。相传汉武帝时期,江西临川县名士何侯在朝为官,他与淮南王刘安交情深厚,经常谈论神仙方术,何侯有九个儿子,深受这种文化氛围的影响,喜欢仙学炼丹,并且胸怀道义。那时有个术士叫少翁,因以“巫鬼”秘术得到汉武帝的宠爱,何侯规劝汉武帝不要受少翁的骗。开初,汉武帝不听,直到少翁欺诈行为败露,汉武帝才醒悟过来。在处罚了少翁之后,汉武帝考虑到何侯正直进谏,可以信赖,于是召何侯到闾县当县令,所以他的九个儿子后来也到了闾县。据说何侯的九个儿子都是瞎子,唯有老大的印堂处“一目上竖”而独明。诗中所谓“天眼开”大致说的就是这种情形。何氏九子刚到闾县的时候在离县府不远的一座山中炼丹,当地人称他们为“九仙”,于是这座山也就名为“九仙山”。何氏九仙虽然炼就了外丹,但内丹却未成,于是继续寻找适合修炼内丹的洞天福地,他们结伴往南行,到了福清石竹山,感觉这里风景极佳,就驻扎下来,潜心修炼。由于石竹山气场强大,九仙修持,时有梦感,后来这里便成为祈梦的特殊场所。



“石竹法派因林立，水镜修行聚善丹”。何氏九仙在石竹山修炼内丹的故事世代流传，吸引了不少后人来此修习。据《三山志》等书记载，梁朝时期，福州越王山人（一说邵武人）林玄光（一作汝光，一作晃）来石竹山炼丹，他在这里所住的房舍后来成为“仙井寺”。《乾坤圆》一诗所谓“因林立”的“林”应该就是指“林玄光”。意思就是说，石竹法派是因为林玄光才创立起来的。值得注意的是，《福清县志·人物志》叙说林玄光事迹时有“以产业入灵宝观”的话，这说明早在林玄光来此炼丹前石竹山已经有“灵宝观”了。《乾坤圆》诗第二首最后两句出现“灵宝大通”的言辞，也一样表明石竹山曾经有灵宝观存在。既然有“灵宝观”存在，该山传承灵宝派的道法应该是很自然的事。但《乾坤圆》诗为什么又出现“石竹法派”呢？结合诸多资料来考察，我以为历史上的“石竹法派”应该是道教灵宝派衍化的结果，早先灵宝派曾经在石竹山传播，但由于何氏九仙文化传统的作用，灵宝派道法与九仙信仰结合，于是形成了石竹法派。从《闽都别记》等书的描述看，林玄光不仅自己修道炼丹，而且教授徒弟，他的徒弟叫做余心发。《闽都别记》还叙述了林玄光秘授如何变水为银的诀窍，这些事迹尽管带有民间传说的性质，不可尽信，但我们从中还是可以看出“石竹法派”的蛛丝马迹。

石竹法派在学理与实践上有什么特点呢？为了弄明白其中的奥妙，我多次与石竹山道院谢荣增住持以及其他道友们讨论。

在一次散步的时候，我问谢道长的一位徒弟：“从现代道教立场看，你认为石竹法派的特色是什么？”

这位年轻的道友很简练地以“修行”二字作答。

“可是，其他道教派别也讲修行啊！”我又提出疑问。

谢道长的徒弟目光转向他的师父，似乎是在寻求帮助。谢道长缓缓地说：“既然修行是道教中带有普遍意义的理论与实践问题，我们就更应该认真研究了。”谢道长领着大家到了“狮子岩”前的太极池，深有感触地说：“这些天来，我也一直在思考着石竹法派的修行文化内涵。”

“你有什么感想呢？”

“依我看，石竹法派的修行是以九仙信仰为基础的。”谢道长以他一贯的沉稳有力的语调说：“你看，何氏九仙，一自共用，这是‘和’所致，他们因有孝行而梦感，这又显示了‘通’的力量，能和能通，全在于效法水的柔下品性。因为水的柔下宽容，造就了江河大海的川流不息，所以石竹法派的修行，就是以水为楷模，滋润万物而不张扬自己。太上老君《道德真经》教导我们，一曰慈，二曰简，三曰不敢为天下先。这至理名言可以说是对水的善德的集中概括啊……”

谢荣增道长的话，仿佛翠竹出芽，春风拂面，又好像山泉流淌，沁人心脾。当朝晖初露，我不由自主地穿越在丛林之间，目光透过竹叶掩映的缝隙，波澜壮阔的石竹湖时隐时现。这时候，我的眼前又浮现起《乾坤圆》凝练的诗句。那古朴的手抄汉字渐渐地转换成层层叠叠的历史场景，仿佛中，我好像正在做梦，也好像正在穿越历史走廊。霎时，我的心中涌起了一股思潮：

乾坤圆，圆乾坤，
石竹青山一混沌。
梦中有道道心笃，
修行行修诚是春……

目 录

总 序	谢荣增(1)
引 言	(1)
一、从石竹山的梦境谈起	(2)
二、九仙赐教与石竹法派	(5)
三、石竹法派与道教修行	(9)
 第一章 道教修行的作用	(1)
一、道教修行:生命完善的选择	(5)
二、道教修行:家庭幸福的法宝	(10)
三、道教修行:社会和谐的需要	(15)
四、道教修行:天人合一的追求	(22)
五、道教修行:灵性创造的钥匙	(29)
 第二章 道教修行应了解的基本理论	(33)
一、恒古永存、化生万物的“道”	(35)



二、大道与阴阳五行理论的关系	(40)
三、大道：生命的本原与归宿	(46)
四、中和：与道合真的生存艺术	(50)
五、无为：生命掌握在自己手里	(54)
第三章 道教修行与神仙信仰	(59)
一、神仙：大道的化身	(61)
二、神仙：超越生命局限的象征	(65)
三、神仙：道教修行者的楷模	(68)
四、道教组织、神仙谱系与修行的关系	(74)
五、神仙信仰有助于道教修行	(79)
第四章 道教修行的环境与条件	(83)
一、居家修行	(85)
二、居家修行与出家修行的异同	(89)
三、修行如何适应环境与创造合适环境？	(95)
四、拜师在修行中的意义	(103)
五、道教科仪典礼对于提高修行水平有帮助吗？	(109)
第五章 道教修行的主要方法	(117)
一、大道简而不繁	(119)
二、从诵经、持咒的功课入手	(123)
三、静坐与存想	(128)
四、居家修行者如何对待男女性生活？	(133)

五、内丹与胎息:道教修行的高深法门	(138)
第六章 道德涵养与道教修行境界	(143)
一、修德:在生命的银行中储蓄	(145)
二、性命双修与复归本真	(148)
三、累积阴功与寿老安康	(152)
四、善心培育与投身公益事业	(158)
五、仁及昆虫草木	(163)
后 记	(168)

第

一

章

道教修行的作用

朋友们,又到了石竹山道教文化论坛开讲的时候了。今天,我们将正式进入“道教修行”的主题。我之所以用“正式”两个字,是因为上一回所讲的内容只是一个引子而已,好像一场戏开演要先敲敲锣鼓,福建人把这种戏前锣鼓叫做“闹台”,目的有两个:一是营造气氛;二是让看戏的人安静下来。但锣鼓不能一直敲下去,正戏总是得出台的。演说也是这样,引子结束了,接着就得进入主题。

应该说明一下,我所讲的“道教修行”是以石竹法派为基础的。当然,作为道教中的一个修行派别,“石竹法派”与其他道教组织派别的修行也具有共同点。所以,我的演讲将会涉及道教修行的一些基本问题。

上一次讲座,我虽然反复使用了“道教修行”这个术语,并且以“首先学会吃饭、睡觉”这样的字眼来简单解释道教修行。大家千万不要以为,道教修行只有吃饭、睡觉的事了,如果那样未免太浅薄了。请大家注意,我的措辞前面有“首先”两个字,这就意味着,除了吃饭、睡觉之外,还有其他内容。什么内容呢?让我们还是先把概念讲清楚吧。

“修行”这个词由来很久。2500多年前的中国春秋战国时期就有学者使用“修行”了。例如《庄子·大宗师》就讲:“修行无有,而外其形骸。”意思是说:不用礼仪来修饰德行,而将形体置之度外。在《庄子》里,这一句话是孔子的学生子贡对子桑户、孟子反、子琴张三位“方外游士”的评价。据载,子桑户等三人相互为友。后来,子桑户死了,孔子听说,即派子贡去帮助料理丧事。子贡发现:孟子反、子琴张两人对于友人之死不但不哀悼,反而编曲弹琴合唱:



哎呀桑户啊！哎呀桑户啊！你已经还归本真了，而我们还寄迹人间啊！子贡赶上去说：请问二位对着尸体唱歌，这合乎礼仪吗？两人相望而笑说：他哪里懂得礼的真意！子贡回去后将所见所闻告诉孔子。正是在述说这件事的时候，子贡以“修行无有”来评价上述方外之士。从《大宗师》这个寓言故事，可以看出儒家与道家在修行问题上的不同主张。在儒家看来，“修行”就是按照“礼”的规定进行身心的涵养活动。与儒家不同，道家则沿着“见素抱朴”（《道德经》第十九章）的路向来“净化心态”，升华境界。

值得注意的是，“修行”在道教中也是一个相当重要的术语，因而屡屡见诸经典文献。晋朝的著名道教学者葛洪所著《抱朴子内篇》卷五《至理》说，张良“本师四皓角里先生绮里季之徒，皆仙人也。良悉从受其神方，虽为吕后所强饮食，寻复修行仙道，密自度世，但世人不知”。唐朝道士杜光庭《墉城集仙录》卷六谓：“彭女亦得养生之道，随祖修行，亦数百岁，朝拜勤志，晨夕不倦。今彭女山有礼拜石，有彭女五体肘膝拜痕及衣髻之迹。”元代陈致虚《周易参同契分章注》卷上说：“大修行人，黜聪明，屏智慧（慧），内照形，外忘我，塞兑而筑固灵株，收视而温养子珠。如是，方得黄中通理，肌肤润泽。初正乃炼己之事，终修乃临炉之事。”从时代看，这些引文既有晋、唐时期的，也有宋、元时期的。从内容看，“修行”既有用以描述道教人物的升仙过程，也有用以说明益寿升仙的方法；事实证明，道教的确把“修行”作为要事予以倡导。

根据前人的种种资料，我们可以这样说，“修行”在道教中是为了实现人及其生存环境的完善而形成的理论与方法。从个体来讲，所谓完善，不仅指肉体与精神的健康，而且包括生存境界的升

华;从整体来讲,道教修行所指的环境既包括社会环境,也包括自然环境。

道教修行到底有什么好处呢?换一句话来说,为什么要道教修行呢?下面,我将结合个人阅历谈谈看法。

一、道教修行:生命完善的选择

“生命”是人们从事一切活动的前提,没有生命存在,一切活动都是空话。所以,敬重生命、珍惜生命并不是什么“自私”行为。

对于一般人来讲,“生命”这个词并不陌生,但“生命完善”就不是那么容易明白了。什么叫“生命完善”?不同立场的人,其看法是有区别的。在道教看来,“生命完善”就是人的机体存在及其功能达到理想状态。在道教经典中,我们可以看到许许多多关于生命境界的描述,例如《庄子》讲的“真人”、“神人”、“至人”可以说是生命完善的典型。他们变化气质,脱胎换骨,已经超越了凡人的状态。他们入水不濡,入火不焦,具备了凡人所没有的特殊功能。

根据道教的教义,生命完善包含五个层次的内容:第一,对受损生命的修复;第二,生命能力的强化;第三,生命期限的延长;第四,生命气质的转变;第五,生命境界的提升。

怎样理解上述五个层次内容及其相互关系呢?我想,这还得从人的现实生活说起。人降生到大千世界,由于种种原因,生命会受到损伤,例如风、寒、湿、暑、燥、火“六淫”,致使人们感冒、关节炎、头痛、胃痛等病患,还有人自身精神领域的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的过分激烈活动也会造成相应的内脏疾病。道教修



行的最低目标就是要通过一定的手段方法,来治疗疾病。用一个时髦的术语来说,这可以称作“生命修复工程”。道教不仅要修复受损的生命,而且要在健康的前提下,不断强化生命能力,延长生命期限,以至于超越世俗生活,成为逍遥自在的“神仙”。道教关于生命完善的五个层次内容除了第一层次是作为前提考虑之外,其他层次并非在时间上存在着绝对的前后衔接关系;从第二层次到第五层次实际上有可能是同步状态,也有可能是交错状态。



彭祖

讲到这里,也许有人会问:“先生,你在理论上说得头头是道,看起来道教修行是可以达到生命完善境界的,但有什么例证呢?”我的回答是:例证不仅有,而且很多;不

仅古代有,而且现代也有。

现在,我就先说一说古代的吧。小时候,我曾听长辈人说:在很久以前,有个人叫做彭祖,他活了800岁,皮肤却和儿童差不多。据说,彭祖有蛇的特性,每过十年八年,就会蜕皮一次。他要蜕皮的时候就住进一间秘密的屋子里,躺在里边睡上3个月,像蛇冬眠一样。醒来以后,皮就自动脱落下来,恰似换一件衣服那样简便。这样,过了800年,那间秘密房子里装的皮干差不多已叠到大梁。

彭祖蜕皮的事情是真是假,不得而知。至于他的寿命,文献记载也有不同。不过,彭祖这个人在历史上倒是真实存在的。从先秦诸子百家的言论到《左传》、《国语》、《竹书纪年》以及汉代以来的史籍都涉及彭祖事迹。另外,从民间姓氏族谱与地方志书、文人碑记中也可以发现大量的关于彭祖的资料。浏览先秦古籍,我感到道家、道教对彭祖陈述最多,葛洪在《神仙传》中将以往的资料加以综合,形成了这样的一篇传记:

彭祖,姓钱,名叫铿,是颛顼帝高阳氏的玄孙。据说到了商朝(约公元前15世纪到公元前11世纪)末,彭祖已活了767岁,却不令人感到衰老。在少年的时候,他就雅好宁静心境的追求,不为世俗事务而忧虑,不为名声荣誉而经营,不去修饰车辆和穿着,而仅以养生治身为要事。商王听说他的事迹之后,任以“大夫”的职务,但他经常指称有病而清幽居处,不参与政事。他善于“补导”的养生方法,服食水桂、云母粉、鹿角散,一直保持年少的容貌。他性情深沉而庄重,从来不声称自己有养生的道术,也不作欺诈迷惑人的鬼怪变化的事情。他的生活顺应天地运行的自然规律。年轻时,他曾周游许多地方,好独自行动,人们不知道他到哪里去,等候他也未能见到。他有车马却不经常乘坐。他出门而游,或者几百天,或者几十天,从不携带粮食,但当他回家的时候,其衣食方面却同别人没有什么区别。他经常进行胞胎式的内呼吸功法,每次行动从早上一直到中午才休息;功毕则含胸拔背端坐,以双手揩眼睛,按摩躯体,以舌头舔嘴唇,吞咽唾液。



接着,面对太阳,吮吸精气几十口,这样才起来走动言笑。如果感到疲倦或者身体不舒适,便导引内气,以攻病灶所在,同时将意念注于面部、九窍、五脏、四肢以及毛发,让各器官组织都能获得心神的察照。这时会感觉到气息像云彩一样飘浮于身体之中。所以,由鼻口接纳而来的外气就能转化成内气,运行达到十指末端。一会儿,身体便宽和。商王曾亲自前往询问养生之法,彭祖没有告诉他。商王遗赠给彭祖的珍贵玩赏物品,陆陆续续,加起来达到数万金,彭祖把这些物品全部接纳了,但又转过来周济贫穷卑贱的人,毫无保留。^①

葛洪既谈了彭祖的身世,也描述了彭祖的修行方法。从“药膳”的选择到关节按摩,从导引行气到男女性卫生,彭祖都有自己的经验。彭祖的形象代表了道教的一种理想追求,他对后来人们的延年益寿活动具有很大的激励作用。直到现代,彭祖依然是人们仰慕的生命完善典型,而他的修行实践则被人们所津津乐道和效法。

在近现代社会,道教修行对于生命的益处也是有目共睹的。关于这方面,陈撄宁先生就是很好的例子。对于许多道教界的朋友来说,陈撄宁这个名字应该是不会陌生的,因为他在1957年中国道教协会刚刚成立的时候就被选为副会长兼秘书长,1961年当选为中国道教协会会长。然而,陈撄宁为什么成为现代中国的一

^① 这段话的内容见于葛洪《神仙传》卷一,本是文言文,为了便于阅读,翻译成现代语文体。

个道教领袖？许多人恐怕不是很了解。实际上，陈撄宁入道，这是他在生命危机时刻所做出的一个根本选择。查一下有关传记资料可知，陈撄宁生于清光绪六年（1880），祖籍安徽怀宁，世居安庆苏家巷。幼承家学，熟读儒典。正如许多儒生一样，陈撄宁最初也是想通过科举的路而有所作为，所以他非常发奋努力，人也聪明，年纪轻轻就中了秀才。不久之后，陈撄宁得了肺癆病，这种病在今天已经不算什么，打打针，用点抗菌素，几个月时间就可以治好的；但在19世纪初，这是一种致命的传染病，人们害怕得不得了。肺癆病使陈撄宁陷入困境，为了自我解救，陈撄宁向他的叔祖学医，按照仙道功夫修行，他慢慢地恢复了健康。1905年，陈撄宁考入安徽高等法政学堂。具有宏伟抱负的陈撄宁获得这样一种新的机会当然是很珍惜的，他的学习非常用功，谁料两年之后，肺癆病复发，他不得已而辍学。面对新的威胁，陈撄宁在当时几乎没有别的选择，唯有向道教修行求救。从1908年起，他四处走访道教中人，得到了一些养生的丹法口诀。虽然，这一类丹法口诀只是道教修行入门的初阶，但对于陈撄宁的生命自我修复来说却有重要的意义。正是由于有这样的入门功夫，陈撄宁不仅抵抗了令人可怕的肺癆病，而且激发了系统研读《道藏》的热情。1912年，陈撄宁奔赴上海，住在姊丈乔种珊家，每天到上海白云观读《道藏》，系统地了解了道教文化，尤其是关于养生修行理论与方法更是深深吸引了他。经过两年时间，陈撄宁阅读了《道藏》中的许多珍贵文献，逐步了解道教丹法修行的内涵和操作法度。从此以后，陈撄宁可以说与道教结下了不解之缘。“文革”开始，道教被当作封建残余加以扫除，陈撄宁被迫中断了道教文化研究工作，于1969年5月25日仙逝，



在世间享年 89 岁。从世俗的角度来看,陈撄宁的寿命已经相当长了,如果不是“文革”冲击,陈撄宁的寿命应该还会更长一些。不论情况如何,陈撄宁的生活经历说明,道教修行不仅有益于生命健康,而且有益于生命境界的提升。

像陈撄宁这样的例子在生活中是不少的,由于时间关系,我这里就不一一列举了,有兴趣的朋友,我们可以在日后进一步探讨。

二、道教修行:家庭幸福的法宝

道教修行既是个人生命完善的一种有益选择,也是家庭幸福
10 的法宝。我这样讲,也许有人一时难于接受,甚至会以怀疑的口吻说:“先生,道教不是教人抛妻弃子,遁世清修吗?道教修行与家庭幸福怎么可以扯上关系呢?”这个问语绝不是凭空的假设,而是有来由的。前不久,我在一次演讲之后就有人提到这样的问题。因此,我觉得有必要就这种认识谈一点我的看法。

我不否认历史上确实有人为了修炼成仙而抛弃妻儿老小,独自隐居山林去了。许多文献记载了类似的故事,后来这一类故事被宣传多了,就给人们造成这样的印象,似乎道教修行就必须完全抛弃家庭。其实,这是一种片



庄周

面的认识。就道教的母体——道家学派的代表人物来讲,他们没有一个是抛开家庭的。老子是道家理论的主要创立者,他不仅有家庭,而且有后代,著名历史学家司马迁在《史记》中写得很清楚。至于战国时期道家的另一位理论大师庄子也是有妻子儿女的。《庄子》书中有一篇谈到庄子的妻子寿终,庄子“鼓盆而歌”,这里所谓“盆”乃是陶瓷用具,“鼓盆而歌”是庄子悼念妻子的一种很特殊的形式,在世俗人眼中,这很不可思议;但从道家的立场来看,这是出于最大的爱心所表现出来的举动,因为在庄子看来,妻子离开人世,摆脱烦恼,当然应该“歌”了;再说“歌”所表达的不一定完全是欢乐,也有可能是哀伤。从其情景来看,我们可以认为,这是“悲喜交加”。不论情况如何,庄子娶妻建立了家庭,这是可以肯定的。

东汉道教刚刚产生的时候,其领袖人物并没有号召信徒们抛弃家庭;相反,他们提倡家庭成员一起依照道法修行。正一道世代相传,假如没有家庭,天师哪来的儿女?而天师的名号又怎么世代传袭下来呢?除了正一道之外,魏晋时期的金丹派、上清派、灵宝派的修道人物也基本上是有家庭的。这种情况一直到了南宋金元时期,才发生了一些变化。受到佛教的影响,于金代形成的全真道把出家修道作为成仙的一种方式。全真道开创者王重阳先出家再创教,他的七大弟子也都出家。不过,必须看到,全真道的领袖们并没有说凡是信仰全真道的人都必须出家;其实,一般的道教信仰者是用不着出家的。至于正一道当然更是倡导居家修行了。

说到这里,我要再插上一段对话。上一个月,我在另一个地方讲道教文化的时候,有位朋友对我说:“老师,您讲道教修行并不一律要求出家,甚至倡导居家修行。按照我的理解,这就等于承认家



庭在道教修行中的特殊作用是不是？”

“是的。”我回答他。

“家庭在道教修行中具有特殊作用，这一点是比较好理解的；我也同意这种看法；不过，你把道教修行当作家庭幸福的‘法宝’，我有点疑问。您是凭什么根据使用这个词汇的呢？”那位朋友说。

我当时对那位朋友讲：“法宝”这个词汇是不能乱用的。所以，我是经过一番琢磨之后才挑选了这个词汇来形容道教修行对于家庭生活的作用的。我告诉他，所谓家庭幸福的“法宝”就是承认道教修行对于家庭生活的重要意义。当时因为时间关系，我没有详细说明。今天利用论坛的机会，我再对这个问题稍微展开地阐述一下。

大家知道，家庭是由许多个体组合起来的，夫妻是家庭中的主要成员关系。由夫妻关系延伸开来，而有父母与子女的关系以及其他种种亲戚关系。家庭要幸福，所有成员的生命健康应该说是第一要素。关于这一点，目前许多人还没有充分意识到，因为现在一般年轻人生活条件好，比较不容易受到病痛的袭击。年纪大一点的在这方面就有体会。我有一个朋友，非常有上进心，工作也很卖力，他有一个漂亮而贤惠的妻子，人也很能干。他们俩一结婚就给自己确立了奋斗目标，3年解决温饱问题，5年初步致富。于是，夫妻俩，起早贪黑，拼命苦干，提前一年实现了基本生活目标。此后，丈夫更是拼搏于商场，事业有成，获利颇丰，可是由于不能劳逸结合，致使身体健康受损，年纪轻轻就得了心脏病。10多年来，由于心脏病拖累，家庭积蓄消耗殆尽，夫妻生活质量下降。这从反面告诉我们，按照道法修行，注意保养身体，对于家庭生活来说是多

么重要啊！

朋友们,为了进一步说明道教修行对于家庭生活的作用,我这里还是说说正面的例子吧。在我所接触到的文献中,有关夫妻双双按照道法修行的资料相当多。其中,魏晋时期浙江上虞县令刘纲与妻子樊氏共修道术的神迹尤其引起我的兴趣。我现在就来说一说这个故事,然后再略微分析。故事的梗概是这样的:

上虞县令刘纲,热心于道教修行。他主张清静简易的道理,政令明确,行而有信,民众深受其益。他在任期间,县中没有发生过水旱灾害,更没有瘟疫流行,年年都取得大丰收,老百姓因此乐得合不拢嘴。政务之余,他与妻子樊氏一起修道,他们夫妻俩不仅身体健康,而且都深通道术。在生活中,他们以比试道术为快乐。有一次,刘纲与妻子樊氏一同坐在堂上,刘纲以自己的意念催生火苗,只见火苗从东墙升起,然后燃遍厅堂。“危急”时刻,樊夫人呵一口气,猛力一吹,大火就熄灭了。据说刘纲府上庭院之中长着两棵桃树,夫妻俩各自对着一株默念咒语,使之互相击斗。过了一会儿,刘纲所禁咒的那一株渐渐支持不住,几次移到篱笆外。文献还记载,刘纲具有吐口水化鱼的本事,有一次,他把唾沫吐在盘子里,顿时化作鲤鱼;接着,樊夫人也把唾沫吐在盘子里,变成一只水獭吃鱼。刘纲与夫人一起到四明山,路上遇到一头老虎,刘纲以气禁虎,老虎伏在地上不敢动,但他刚想走的时候,老虎又动弹了。这时候,樊夫人立刻上前,老虎面朝地,不敢仰视,她拿了绳子把老虎绑了。据说刘纲每次比



赛道术都不如樊夫人,但却乐此不疲。刘纲要腾空必须先爬到树上,但樊夫人坐在地上也能够冉冉上升。

以上故事,见载于《神仙传》。听了这个故事,大家可能觉得很神奇。不过,我说这个故事并不是要引导大家追求什么神奇特异效果,而是陈述道教修行在家庭中的作用。其关键所在并不在于刘纲夫妻如何施行禁咒法术,而在于他们以道教修行为乐,这个“乐”字很重要,不论是意念催生火苗、意念灭火,还是唾沫变鱼,水獭吃鱼,也不论是桃树斗法,还是气禁老虎,刘纲夫妻并不是真的要决出什么胜负,而是一种默契配合。在法术比试中,樊夫人往往取胜,这对于刘纲夫妻双方都有一种特别的心理调适效果。你想想看,刘纲整天办案,板着脸孔,听着“肃静”、“回避”、“威武”之类的陈词滥调,久而久之,就可能刚闭气逆;当他完成公事之后便与樊夫人比法,这实际上是在转换心理兴奋点,彼此都轻松愉快。所以,我说道教修行是一种可以使夫妻双双愉快的活动。

从现代家庭生活来说,道教修行也具有特别的意义。随着工作节奏的加快,人们的精神越来越紧张,夫妻吵架等家庭纠纷不断发生,如果能够学习道教修行知识,并且实践道教修行,那就可以得到精神润饰,因为道教修行讲究的是“和谐”,这不仅有益于个体阴阳气血协调,五脏平和,而且有益于家庭和谐。从过程来说,家庭可以看作修道的一种环境,处理好家庭关系,尤其是夫妻关系,这是身心健康、延年益寿的重要环节。

三、道教修行：社会和谐的需要

既然，道教修行不只是个人的事，我们就应该将眼光放远一点看问题。这样，就可能对道教修行的作用与价值有进一步的认识。所以，我谈了家庭之后，紧接着就要从整个社会的角度来审视道教修行的意义。

“社会”这个词，大家已经很熟悉了，但它的由来与本义却未必人人都知道。为了陈述的方便，我还是稍微解释一下吧。请大家注意“社”这个字的结构，它的左边是“示”，右边是“土”。就造字的原初精神来说，“示”的上面两横代表天，下面的三垂代表日月星，所谓“天垂象，见吉凶”，意味着天上神明通过日月星的征兆告诫人们吉凶善恶，这就是“示”的本来涵义；至于“土”乃是人们生存的基本条件之一。在先民心目中，土地的存在是非常重要的，故而逐渐被神化了。“示”与“土”组合起来，就成为“社”，这是地上神明的象征，所以汉朝的著名文字学家许慎《说文解字》说：“社，地主也，从示、土”。什么叫“地主”？这是不是毛泽东先生在《中国社会各阶级的分析》一文中所说的占有大量土地、自己不劳动、靠剥削农民生活的那种人呢？不是的。《说文解字》的“地主”指的是土地的“神主”。出于崇拜土地神主的信念，先民们建立了祭祀的专门场所，这叫“社坛”。每年春秋时节，男男女女，老老少少，成群结队，前来社坛参加祭神的宗教活动，大家相聚在一起，这就叫做“社会”。后来，随着历史的发展，“社会”这个词的内涵逐步丰富，但不论怎么变化，社会活动总是由人来进行的。因此，各种关系就发生



了。如果在活动过程中不能理顺各种关系,社会就会出现乱象。怎么办呢?我们的祖先在实践中总结了经验,形成了种种理论学派,其中最重要的是儒家学派与道家学派,这两个学派都有治理社会的思想与方案。东汉以来,道教以先秦道家思想为母体,并且吸纳了儒家学派中的一些思想,从而丰富了自己的修行理论。在以往的社会治理中,道教的修行理论是发挥作用的。

有什么根据呢?历史与现实可以提供足够的证明。许多人讲起中国历史来,往往对“汉唐盛世”情有独钟。汉朝与唐朝为什么在历史上特别兴旺呢?原因是多方面的,但我认为比较关键的是这两个朝代在开国之初就采纳了道家或道教的修行理论,并且在后来继续得到贯彻。

秦汉之际,辅佐刘邦打天下的张良是个笃信道家思想的谋臣。作为道教正一派张天师的远祖,张良为什么能够辅佐刘邦打天下而取胜呢?说起来还有一段有趣的故事。张良,字子房,本是春秋战国时期的韩国人。秦始皇二十九年(前 218),挟亡国之恨,偕刺客以铁椎击秦始皇于博浪沙(今河南中牟境),误中副车。秦始皇大怒,下令追捕。年轻的张良只好四处逃窜,他逃到江苏的下邳,躲避了一阵子之后,有一天出来活动,在“圯桥”遇上了一位老人。那老人在桥上拨弄双脚,鞋子突然掉落桥下。老人对张良说:“孺子,麻烦你把鞋子给我拣起来吧。”张良本不想去的,因为他还要赶路,但看到老人的确太老了,下桥多有不便,于是便下去把鞋子拣了上来。这时,老人又说:“孺子,麻烦你把鞋子给我穿上吧!”一股脚臭味直赴张良鼻孔,张良心里不是滋味,但他还是帮助老人给穿上了。张良正准备离开的时候,老人又说话了,“孺子,看您脸色发

黄,心事重重,是不是有什么事情啊?”张良不敢讲刺杀秦始皇的事,只是敷衍地说自己出远门寻找名师学习文武艺。老人说,“老朽没有文武艺,但家藏一部古书,或许对孺子



张良庙

有用。如果孺子需要,明日五时来此桥等我”。张良本不想等那老人的,但又觉得那老人语气蹊跷,似乎话中有话,便找了一家客店投宿,准备再与老人会面。由于多日奔波劳碌,张良一起床就已经是五时了,到桥头一看,老人已经走了,只留下“明日再来”的字样。张良没能见到老人,很扫兴地回到旅馆。他推想老人没有等待,大概是因为自己迟到的缘故,于是第二天早早起床,准五时就到了桥头,虽然见到老人了,但老人并没有立刻给他书,而是狠狠教训张良一顿:“有心学艺,就要对别人恭敬,怎能踏点而来?”老人声称张良纯粹是敷衍,所以吩咐他明日再来。张良没有办法,只好又回到旅馆。第三天,张良提早半小时就到了桥头,谁知道那老人认为张良与自己同时到达是对老者不敬,依然没有授书。第四天,张良又提早了半小时,于四时到达,老人虽然没有意见,但只是冷冷说了一句“孺子可教也”,又让张良回去,下一天再来。张良回去以后,



整夜不敢入眠,于凌晨三时便恭恭敬敬地跪在桥头等老人到来;但老人却没有提早,而是到五时才来,他没说过一句话,放下一本书便走了。张良一时精神恍惚,没能跟上步伐,等到回过神来,才急起直追,眼看快追到了,老人却忽然不见踪影,唯有一块黄石头安然静坐。这时候,张良恭敬地打开书一看,《黄石公素书》几个字赫然入目。原来,这是一部道家兵法书籍。得到这部书后,张良日夜苦读,终于探明奥义。据说,张良还得到其他“异人”传授奇门遁甲等秘术。跟随刘邦之后,张良屡屡为刘邦出谋划策,建立了赫赫功勋,被誉为“运筹帷幄中,决胜千里外”的谋略家。为了表彰张良的贡献,刘邦敕封张良为留侯。从张良的事迹中我们可以看出道家本来就非常讲究修行,传授《黄石公素书》的老人三番五次把张良打发回旅馆,这实际上是在考验张良的耐性,最后张良不仅经受了考验,而且得到秘传。

张良辅佐刘邦夺得天下之后,并没有躺在功劳簿上睡大觉,更没有居功自傲,而是履行道家“功成身退”的人生哲学,他辞去官位,隐修去了。有趣的是,张良隐修之后,道家修行理论并没有因为张良走了就退出文化舞台;相反,这种修行理论在刘邦之后影响更大了。西汉王朝到了文帝、景帝时期,经济发展,文化繁荣,综合国力大大提升。诸多文献显示,“文景之治”时期,恰好是道家思想盛行的阶段。那时候,道家经典深入人心,王公大臣必读老子《道德经》,皇帝更是以身作则。据说汉文帝为了学习《道德经》,还专门去拜访了河上公。相传汉文帝(公元前179~前157年在位)时,河上公在黄河边上结草为庵。文帝喜欢老子的《道德经》,他不仅亲自披阅,而且还要求诸王及各位大臣诵读,但《道德经》古奥难

懂,有许多地方,文帝都弄不清楚,他问周围的人,大家也都不明深义。听说河上公深通《道德经》义旨,文帝便派遣一位特使找河上公解答。河上公说:“道尊德贵,要向我求教,就应该亲自来。”特使碰壁之后,文帝只好亲自到河上公的草庵来询问。文帝说:“普天下的土地,都是帝王的;普天下的人都是帝王的臣民。你虽然有道,也是我的臣民,怎能如此自高呢?”河上公听了文帝的话,抚掌腾跃,冉冉升于虚空之中,离地数丈,回答说:“我现在上不达于天,中不累于人,下不居于地,还算得上你的臣民吗?”文帝见状,连忙下车跪拜,口称自己对国家没有功德,只是继承了先帝基业而已,难以担当国君重任。不过,自己非常向往道学的修行法理,希望道家修行法理能够在治理国家中派上用场。因为自己才疏学浅,万望河上公多加指教。文帝的谦虚态度博得河上公的好感,河上公终于传授给文帝二卷绢书,说:“只要你潜心修读这两卷书,《道德经》的奥义就可以明白,不用我再多讲了。我为《道德经》作注已经1700多年了,以往只传给3个人,现在你有心弘道,我就再传给你吧,你算是得到我真传的第四人吧。你得了这部书之后,一定仔细保存,切记,切记!”河上公说罢,突然就消失了。笼罩在眼前的是一派浓雾,几乎到了天地难分的地步。经历了这番奇遇之后,汉文帝对《道德经》更加珍爱,而河上公的注解也给他很大的帮助。

河上公,司马迁《史记》称之为“河上丈人”,葛洪《神仙传》多录其异事。尽管其故事情节显得有些神秘,其内容或许经过了小说家的润饰,但从其描述中可以发现,道家思想在汉初的影响是很大的,这种影响当然也包括其修行理论在内。西汉崇尚道家修行的风气在东汉末年道教产生之后得到了继承和发挥,于是道家修行



发展成为道教修行。

经过魏晋南北朝玄学思潮的激励,道教修行理论在唐朝初期进一步完善起来并且受到最高统治者的重视。唐高祖李渊与唐太宗李世民,都崇尚道教,并且诚心地以道治国,出现了“贞观之治”(627~649)的大好局面。如同西汉初年的“文景之治”一样,唐朝初年的“贞观之治”向来也是史家们所津津乐道的。史书以及诸多文人的描述显示,贞观之初,在唐太宗的带领下,全国上下一心,经济很快得到恢复。到了贞观八、九年,牛马遍野,百姓丰衣足食,夜不闭户,道不拾遗,出现了一片欣欣向荣的景象。这种升平气象是如何产生的?如果我们注意从思想上寻找原因,那就会发现,道教的修行理论是起了作用的。

其实,唐朝从一开始就与道教结下了不解之缘。李渊在举事过程中因为得到了陕西终南山楼观台道士的帮助,所以在获得天下之后,就特别崇尚道教,他追认道教教主太上老君为自己的远祖,在终南山脚下建造规模盛大的“宗圣宫”,每年老子圣诞或者其他重要节日,皇帝亲自率领文武百官前来朝拜。李渊这种崇道的国策被他的后继者所继承,唐太宗李世民登基之后即大兴道教,他采取了一系列措施来扶植道教的发展,诸如建造宫观,提高道士的社会地位,等等。李世民崇道的最鲜明表现主要是在政治上按照道教圣经《道德经》“清静无为”的修行原则办事,并且任用具有道教信仰的谋臣来辅佐他治理国家,最为典型的就是起用魏征为国相。

魏征(580~643)字玄成,馆陶(今属河北)人,从小父母双亡,家境贫寒,但喜爱读书,曾当过道士。被李世民起用之后,魏征以



魏 征

耿直和敢于“犯颜”进谏而闻名。

贞观二年(628)发生的一件事情很能说明问题。这一年,魏征被授以秘书监之职,参与执掌朝政的大事。不久,长孙皇后听说一位姓郑的官员有个十六七岁的女儿,其才貌之出众可以说是京城仅有。长孙皇后将这个�息告诉了太宗皇帝,请求将这位郑姓少女纳入宫中,备为嫔妃。太宗采纳了长孙皇后的建议,下诏将这

一少女聘为妃子。魏征听说这位女子已经许配陆家,便立即入宫进谏。在陈述了情况之后,魏征直截了当地说,郑民之女既然早已许配陆家,陛下未加详细查问,便将她纳入宫中,这是不符合为民父母的道理的。太宗听后大惊,当即深表内疚,并决定收回成命。但房玄龄等人却认为郑氏许配人的事,子虚乌有,坚持诏令有效。陆家也派人递上表章,声明以前虽有资财往来,并无订亲之事。这时候,唐太宗半信半疑,又召来魏征询问。魏征指出:陆家之所以否认此事,是因为害怕陛下以后藉此加害于他们。其中缘故十分清楚,不足为怪。太宗这才恍然大悟,于是坚决地收回了诏令。查考一下史书,我们会找到魏征进谏的大量资料,他一生向皇帝进谏数百次,其胆量是从何而来的呢?我认为,其原因虽然是多方面的,但他具有很好的道教修行素养,这应该是很重要的因素,而唐太宗又对道教修行理论与实践推崇备至,君臣配合默契,所以能够

营造出和谐而勃兴的社会局面。



朋友们,我在上面连续讲了许多故事,不知道大家听出用意没有?其实,我想说明的意思很简单,那就是:道教修行不是从天而降的,而是从先秦道家思想发展而来的。从历史上看,道教修行对于社会和谐来说具有特殊作用,许多政治家不仅按照道教思想原则进行自身的修行,而且通过他们的行为影响了社会进程。由于他们深厚的素养,一些复杂的社会矛盾得以化解,正气得以风行,人们的关系也相对融洽。联系到今天的社会情况,我认为道教修行依然有它的生命力,因为社会活动既然是由人来进行的,所以人的品德修养如何就完全有可能影响到社会活动的各个方面。有鉴于此,我们深入发掘道教修行的思想资源为当今建设和谐的社会服务,这应该说是不可忽略的价值的。

四、道教修行:天人合一的追求

为什么把道教修行与“天人合一”的追求联系起来呢?如何理解“天人合一”呢?要回答这些问题,我们必须回到本次讲座的开头。请大家回顾一下,本次讲座的开头是怎样陈述道教修行的内涵呢?朋友们已经注意到“人及其生存环境的完善”这句话,我很高兴。为了进一步探讨,我强调一下,这句话之中“生存环境”四个字是很重要的。道教修行不仅仅是对个体的人说的,而且延伸于生存的整体“环境”。我在前一节讲的家庭、社会,从宏观上也可以看作是修行环境的一部分;我说“一部分”,这就意味着还有“另一部分”。平常,我们喜欢把“社会”与“自然”相对应,引申到修行领

域,这种对应依然是可行的。因此,我讲了家庭、社会之后,再讲道教修行与自然环境的关系,这就是顺理成章的事了。

如果回归于原初的历史,我们会看到,先民们的生活本来并没有在社会与自然之间划一条鸿沟。那时候的“社”,既是一种宗教活动场所,也是一种自然聚落的核心。以“社”为纽带而集聚起来的人们祭祀神明的设施很简单,搞一个土堆,在桑林掩映下,人们按照季节举行拜神活动,在这种活动中,人们交流思想,少男少女们趁着这样的机会,传达彼此的爱慕之情,那是多么的纯洁与真挚!这种社会与自然的贯通,使先民们与山水、野兽、植物保持一种淳朴而和谐的关系。道家大师庄子把这种社会称作“至德之世”,也就是“德”到了很高境界的社会。在这种社会中,“山无蹊隧,泽无舟梁,万物群生,连属其乡,禽兽成群,草木遂长”^①。意思是说,在盛德流行的世代,山里没有什么路径或者通道,水上没有船只桥梁,自然中的万物和人类,彼此都是邻居,飞禽走兽成群结队,草木茁壮生长。在庄子看来,那时候的野兽不仅不会伤害人类,而且与人和平共处,人们甚至可以牵引着野兽游玩,鸟鹊的窠巢也可以攀援上去窥望,而鸟儿一点儿都不会惊吓。

然而,这种“至德之世”并没有一直维持着。由于种种原因,后来出现了野兽比人多的局面,试想一下,野兽多了,没有足够的食物,它们与人类的关系能不紧张吗?先民们为了躲避野兽的侵袭,曾经有一个时期爬到树上去。《庄子·盗跖》记载了“有巢氏”的故事,谓之“古者禽兽多而人少,于是民皆巢居以避之,昼拾橡栗,暮

^① 《庄子·马蹄》。



栖木上，故命之曰有巢氏之民。”《韩非子·五蠹》篇也有类似的说法，该书称，那时候的人们“不胜禽兽虫蛇，有圣人作，构木为巢以避群害，而民悦之，使王天下，号曰‘有巢氏’”。从《庄子》与《韩非子》的记载可以看出，先民们对于“有巢氏”发明巢居的方式是很赞赏的，毕竟他使人们找到了避免伤害的一种生存方式。经过相当长时间的繁衍，人口开始多了，抵御野兽侵袭的能力也逐渐增强，于是，人们又从树上爬到地上。由于劳动的作用，随着智能的加强，人们在自然界中的地位也提升。

当社会群体足够强大的时候，人们不仅以“万物之灵”自居，而且开始在自然界中称王称霸。他们随便追杀动物，砍伐树木，从而破坏了自然生态。面对这样的后果，有人沉迷，有人沉思。从画八卦的伏羲氏到撰写《道德经》的老子即属于能够沉思人与自然关系的一派。随着社会的发展，沉思天人问题，成为先民们精神生活的重要内容。不论是素有“群经之首”雅称的《周易》，还是《道德经》、《论语》、《礼记》，我们都能够发现先民们关于天人问题的深邃思路，这种思路的集中表现就是“天人合一”命题的形成。这个命题虽然是汉代之后总结出来的，但作为观念来说却由来已久。有人说“天人合一”是儒家提出的；有人说“不对，是道家发明的！”依我的愚见，“天人合一”既不是儒家独有，也不是道家的专利，而是古代思想家们在生活实践中共同体悟出来的。汉代以来，道教不仅继承了先秦思想家们的“天人合一”理念，而且将之作为修行的重要思想原则之一。换一句话来说，道教修行的基本目标之一就是要达到“天人合一”的境界。所以，我现在要着重说一说道教修行中的“天人合一”精神。

什么是“天人合一”呢？从不同的立场，可以有不同的理解。就道教修行而言，“天人合一”有三个方面的内涵：一是“天人同构”；二是“天人和諧”；三是“天人融通”。所谓“天人同构”，这是从人的生命由来与存在的角度说的。值得注意的是，道教所谓的“天”是一种区别于人之外的广袤的客观物质存在，从天体中的日月星辰到地上的山川物品，都可以由“天”这个概念来概括。从这个意义上讲，“天”可以看作大宇宙的另一种表述。在道教看来，人的生命与宇宙万物同源同构，《阴符经》说：“宇宙在乎手，万化生乎身”，就字面的意思来讲，这表示人的手掌可以映照出整个宇宙，而宇宙的变化也可以在人体中找到同样的轨迹。按照道门中人的观点，人体本身就是一个小宇宙，这个小宇宙与大宇宙是相对应的，天上有日月星辰，人体之中也有日月星辰。所谓“天人和諧”，是说作为社会的人虽然具有相对独立性，但却无法离开自然而存在，人的生存是与自然界中的各种存在物发生密切关系的，只有和諧相处才能获得生机。所谓“天人融通”，是说人为了完善自己，应该回归自然，把自己真正融入大宇宙之中，不要有自私的分别心态。

在道教中，“天人合一”是可以修正人类某些错误生存方式的思想路线。道门中人发现，人类经过了长期发展之后会因为他们比其他生物具有较高超的智能而沾沾自喜，甚至以天下统治者自居，从而去掠夺自然资源，伤害自然界中的其他生灵。从“万物齐一”的立场出发，道教认为人类应该保护动物与植物，因为保护了它们就是保护了人类自身的生存环境；如果自然环境恶化了，人的生存就会出现危机，修行也就无从谈起了。因此，道教所谓“完善”，很大的一个方面就是要完善生存环境。道教历来反对滥杀生

物,为了说明这个问题,我讲两故事给诸位听听:

《抱朴子》记载,魏晋时期,有个道人叫郑思远,少年时代是位书生,他精通天文历法,晚年时跟随著名道士葛玄学习“正一”之法、《三皇内文》、《五岳真形图》、《太清金液经》等书,曾经入庐江马迹山隐居,他对鸟兽都一样仁慈。在他隐居的山中,有一窝老虎,雄雌二虎育有二子。一天,山下老百姓抓到了母老虎,公老虎害怕逃走,两只小老虎饿得几乎丧命,郑思远看到这情形,十分心疼,就把小老虎携带到自己住的山舍里饲养,公老虎闻出小老虎的味道,也投奔郑思远,彼此十分亲近。此后,郑思远每次外出都骑着公老虎,两只小老虎替他驮着经书和衣服、药物。有一天,郑思远与他心爱的虎哥、虎子一起到了横江桥,遇到老相识许隐。郑思远在温药酒的时候,公老虎就到附近拾柴,并且为之点燃。许隐牙痛,向郑思远求虎须,想用虎须热插于牙齿中间止痛。郑思远上前拔虎须,公老虎非常听话,一动不动。

像郑思远这样爱护生物的道士在历史上是很多的,唐朝孙思邈也是一个典型代表。孙思邈既是信道隐士,也是著名的医学家,我国邮电部 1961 年曾经发行了一套纪念古代科学伟人的邮票,其中有两枚是纪念孙思邈的。他不仅在医学、药理学方面造诣很高;而且长寿。人们之所以纪念孙思邈,是因为他不仅在我国医学史上做出了巨大贡献,而且在医德方面为后人树立了榜样。关于他尽心尽职为人治病的事迹流传很广,我这里想讲的是他为动物治



孙思邈

病的故事。

有一天，孙思邈看到牧童用石块砸一条小蛇，血迹斑斑，他非常心疼，就对牧童说：“放了它吧。”但牧童却不肯这样做。孙思邈马上脱下自己的衣服送给

牧童，说：“小朋友，这件衣服就给你去换糖果吃吧。”牧童看到孙思邈这位老人这样友好，就放下小蛇走了。孙思邈立刻从药筐里取出药来给小蛇涂伤口，当小蛇止血以后，孙思邈就把它放入草丛。后来有一回，孙思邈出诊回归，正在路途上的时候，看见一位穿着白衣的少年骑着快马奔驰而来，孙思邈正想给这位少年让路，可是这位少年却在孙思邈面前下了马，毕恭毕敬地向孙思邈行拜谢礼，说：“我的弟弟在大难临头的时候承蒙先生解救，现在已经康复，不知怎样来报答你老人家才好。”孙思邈笑着说：“医生最高兴的就是看到病人康复，这就是最好的报答。除此之外，别无他求。”少年说：“我家离这儿不远，如果先生能一起来喝杯茶，那真是我们的荣幸啊！”少年诚恳的邀请感动了孙思邈。于是孙思邈就跟随少年上路。说来也怪，那马好像特别善解人意，一阵风似的就把他们带到



了一个城堡。只见草木茂盛，繁花似锦，楼台亭阁，金碧辉煌。顺着曲径，少年领着孙先生进入拱门府第，一位气度非凡的绛衣人迎面而来，对孙先生行礼道：“蒙先生厚恩，故遣小儿相迎。”说罢，指指身边的青衣小儿介绍说，这是他的小儿子。原来这位“绛衣”乃是泾阳水府之王。他告诉孙思邈，前些天，孙先生所救的小蛇乃是他小儿子的化身。经绛衣王这么一说，孙思邈才回忆起不久前救蛇一事。当晚，绛衣王吩咐大摆宴席，歌舞助兴，孙思邈说自己因为修炼，不便吃荤，只饮点茶、酒。在绛衣王的盛情款待下，孙思邈客居三天。告别的时候，绛衣王吩咐手下搬出许多金银财宝要送给孙思邈，但孙思邈婉言谢绝。为了表达报恩之情，绛衣王就把龙宫奇方三十篇赐予孙思邈。由于这有益于救人、济世，孙思邈接受了绛衣王赐予的奇方，并且连连道谢。绛衣王命白衣儿把孙先生扶上马，并且一直送回孙家。据说，孙思邈应用绛衣王赐予的奇方为人治病，相当灵验，所以他在编《千金方》的时候就把绛衣王赐予的奇方都列入其中。^①

大家听了孙思邈与郑思远的故事，或许会觉得好像“天方夜谭”。我要说明的是，作为一种流传久远的道教神仙故事，经过艺术化的加工或者情节发挥，这是完全可能的；但是，就精神旨向来说，故事却寄托着道门中人力图化解人与自然矛盾的理念。我说这些故事并不是要大家像郑思远那样驯虎、拔虎须，也不是要大家

① 有关孙思邈的故事主要参考《列仙全传》等书。

去寻找什么水府龙王,而是想告诉大家一个道理:与动物、植物和平相处,这是保护生存环境的起码要求,也是道教修行“天人合一”境界的一种体现。

五、道教修行:灵性创造的钥匙

当我们从家庭、社会、自然的不同角度陈述了道教修行意义之后,紧接着就可以重新回到个体的人这个层面上来继续讨论。我在本讲的第一部分提出了“生命完善”的概念,到底怎样才算“生命完善”呢?无病无灾、健康长寿,这些固然重要,但从道教修行的立场看,还有更丰富的内容。由于时间的关系,本讲不可能面面俱到地加以罗列,我想继续陈述的是关于道教修行对于开启人的智力有什么作用。

不久以前,我碰到一个熟人,他一见面首先对我近年来的研究成果夸奖了一番,然后不紧不慢地说:“老朋友,近来我对道教文化也很感兴趣,但读了你提供的一些经典之后却反而更加糊涂了。”我问他碰到什么麻烦了?他摸一摸自己的耳朵之后说:“老子《道德经》有一句话,叫做‘绝圣去智’。按照道教修行的立场,这是不是意味着不要圣人不要智慧呢?”我告诉他,《道德经》的语言是不能仅仅从字面上来“直解”的,因为时代遥远,用语多为象征性,所以我们应该结合文化背景来加以解读,这样才能比较准确地理解老子。

我的那位熟人虽然不是专门讨论道教修行与智能的关系,但却摆出一个问题,这就是如何评估道教修行在人的智力开启中的作用?长期以来,社会上流行着一种看法:道士隐居修行,清斋坐



忘,不理凡间俗事,人都快变成“呆木头”了,哪还能开启智力呢?

对于这样的看法,我觉得有必要稍微澄清一下。首先,我要解释一下怎样正确理解《道德经》关于“绝圣去智”的说法。老子所讲的“绝圣”并不是不要圣人,老子之后的道家大师诸如庄子、列子也没有这个意思。既然如此,老子为什么又使用“绝”呢?其实,老子讲“绝”,是告诉人们:真正的圣人是不会自以为“圣人”的,例如上古时期的黄帝、炎帝、尧帝、舜帝等在后人看来都是圣人,但他们在世的时候却不以圣人之名自居,这反而使他们的圣名长久;再说,“去智”也不能简单地理解为不要智慧。古代的所谓“智”不仅指智慧,也有机智、巧诈的意思。关于“巧诈”这层意思,《韩非子·扬权》篇就说:“圣人之道,去智与巧,智巧不去,难以为常。”《韩非子》所说的“智”与《道德经》的用意是一致的,都在于反对使用巧诈的心机来办事,当然也包括反对在修行时的巧诈想法与行为。至于作为人的创造源泉的智慧,老子不仅不反对,而且暗示人们可以通过特别的修行方式来开启。道教在发展过程中不仅继承了老子的基本思想,而且充分意识到修行对于灵性创造的巨大作用。

什么是“灵性创造”呢?所谓“灵性”指的是天赋的聪明才智,而“灵性创造”就是凭借天赋的聪明才智所迸发出来的一种创造能力与结果。由于种种原因,人的聪明才智往往被压抑或者隐藏在灵魂深处,就好像珍贵的珠宝被锁在深宫里无人知晓一样。因此,释放创造能力,需要开锁的钥匙。道教修行可以说就是这样的一把开锁钥匙。

“创造”是人类文化的核心表现。从总体上看,人类“创造”最为重要的有两种:一是文艺创造,一是科技创造。我所说的文艺创

造,不仅指原创的小说、诗歌、音乐、绘画、雕塑等狭义的精神艺术品,而且指建筑之类的空间艺术品;至于科技创造的范围也是很广的,这既包括以自然为探索对象的创造,也包括以社会为探索对象的创造。不论是文艺创造,还是科技创造,都必须超越前人成就。艺术创造要有别开生面的作品,科技创造要有理论突破或独特产品。要达到这样的目标,必须破除成见,不能迷信权威和现成的理论,这就是一种充分放松的精神状态。道教修行的文化体系中包含着可以使人精神放松的方法,例如“坐忘心斋”之法,只要你真正认真实施,就可以把头脑中的杂质都清洗掉,恢复童真的情趣。道教修行中还有“存想”的法门则是可以提高人们的想象力,在存想中,大千世界,任你遨游,上天入地,自由自在。

关于“坐忘心斋”、“存想”之类的道教修行方法,我们以后还会专门介绍,为了让大家更加感性地理

解这个问题,现在还是举些例子来说明吧。我相信,在座的许多朋友对于李白、苏东坡、陆游这样的名字都是耳熟能详的,他们的诗篇那样的富有魅





的道教修行,由于道教修行法式的实践,他们排遣了平日所遇上的诸多苦恼。在创作的时刻,他们的精神特别放松而自由,好像处于“白日做梦”的状态,思绪万千如流水,所以能够写出千古流传的名篇佳作。其实,中国古代,不止是诗人艺术家实践了道教修行,许多著名的科学家也一样具有道教修

行,例如北宋时期发明水运仪象台的苏颂就是这样的人物。苏颂是厦门同安人,曾经当过宰相,他的科技成就得到了国际著名科技史专家李约瑟博士的高度赞赏,李约瑟的《中国科学技术史》对此有详细的论述。苏颂为什么能够有杰出的科技成就呢?追究起来,当然比较复杂,但道教修行法式对他具有深刻影响则是可以肯定的。从苏颂的文集之中我们可以看出,苏颂多次代表朝廷出席道教的斋醮法会,并且撰写祭祀的“青词”等。斋醮法会也是一种修行的形式,因为在这样的仪式中,人的心灵受到熏陶,也同样可以达到放松的目的;再说,道教斋醮仪式也能够加强信念,而信念的稳定,这是可以使人更加专注从事活动的关键所在。由此看来,苏颂的发明创造的确与道教修行关系很大。像这样的例子还很多,我们以后有机会再来探讨。

陈抟先生坐像



第

二

章

道教修行应了解的基本理论

朋友们,上一次的讲座主要是说明为什么要道教修行。从今天开始,我们将讨论“怎样修行”的一系列问题。既然是“一系列”,这就意味着“怎样修行”绝不是用三两句话所能回答的。

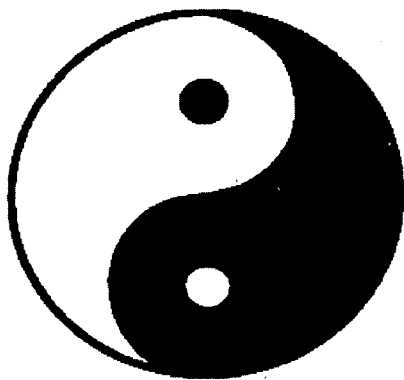
从根本上说,“修行”主要是实践问题,也就是探讨如何做的问题,但任何一种实践都无法与理论分开,道教修行也必须具备一定的理论知识,这才可能真正地修行。

由于道教修行具有程度的差别,理论要求当然也有深浅的不同。鉴于操作的需要,我认为以下五个方面是起码应该了解的。

一、恒古永存、化生万物的“道”

道门中人为什么要修行呢?归根结底就是为了“求道”,或者说“与道合一”。修行求道,当然必须明白什么是“道”。大家可能注意到这样一个现象:每当发生事情的时候,由于传递信息的本能,人们总是会问:“你知道不知道?”如果你明白事体就会很肯定地回答:“知道”;如果你不了解由来与真相,一般会回答:“不知道”。不过,我不否认有一种人明明不了解真相却会故做渊博地回答“知道”。不论是哪种情况,都表明“道”这个词在人们的生活中使用频率是非常高的。

其实,所谓“知道”或者“不知道”的问题在 2300 多年前就已经引起人们认真思考了。《庄子·齐物论》记载了这样的故事:古时候,有两个修行的高士,一个叫做齧缺,一个叫做王倪,这两个人都很有学问,是《高士传》大为赞扬的隐者。有一天,他们两人一起讨论。齧缺问王倪:你知不知道,天地万物到了最高处有一个基本相



同或者说绝对的东西吗？王倪回答说：我哪里知道？齧缺又问：你为什么不知道呢？你知不知道你那个时候你不知道呢？王倪说我也不知道。听了王倪的答语之后，齧缺接着问：既然如此，宇宙万物的最高处是无知的吗？王倪又说，那我也不知道。

一个问，一个答，连续三番，都没有肯定的结果，这就是“一问三不知”典故的由来。

虽然是“一问三不知”，但我们从中却可以得到这样的信息：一方面，古代的道家学者对于“道”的理论是怀着浓厚兴趣的，他们不仅观察实在的事物，而且对于宇宙起源的根本问题也积极探究；另一方面，“道”并不是那么容易弄清楚的，所以道家学者绝不自作聪明，夸饰自己的所谓“博学”。

听了以上故事，许多朋友也许感到茫然：“古代的道家高士尚且不明白什么是‘道’，我们怎么可能依‘道’修行呢？”这样的担忧是有理由的，但请各位朋友放心，道虽然难知，但并不是无法领悟的。

为了弄清“道”的意义，我们还是从文字学入手稍作追溯吧。“道”一词由来已久。其本意当为“道路”，后来引申而具“道理”之

义。先秦儒、墨显学都已谈及道。如孔夫子谓：“朝闻道，夕死可矣。”^①《中庸》曰：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”又曰：“道也者，不可须臾离也。”儒家所谓“道”主要是就伦理方面说的。墨子也常论述“道”，他曾叙及“先王之书，吕刑之道”^②。这就说明“道”在儒家与墨家学派那里也是相当重要的范畴。不过，在先秦诸学派中，将“道”作为万物的本原、本根、本体来使用的，则莫先于道家。《道德经》第二十五章谓：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”^③在老子看来，“道”是宇宙万物的母亲。一方面，“道”作为本体的意义是永恒的；另一方面，它又是不断运行着的。此后的道家也都发挥老子“道论”的意义，以“道”为其哲学体系的最高范畴。

在道教中，“道”是信仰的核心，也是修行的思想基础。所以，历代道教高士几乎都要探究“道”的学问。唐末五代时期，著名道士钟离权、吕洞宾，他们在修行过程中常常讨论“道”的学问，《钟吕传道集》有一段对话很有趣，我把它翻译成现代文，请各位朋友琢磨一下：

吕洞宾问：“到底什么叫做大道呢？”

钟离权答：“大道没有形象、没有名称；它不发问，也不回应；它大而无边无际；小则无法细分其内部结构。不

① 《论语·里仁》。

② 《墨子闲话》卷三《尚同中》第十二，《诸子集成》本。

③ 《道德经》王弼注本。



能强行得到它而知晓,也不可刻意求之而施行。”

吕洞宾问:“古今贤达的人开始的时候学道;其次则有道;再次是道成。他们道成之后就离开人世,进入蓬莱仙岛,再一步步高升,由洞天之境升到高阳之天,然后达到三清胜境,他们都是道成的贤达之士啊。今天,尊师却唯独说道不能强行得到它而知晓,也不可刻意追求来施行。这样,道岂不是很隐微吗?”

钟离权答:“我对于道的看法是没有什么隐晦的。之所以向你说上面的话,是因为世上许多所谓奉道之士只有好道之名而已。如果真的听说了大道,却无信心;或者虽然有信心,却无苦志,只是早上想按照道的原则办事,而到了晚上却又改了;坐着的时候想行道,而站着的时候却忘了;开始的时候勤勉,但在后来却懈怠,那是根本无法悟道的。我所说的难于知晓和难于施行,就是从这个意义上讲的啊!”

吕洞宾问:“所谓天地之机的道理可以闻知吗?”

钟离权答:“天地之机,就是天地运用大道的表现。因为天地依大道而行动,所以能够上下往来,行持而不疲倦,长久坚固,从未轻易泄漏奥秘啊。”^①

以上两位对话者在道教史上是实有其人的。据有关历史文献以及道门专书记载,钟离权是咸阳(今属陕西)人,字云房,受学于王玄甫,得长生之道、青龙剑法等,避乱于终南山隐居修道。而吕

^① 详见《道藏》第4册第658-659页。

洞宾也是唐末五代时人，家居河中府永乐县（今山西永济）^①，名岩，字洞宾，号纯阳子，自称回道人。世称吕祖，纯阳祖师。据载，他三举进士不第，遂浪迹江湖，师事钟离权。《钟吕传道集》记载的正是他们师徒探讨大道奥秘的谈话记录。他们两位在上面的谈话主要包括了三层的意思：一是说明大道无形无名的特点；



吕祖

二是说明求道不但要有信心，而且必须有苦志；三是重申大道在本质上不仅是客观存在的，而且是永恒的，因为天地运行的迹象就隐藏着大道的奥秘。钟离权与吕洞宾关于“道”的讨论，具有比较重要的代表性，它反映了道门中人对于求“正道”的基本态度。这是以语言符号来表达先民们的“大道”信念。

引述了钟离权与吕洞宾的对话之后，我可以对“道”与修行的关系略作概括了。在道教看来，“道”是生化宇宙万物的本初，也是原动力。“道”的伟大和崇高，就在于它不是具体的存在，而是无形、无名、无际，道是永恒而无私的，但又不不停地运化着，从而有了天体时空的展开和人类社会的发展。世人虽然无法用肉眼之类感

① 关于吕洞宾的籍贯，学术界有不同看法，一说为京川人。



官直接感知大道的存在,但却可以通过心灵与“道”相感应。一个道教修行者要能够与大道相感应,首先应该有坚定的信念和虔诚的向道情感,其次应该排除凡俗的自我执著,通过发愿和内心的淳化,回归于童朴,回归于自然。当你在精神上完全消解了自我,什么苦恼也没有了,你也就与大道合一了。那时候,当有人问你什么是“道”的时候,也许你会本能地回答“不知道”或者干脆以微笑作为答语,而恰恰是在这时候,你已经对“道”有所感悟有所意会了。

二、大道与阴阳五行理论的关系

40 在道教修行文化中,“道”的感悟与“阴阳五行”理论又是联系在一起的。所以,我们“修行求道”就必须进一步了解“阴阳五行”的思想体系。

翻开道教典籍,我们会看到“阴阳五行”几乎贯彻于道教文化的各个方面。为了方便起见,我先念一念早期道教经典《太平经》有关“阴阳五行”的一段话吧。

天失阴阳则乱其道,地失阴阳则乱其财,人失阴阳则绝其后,君臣失阴阳则其道不理,五行四时失阴阳则为灾。今天垂象为人法,故当顺成之也。^①

这一段引文收入王明先生整理的《太平经合校》的附录中。大致意思是说:阴阳平衡与协调是很重要的。如果天体没有阴阳平衡,就会使运行轨迹发生错乱;如果大地没有阴阳平衡就会导致财

^① 《后汉书·襄楷传》注。

源无序；如果人类没有阴阳平衡就会出现生育障碍而无后代；如果君臣没有阴阳平衡，国家就无法治理；如果五行与四时没有阴阳平衡就会发生灾害。现在上天降下先兆让人们有法可依，所以应该顺着大势而成就阴阳协调的事态。

下面一段，我请在座的朋友读一读吧：

天道生物，当周流俱具，睹天地四时五行之气，乃而成也。一气不足，即辄有不足也。故本之于天地周流八方也，凡数适十也。^①

嘿，大家读得真棒！声音很响亮，我非常高兴！

现在，我把《太平经》的这一段话稍微解释一下吧。它的意思是说：天道化生万物，其善德是周普无私的，这种生养万物的伟大善德从天地阴阳四时五行的运化现象就可以看出来。春夏秋冬的轮替，金木水火土五行之气的递进本应该是井然有序的；如果春夏秋冬寒热交替不正常，五行正气不能推移，天下事物就不可能有序地生长。四时五行正气发端于天地阴阳，周流于四面八方，其运行轨迹可以用甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸这十天干的数来表示，由甲而癸，循序渐进，其数周足，这才是天道流行的谱系。

以上两段引文都涉及“阴阳”与“五行”。我们由此可以看出，道教实际上已经把“阴阳五行”思想化用到自己的理论体系之中了。因此，我们要进行道教修行实践，如果不了解“阴阳五行”理论，那是很难深入的。鉴于此，我们有必要简明地介绍一下“阴阳

^① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第77页。



五行”理论的主要内容。

“阴阳”两字由来很早,在《尚书·禹贡》已经有“既修太原,至于岳阳”以及“南至于华阴,东至于底柱”的说法,而《诗经》也多处出现“阴”或“阳”的字眼。不过,在这些典籍中,“阴”与“阳”并没有连用,本初所谓“阴”是指云蔽日而暗,“阳”则是太阳明照的表征。战国时期,“阴阳”两字开始连用,《庄子·天下》所谓“《易》以道阴阳”就是一个证据。朋友们请注意,我引述《庄子》这句话不光是为“阴阳”连称寻找证据,同时还为了进一步说明,“阴阳”的观念是具有十分悠久史源的。因为《易经》的最基本符号(--) (——)就是一阴一阳相互对应的,由阴阳两爻重叠而出的八个经卦,也具有阴阳对应的意义。相传《易经》之阴阳爻与八卦是伏羲氏所画,而伏羲氏比黄帝氏早几千年,在大约 7000 多年前的时候,尽管《易经》的卦爻辞并没有出现“阴阳”连称的概念,但八卦的阴阳对应思想却是无法抹煞和回避的。

至于“五行”,一般认为最早见于《尚书》的《甘誓》与《洪范》两篇,尤其是《洪范》已经大体展示了“五行”的纲目,该篇陈述五行说:“一曰水,二曰火,三曰木,四曰金,五曰土。水曰润下,火曰炎上,木曰曲直,金曰从革,土爰稼穡。”这段话首先列出了“五行”的内容,“润下”表明水滋润万物而朝下流动,“炎上”表明火燃烧炎热而升腾,“曲直”表明木的生长乃弯曲与挺直交错,“从革”表明金可以分割它物,“稼穡”表明土可以种植庄稼。《尚书》以相对朴素而直观的语言描述了“五行”的特点。

学术界一般认为,“阴阳”与“五行”本来是两个相互独立的思想系统,后来慢慢汇流了,我也同意这种观点。但是,到底在什么

时候汇流呢？这有许多不同说法。根据古文献资料，尤其是《周易》的经文，我认为在《易经》卦爻辞出现的时候，“阴阳”与“五行”就已经合流了。甚至可以说，《易经》本来就并包“阴阳五行”。我这样讲的根据有两个方面：一是《易经》尽管没有使用“阴阳”概念，但其卦象符号却是阴阳对应的。《易经》之所以没有使用“阴阳”概念，是因为爻象符号与卦象符号都已经体现了阴阳的理趣，说辞也就没有必要专门点破，这正是《易经》象征哲学的奥妙所在。二是《易经》的卦爻辞里已经有“五行”的具体内容。例如，《蒙》卦涉及“金”；《困》卦涉及“木”；《坤》卦涉及“冰”，因“冰”是水的凝结，故而可以看作“水”的例证；《离》卦涉及“火”；《明夷》卦涉及“土”。这方面的例子还有不少，我就不一一列举了。

“阴阳”与“五行”汇合而成为系统之后，在文化史上具有非常大的影响。战国时期，诸子百家几乎都与这个理论有关，尤其是“五行家”与医家更是对“阴阳五行”理论的发展做出了重要贡献。“五行家”以邹衍为代表，他“观阴阳消息”^①，写了《终始》、《太圣》两部书，总共十多万字，来阐述他的阴阳五行学说，他的最大创造是按照五行相克的理念，提出了“五德转移”的社会政治理论。在五行家大力推演“阴阳五行”的时候，医家也对这个理论非常感兴趣，他们的思想成就最终被总结在《黄帝内经》中。

有关“阴阳五行”学说，其主要内容包括：

(1)“阴阳”是宇宙万物变化的总纲。无论天地、男女、奇正，都体现了阴阳的流行对待。

^① 司马迁：《史记·孟子荀卿列传》。



(2)五行存在相生与相克的关系。

五行相生表现为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。如此周而复始，运转不息。

五行相克表现为：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。如此相互制约，形成了事物发展的内在推进力。

(3)五行之生克蕴涵着阴阳的对应。因为金木水火土五行代表五方、五脏、五音、四时，又与天干、地支可以相互转换，而五方中的东西、南北两两构成阴阳关系。与之相应，四时、五音也都有具体的阴阳关系。至于天干、地支，都是一奇一偶，阴阳交替。

如何看待“阴阳五行”理论的作用与历史地位呢？以往曾经有一个时期，许多学者把“阴阳五行”看作不科学的理论予以彻底否定。基于这种判断，以阴阳五行为基础理论的中国传统医学也受到了沉重打击。我认为，这种全盘否定“阴阳五行”理论、否定中国传统医学的思路是非常错误的。因此，借这个讲座的机会，我想谈谈自己对“阴阳五行”理论的一些看法。

首先，我认为，中国传统的“阴阳五行”理论本身经历了一个逐步完善的过程。在早期发源阶段，这个理论的确有一些牵强附会的地方。其次，经过长期的推演与组合，“阴阳五行”已经成为富有中国特色的系统理论、符号理论。我之所以把“阴阳五行”当作系统理论、符号理论，是因为自战国以来，“阴阳五行”已经失去了本初的具体内涵，而具有广泛的代表性，这就像目前计算机 Windows 软件系统的各种图标一样具有符号代码的意义。“阴阳”把宇宙万物划分为两大类，使其对应的性质可以一目了然；而五行也已经符号化，它们代表的不是自己，而是别的事物，阴阳五行统合，体现了

中国先民对天地自然、人类社会、历史变迁、人体组织关系的整体把握,因此具有一般系统思维的特点。

传统的“阴阳五行”系统思维引入道教之中就成为道门中人“修行求道”的基本原则之一。这样,“大道”便与“阴阳五行”联系起来了。为了说明这一点,下面我引用《钟吕传道集》的一段话来加以解释:

大道既判而生天地,天地既分而列五帝。东曰青帝,而行春令,于阴中起阳,使万物生。南曰赤帝,而行夏令,于阳中升阳,使万物长。西曰白帝,而行秋令,于阳中起阴,使万物成。北曰黑帝,而行冬令,于阴中进阴,使万物死。四时各九十日,每时下十八日。黄帝主之,若于春时助成青帝而发生;若于夏时,接序赤帝而长育;若于秋时,资益白帝而结立;若于冬时,制摄黑帝而严凛。五帝分治,各主七十二日,合而三百六十日,而为一岁,辅弼天地,以行于道。^①

《钟吕传道集》这段话是钟离权回答吕洞宾关于“五脏之气”与“五行之位”如何“交合有时”的问题时说的。主要概念是大道、天地、五帝、阴阳。很显然,钟离权把“大道”作为天地乾坤发生的本原。文中所谓“判”具有“分离”的意思。在钟离权看来,大道本来是混沌不分的,大道运化而分出天地,有了天地,就有“五帝”。这里的“五帝”可以看作五方、五行的一种神学符号代码。“五帝”各

① 《修真十书·钟吕传道集》,《道藏》第4册第663页。



司其职,于是有了春夏秋冬的周转交替。一年大数 360 天,五脏之气各有所主,五行之位各有所在。修行之人了解了五脏、五方、五行的相互对应,这才能掌握天地阴阳往来变化的关节点,从而与天地正气交合,“采取有时”。

三、大道:生命的本原与归宿

生命从哪里来? 最终将朝哪里去? 这是一个非常古老的话题,也是非常现代的话题。我说“非常古老”,是因为早在很久以前,我们的祖先就在积极地思考着它。我说“非常现代”是因为这个话题尽管经过了长期讨论,但却依然引起人们极大的兴趣,不断出现新的解释。

记得儿时,我曾经听母亲讲起盘古的故事。母亲告诉我:很久很久以前,天和地没有分别,好像一个鸡蛋的样子,盘古就生在里



盘 古

面。他吸取了天地大鸡蛋的养分和灵气,慢慢长大。经过了一万八千岁,盘古的头长成了,手脚、身体也长成了,并且浑身充满力气。他感到憋在蛋壳里难受,双手和双脚用力一挺,蛋壳破了,天和地从此就分开了。这时候,盘古力气更大了,他一会儿劈腿,一会儿挥拳,变化无穷。他摇头吹气,气出如烟。于是,天就不断增

高,地也不断变厚。天一日增长一丈,地一日增厚一丈,盘古也一日增长一丈。这样,又经过了一万八千岁,天已经是非常高了,地也已经非常深厚了,而盘古也一样不断长大。因为盘古长,天地也长,天地之间的差距到了九万里那么遥远。你看,现在的天有多高啊。

母亲讲的盘古故事长期以来一直藏于我的灵魂深处。小的时候,我一直相信母亲的故事是真的。直到读了小学三年级,我才明白,那叫做神话。

读了中学、大学之后,看的书多了。于是,我有机会接触到有关生命起源的种种看法。近年来,我查阅了一些报刊杂志,发现人们对于生命问题的探讨充满极大的热情,一些科学家通过遗传基因的研究,力图揭开生命的奥秘。还有一些科学家试图创造生命。于是有了“试管婴儿”、“克隆羊”、“克隆牛”、“克隆猪”,等等。还有一些科学家悄悄地进行着人的“克隆”,他们希望通过人工的办法,改变以往关于生命起源的认识。对于此类大胆的科学家,我是非常敬佩的。然而,有一个问题依然萦绕在心头:“科学家真的创造生命了吗?他们真的已经了解了生命从哪里来的吗?”大家认真想一想,不难发现,至今为止,科学家并没有真正创造生命,因为试管婴儿其实是改变了生命的传递方式,而“克隆”技术也只不过是提供了一种生命的存在方式,并没有从源头上显示生命发生的轨迹。

鉴于以上事实,我认为,对生命问题的解释不应该限制在一个固定的模式上,也不必局限于某种狭隘的技术操作上。说到底,人类的一切解释、研究都是为了更好地生存。而生存既有物质方面,也有精神方面。我承认,科学研究,对于人的物质生活是有帮助



的,但不是万能的。基于人格完善的需要,我们应该重新思考和认识人类古老的神话。从当今所谓“科学”立场来审视,盘古一类神话也许看起来“很荒唐”,但就精神生活的层面看,它却有着很深的启迪意义。

经过了半个多世纪的人生历练之后,我重新回忆童年旧事,感到我们的祖先对于生命由来的认识是很有智慧的。在他们心目中,人的生命并不是在天地产生之后才形成的,而是与天地一起孕育、一起“孵化”出来的。这种思想对于后来的道家学派具有很大影响,所以庄子在讲到人的生存境界时说了一句意味深长的话,叫做“天地与我并生”,这与我儿时所听到的盘古故事的思路几乎如出一辙。你看,在天地还没有分别的时候,盘古就已经在里面了,盘古与天地是不分先后的。盘古长大,天地也就分化了。但是,天地之前是什么样子呢?上古先民的神话故事没有提供进一步的信息,倒是道家的大师们做了很好的概括,老子与庄子叙说了天、地、人之前的状态,那就是“道”的混沌世界。这样,生命与天地都被看作是“道”的演化结果。老庄的这种思路由道教所继承和发挥。从汉代到明清时期,道教基本上遵循这样的思路。为了方便讨论,我念一段明代道教学者伍守阳的话,然后再来解释。他说:

当未有天地、未有人身之先,总属虚无,如《易》所谓无极而太极时也。无中恍惚,若有一气,是名道炁。亦名先天炁。此炁久静而一、渐动而分。阳而浮为天,比如人之有性也;阴而沉为地,比如人之有命也。阳动极而静,阴静极而动,阴阳相交之气,而遂生人。则人之所得为生者,有阴阳二气之全,有立性立命之理。故曰:人身一小

天地者也。禀此阴阳二炁顺行,随其自然之变化则生人;逆而返还,修自然之理,则成仙成佛。是以有三次变化,而人道全;亦有三关修炼,而仙道得。^①

用白话来讲,伍守阳的意思是:人的孕育乃是由于阴阳二炁合于胞中为端,二炁初合成先天一炁。经过一定时间,先天一炁化形,而微有气息,似呼吸而未成呼吸,此时正值神、气将分未分之际。再进一步化育,则胞胎之中形成呼吸,随母而呼而吸,尽管未能圆满,但却标志着神、气的分判,这就是后天气的开始。继而心肾性命立,神藏于心,气藏于脐。待到手足举动翻身,口有啼声之时,则10月数足、神气已全。随着时间的推移,到了16岁时,神识丰而精气盛,在情欲的作用下,精动阳关,与神气分道。至此,先天一炁化为精、气、神。顺行,则人由幼而壮,由壮而老,由老而死;为了摆脱生命的局限,道教提出了“返”的构想。

大家可能已经注意到,伍守阳把“未有天地”与“未有人身”并列起来,这实际上就是把“天地”与“人身”当作同处一个时间阶段看待。既然如此,“天地”与“人”也就没有先后之分了,可见这还是“并生”思想的表现。天地人之前是什么呢?伍守阳用“无极而太极”来形容。所谓“无极”出于老子《道德经》。老子讲的“无极”乃是“道”的另一种表示。因此,天地人之前还是一个“道”。道门中人希望回归到生命的原乡。这个原乡就是“道”。从根本上讲,道教修行也就是让生命有了真正的理想归宿。有了这个归宿,就好像游子回到了温暖的家。道教修行所讲的回归生命原乡,有两个

^① 伍守阳:《天仙正理直论·道源浅说篇》。



作用：一是可以延缓衰老，从而相对延长了生命的存在时间；二是保持自我精神的恒定宁静。后面一条对于个体的生活来说，其实更为重要，因为生存中的苦恼很大程度上是因为自己不当情绪造成的，如果能够在精神上保持淳朴，不惧、不忧、不怒，自我与万物同一，乐便由此生。

四、中和：与道合真的生存艺术

在道教修行理论中，“中和”也是一条重要的原则。所以，我讲了生命与“道”的关系之后，还应该谈谈“中和”的思想及其意义。

近年来，人们在很多场合应用“中和”这个词汇，说明它已经重新焕发出生命力。然而，“中和”思想并不是在任何时候都受到欢迎的。曾经有一个时期，“中和”思想不仅受到鄙视，而且几乎到了令人谈“和”色变的境地。记得上一世纪，有些激进主义者反对所谓“中间路线”。在他们看来，“中间路线”的理论基础就是“中庸之道”，为了批判“中庸之道”就应该反对“中和”的思想观念和行事态度。因为激进主义者认为，“中和”与“中庸”一样，都是“保守”、“无原则”的思想表现。这可以说是完全误解了“中和”的本来意义。

怎样正确理解“中和”的内涵呢？让我先讲个故事，然后再来阐述吧：

几年前的一天，我在一个县城医院门口遇到一个熟人，只见她脸带忧伤之色，我连忙问她发生了什么事。这位熟人告诉我，她的父亲生病住院了。经了解，我才知道，她的父亲之所以住院，是因为过分使用补药造成的。这位熟人是个孝顺女子，她的父亲长期

在外,年纪大了的时候,特别想念女儿,于是就来到女儿身边。女儿看到父亲体质虚弱,很是心疼,就到药店买了人参等许多大补的药物,然后炖了羊肉给老人吃。这样,连续吃了许多天,老人终因进补过度,不堪重负,眼角抽动,一病倒床,好在抢救及时,方才脱险。

从过程来看,这位老人过分“进补”而致病,可以说是被动的。还有一种人的过分“进补”乃是主动的。我认识的一些官员就喜欢主动“进补”,他们不仅常常看医生,而且相当频繁地要求医生给他们开列特效补药,动不动就“吃补”壮阳。此类官员不仅喜欢吃补药壮阳,而且还迷信“脑白金”、“中华鳖精”之类补品,结果是越“吃补”毛病越多。还有的本来没有什么病,一“吃补”反而有病了。凡此种种,都说明偏离了“中道”,对于身体健康是有害的。

事实证明,偏激的观念与行为是会导致机体生病的。所谓生病不仅指人类个体的身躯精神之病,也包括社会病。道教修行的一项重要任务既是要消除个体身心之病,也要治理社会生活中的病。古代有一句行话,叫做“上医医国,下医医人”。在先民们看来,国家就像一个人的身体一样,有五脏六腑等各种器官组织;而反过来看,人也像个国家,有君、臣、民。所以,治身的原则也适用于治国,而治国的理论同样也可以引入治身的领域。

我国传统医学为人治病的基本原则就是“中”。本来,“中”与“医”并没有连在一起,到了《汉书·艺文志》论治病药方的时候才使用了“中医”这个词汇。这个词汇并不是“中国传统医学”的缩略语,而是另有一番深意的。按照《汉书·艺文志》的看法,“中医”的原有含义是指以“中和”之法为医,意即令身体常保中和,调整内在



阴阳之气,使不平之气“反之于平”,也就是达到阴阳气血的平衡。这种意义直接来自于《易》的“尚中”思想^①。《易》以黄色象中土,得中则称为吉。《坤》卦六五爻辞云,“黄裳,元吉”。按六五之爻,居上卦之中,而“黄”则居五色之中,象征中道。实际上,在“十翼”当中,有关“中道”的思想已经成为其卦象阐释的一条基本原则。爻有阴有阳,阳为刚,阴为柔,刚柔之交不论居于上卦之中或下卦之中都称作“得中”,意即“刚柔得中”,或为一刚得中,或为一柔得中,或为双刚得中,或为双柔得中,或为刚柔分中。此等情形,皆视为吉。如《观》卦《象传》云:“中正以观天下。”这是对《观》卦六二爻与九五爻而言,六二阴爻为柔,居下卦之中位、臣位,九五阳爻为刚,居上卦之中位、君位,君臣各居其位,各守中正之道,故为吉象^②。

“中和”的思想在老子《道德经》中也有反映,如第四十二章云:“冲气以为和。”冲通为中,冲气即是中气、中和之气。再如第五章云:“天地之间其犹橐籥乎?虚而不屈,动而愈出。多言数穷,不如守中。”其中之“橐”就是指排橐,而“籥”指乐籥,橐籥之中,空洞无为,但正因为其空虚所以有大用。老子把天地之“中”比作橐籥。他认为橐籥中空,人效法天地,也应该守中道,去己任物,无为而合于“共吹”之声。在《道德经》第四章中,老子又说:“道冲而用之弗盈,渊兮似万物之宗”。冲字,又作“盅”。《说文》以“盅”为器虚。可见,冲、盅之义旨合于橐籥,道即是橐籥,道体中虚,渊然其深,故

① 关于“中医”概念同《易》的关系,山东大学周易研究中心主任刘大钧教授已有论及,此处参考其有关谈话记录及文章,并作发挥。

② 参看高亨《周易大传今注》,齐鲁书社1979年版,第40~43页。

为万物之大宗。

道教修行以《易》学和老子“中和”思想为指归,以身心调理为初阶,以社会六合为对应,从而使理身、治国两者一致起来,元代著名道士李道纯专门写《中和集》一书阐述了这个道理。他在该书的序言里说:“能致中和于一身,则本然之体虚而灵,静而觉,动而正。故能应天下无穷之变也。老君曰:‘人能常清静,天地悉皆归’,即子思所谓‘致中和,天地位,万物育’同一意也。中也,和也,感通之妙用也,应变之枢机也,《周易》生育、流行、一动一静之全体也。予以所居之舍‘中和’二字扁名,不亦宜乎哉?”^① 在李道纯看来,“中和”不但是修身的极致,而且是处理天下万事的根本法则。它凝聚了《周易》动静生变观的“全息”,要达到中和的境界,弄通《周易》是极为要紧的事。为了向人们传达“中和”的玄旨,李道纯结合养生的感受,对易学中的一些重要概念范畴进行新的解释。他认为,太极图的根本就在于“中”字:“中○者,无极而太极。”^② 意思就是说:从无极到太极的演化,其本原即为“中”。太极运动而生阳,动极复归于静,静而生阴。于是两仪确立。有了两仪的交感运动,才有太阴、太阳、少阴、少阳的四象产生,有了四象才有八卦和六十四卦。既然六十四卦出于一太极,而太极又出于“中”,所以“中”即包含着《周易》的全息。李道纯指出,太极图上一圈表示气化之始,太极图下一圈,表示形化之母。一个修身养性的人不但要知道气化的原理,而且也要知道形化的奥妙所在,这样才能“极广大”而“尽

① 《中和集》卷一,《道藏》第4册第483页。

② 《中和集》卷一,《道藏》第4册,第483页。



精微”。李道纯根据太极图来谈“中和”，这就使道教修行有了实际的法象，其“与道合真”的思路体现了道教修行的基本宗旨，值得我们深思。

五、无为：生命掌握在自己手里

讲了“中和”的原则，必然就会引出“无为”这个概念出来，因为“中”是“道”的一种特性，而“无为”也是“道”的一种特性，所以我们讨论“中”的理论就不能回避“无为”问题。

看到这一节标题，也许有人会问：为什么把“无为”与生命的自我掌握联系起来呢？这个问题比较复杂，首先涉及“无为”本身的内在涵义；其次是生命的掌握为什么应该“无为”？下面，我就依次来加以说明。

言及“无为”，我不能不指出以往的一些错误理解。大家也许记得，过去很长一个时期，“无为”被解读成“无所作为”，而倡导“无为”的道家学派也被看作“无所作为”的思想流派。沿着这样的思路，一些“高明”的学者进一步指称道家是消极、悲观、厌世思想的代表。对此，我要郑重指出，这样的“盖棺论定”是大错特错的，原因在于持这种看法的人一开始就对“无为”曲解了。

“无为”的含义到底是什么呢？这个概念需要与“自然”联系起来才能说明白。读一下《道德经》，我们会发现，老子讲“无为”时常涉及“自然”。

如《道德经》第二十五章说，“道法自然”；第十七章说，“功成事遂，百姓皆谓我自然”；第二十三章说，“希言自然”；第六十四章说，

“以辅万物之自然，而不敢为”。老子从不同角度运用了“自然”，但最为根本的则是将“道”与“自然”挂上钩。就本义而言，自然应当指“自己如此、本来如此”。就其预见而言，“自然”还包含“势当如此”的一层意义。在老子看来，“道”的本性是自然的，它按照客观规律在运动着。推衍到人事上来，老子以为人类社会也应该效法天道的自然本性，由此便引出了“无为”的概念。

《道德经》第三十七章说，“道常无为而无不为”；第五十七章说，“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴”；第三章说，“为无为则无不治”。可见，“无为”在《道德经》中并非一闪即逝，而是多次出现的。

从动机方面看，老子的“无为”概念，主要是针对春秋时期许多统治者那种“强作妄为”的情事提出来的。老子看到了统治者以一己私利而“有为”的祸害。在许多地方，老子对统治者以“妄为”方式搜刮民脂民膏的情况进行严厉批评。如第七十五章说，“民之饥，以其上之食税之多，是以饥”。又说，“朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸”。他以强盗来形容贪得无厌的统治者，真是一针见血。由此可见，“无为”的提出在当时是有特定意义的。

对于“无为”的意义，长期以来有许多不同的解释，而最为权威的则是魏晋时期的玄学家王弼。他指出，“无为”就是“顺自然”。王弼之说是在阐述老子《道德经》第三十七章时提出来的。此等解释是建立在对《道德经》思想语义比较全面把握的前提下的。为什么称“无为”是“顺自然”呢？因为“无为”是“道”的根本德性，而“道”又是以自然为法的。因此，人不违背地，乃得全安；地不违背



天,乃得全载;天不违背道,乃得全覆;道不违背自然乃得其性。

“法自然者,在方而法方,在圆而法圆,于自然无所违也。”^① 王弼从方圆的角度说“自然”,首先表明“自然”是客观存在的;与此同时,既然有方圆,也就有变化,有变化也就有规律。故而,“法自然”或“顺自然”便包含着遵循客观规律的意义。由此可见,“无为”与“自然”具有相一致的精神。这种一致,表现在一个“和”字。所谓“冲气以为和”^②、“含德之厚,比于赤子……和之至也”^③ 都是这种“一致”精神的不同表达^④。

不过,“自然”与“无为”毕竟还有区别。“自然”是适用于宇宙、社会、人生的普遍观念,因为天道本质是自然,根据推天道而明人事的思维形式,则“自然”便成为人生与社会之行动所应遵循的原则;也就是说,“自然”是人类社会应追求的最高价值体现;而“无为”是实现“自然”价值的途径或者方法^⑤。

人的行动要符合天道,这就是人道的“无为”。其所具备的方法论意义在于:(1)可以在人的行动之初就形成一种冷静的态度,去掉干扰因素,于“虚静”之中纯化自我。(2)可以在行事过程中更注意认识客观规律,以“百姓心为心”公正地为民办事。(3)可以保

① 王弼《老子道德经注》,《诸子集成》本。

② 《道德经》第四十二章。

③ 《道德经》第五十五章。

④ 陈鼓应先生论《道家的和谐观》曾指出了老子《道德经》“和”与“常”的关系。实际上,这也包含着“无为”的思想意蕴在其中。见《道家文化研究》第十五辑,生活·读书·新知三联书店,1999年版。

⑤ 关于“自然”与“无为”之关系,刘笑敢先生所撰《老子哲学的中心价值及体系结构》可资参考,详见《道家文化研究》第十辑,上海古籍出版社,1996年版。

持大海的胸怀和谦卑品质,像圣人那样,经常反省自己,纠正错误,从而不断走向完善境界。

讲到这里,我们可以回到本节题目的后一个层次来,这就是“无为”与“生命”的关系。对于个人来说,生命是一个过程。之所以说“生命掌握在自己手里”,是因为个体的生命与其行为密切相关;甚至可以说,个人的行为直接影响了生命的长短、生命的质量、生命的作用。但是,也必须看到,生命的存在和作用还受到生存环境的制约。所谓“生存环境”,这是一个很广的概念,大到日月星辰之类天体,小到个体生命居处的房屋、床、衣物,等等。尤其应该注意的是,天体运行所形成的春、夏、秋、冬,四季变化,这个规律对人的生命是有影响的。道教修行讲究的是效法天道而自养;如果违背天道,阴阳倒反,该休息不休息,该活动不活动,那都可能损害生命的健康。《黄帝阴符经》有一句至理名言,叫做“观天之道,执天之行”。这对于修行来说是很重要的。所谓“观天之道”就是认识天体运行规律,明了天体对人的生命的影响;所谓“执天之行”就是按照天道的运行规律来生活,如此遵循规律,就是贯彻“无为”精神,正是在这样的意义上,我说“生命掌握在自己手里”。

第三章

道教修行与神仙信仰

朋友们,上一次讲座,我主要阐述道教修行应该掌握的一些基本理论,澄清了以往社会上对道教的一些误解,也对一些重要概念做了解释。本次讲座的任务是要说明道教修行与神仙信仰的关系。在我的最初计划里,神仙信仰并不在这个讲座之内。后来发生了变化了,因为在我草拟提纲之后,有一位朋友问我:“老师,在所有的道教宫观中都有神仙塑像,信徒们一到道教宫观,第一个行动就是朝拜神仙,如何从修行角度解释这个现象?”这的确是应该认真思考的问题。因此,在我最后确定的提纲里就有这个题目了。经过调查,我发现希望了解道教修行与神仙信仰关系的人并不在少数。可见,这个课题的确具有社会需要。

一、神仙:大道的化身

标题已经列在上面,想一想为什么在“神仙”与“大道”中间用冒号来表示?冒号具有什么作用呢?

在不同语境里,冒号的作用当然是不同的。在这里,一个小小的冒号把“大道”与“神仙”联系起来了。“神仙”在冒号之前,意味着他们是被解读者;而“大道”在冒号之后,表示“神仙”与“大道”之间存在着一种由此及彼的“桥梁”。

为什么把“神仙”看作是“大道”的化身呢?为了便于理解,我先讲讲黄帝的故事。

在华人的社会中,只要稍微受过教育,都知道“黄帝”的神圣名字。据传,黄帝是有熊国君少典的次子,他的出生就很不平常。根据先秦许多古文献以及汉代史学家的描述,黄帝的母亲叫“附宝”,



有一天梦见电光绕着北斗枢星,她受了感应而怀孕,24个月才生下黄帝。自小,黄帝就相当聪明,15岁的时候,接受了国土的袭封。他还设计了车,所以又称作“轩辕氏”。黄帝大概比一般人智慧,所以比较少谈鬼神的儒家学派也说他“生而灵异”。

在诸子百家中,道家学派对黄帝最为推崇。因此,道家典籍中有关黄帝的资料也特别多。《列子》一书还专门立了《黄帝》篇。该篇说,有一天,黄帝白日做梦,他梦见自己仿佛漫游在华胥氏之国。在这个国度中,没有君主,人民也没有非分的欲望,不知道“乐生恶死”的事情,不会亲己疏物,也没有爱憎和种种利害冲突,一切生活都是顺其自然。所以,人们也就无所畏惧,进入水中不会溺死,跳入火海也不觉得热。飞行在空中好像踏在坚实的地上,在虚幻中睡觉好像是躺在床上,云雾不会挡住人们的视线,雷霆轰鸣不会打扰人们的听觉,美恶不会搅乱人们的心思,山谷不能阻止人们前进的步伐,真是一个无比理想的妙境。黄帝醒来以后,召唤大臣天老与力牧来到老师“太山稽”面前,叙述了梦事并深有体会地说:“我悠闲自在地住了三个月,静心修养自己的形体,思考着‘养身治物’的道理,没有悟出其奥妙所在。在疲劳入睡之后就梦见了上面的情形。我现在才懂得至高无上的养生道理是不能用情感强求的。”据说,黄帝用这种道理治国,过了28年天下大治。

先秦另一部道家著作《庄子》也叙说了许多关于黄帝的故事。该书的《在宥》篇说:黄帝在位19年,教令通行天下,听说神仙人物广成子住在空同山,特地前往请教“至道精粹”。开头,黄帝问到如何摄取天地精华来助成五谷、养育人民的事,并且想了解怎样管理天下的方案。广成子认为黄帝本来的管理方案都是事物的渣滓,

他对黄帝治理天下的方式进行一番批评,指出黄帝的心境尚属浅陋。黄帝听了广成子的话之后,暂时搁置政事,构筑了一间别室,铺上白茅,在里边闲居了3个月,然后再去请教广成子。这时候的广成子躺着面朝南,黄帝从下面匍匐过去叩头



黄 帝

礼拜,重新问起“至道”来。黄帝想知道,怎样修身才能活得长久。广成子以为黄帝接触到了关键性的问题,可以把“至道”讲出来,于是突然跃起,说了一通关于“至道”的话。他指出,“至道”的精粹是非常深远而暗昧的,“至道”的极致是无比的静默而沈潜的。要使形体健康,就必须做到内心宁静专一。只有神清虑静,不劳累形体,不耗费精神,才能够长生。这样,精神守护着自己的形体,坚持内在的清静,弃绝外界的纷扰,就能一步一步到达“大明”的境界。

古籍中的黄帝故事还有很多,这里选择的只是与“道”相关的部分。讲了故事之后,我们现在可以回到开头的问题上来进行讨论。首先,我得解释一下“化身”两字的意义。所谓“化身”是非原本事物的变型性存在。这里的“化”有“变化”或者“替代”的理趣。由此推演,“化身”也可以看作事物真身的一种替代。其次,根据“化身”的字义诠释,我们来琢磨一下黄帝故事,看看其中到底蕴涵着“大道”的什么信息。



上面的黄帝故事，一是来自《列子》，另一是来自《庄子》。在《列子》中，黄帝“求道”、“行道”主要是通过“梦”来表现的。毋庸置疑，“梦”的情节乃是超越现实的，所以上天入地，飞腾变化，神奇得很。《列子》记载的黄帝梦也是这样，甚至让人感到不可思议；然而，只要我们稍微推敲一下，就会明白，黄帝的梦其实代表了一种理想追求，他梦游的“华胥氏”之国乃是伏羲氏以前的社会生活方式，因为“华胥”是伏羲的母亲，所以黄帝所梦又象征着母系氏族时代。在那样的时代，人们生活简朴，情感纯洁，因此大道流行。这样看来，黄帝梦的背后是一个“道”字。再看《庄子》记载的黄帝故事，我们会感受到，字里行间充满了“大道”的气韵，黄帝问道于广成子，这实际上就是向有道者拜师学习。广成子是上古的高道，黄帝几度虚心请教，终于得到广成子的秘授。于是黄帝也得道、传道。由于大道混沌，不可以目见，不可以耳听，而黄帝的故事是可感的，因此黄帝也就成为“大道”的化身。

有人问：“黄帝是上古得道者，把他当作大道化身，这比较好理解，但道教神仙那么多，是不是所有神仙都是大道的化身呢？”这个问题问得好。我的看法是：在道教中的确有很多神仙，但绝不是杂乱无章的，而是有自己谱系的。在道教看来，不论是天神、地祇，还是由人修炼而成的仙，都是因“道”的缘故才进入神仙系列。任何神仙都禀赋了“大道”的灵气，因此也都传递着“大道”的信息。当神仙被供奉在道教宫观的时候，他们已经成为大道信息的“接收台”。就道教文化的角度来说，因信仰而修行，就是信仰者通过神仙世界而与大道相互感通，获取信息，传递精神能量。正是在这样的意义上，我把神仙看作是“大道”的化身。在这里，“神仙”是全

称,虽然“大道”唯一,但化身无穷。

二、神仙:超越生命局限的象征

在道教中为什么有那么多神仙呢?原因虽然很复杂,但说到底,这还是由于修行的缘故。从现实层面讲,道教修行就是为了超越生命局限。

爱护生命,这可以说是动物的本能。我曾经看到一个报道:一只年轻的狒狒生了女儿,第一次感受到做“母亲”的甜蜜。周围的雌性狒狒知道这个消息之后,纷纷登门“拜访”。年轻的狒狒母亲抱起女儿走出洞口,女儿的堂姐、阿姨、婶婶、姥姥等一大群簇拥着,它们来到一棵大树下,围成一个圆圈,女儿的母亲坐在一个树墩上,其它狒狒则以年轻母亲为中心围绕成一个圈圈。一只最老的狒狒从年轻母亲怀里接过小狒狒,然后在狒狒圈中传递,狒狒一个接着一个,轮流抱着,如果哪只狒狒抱的时间过久,其它狒狒就会瞪眼睛,希望它快一点传递。从狒狒的这种行为,我们不难发现动物界对生命的热爱。

动物界对生命的热爱还表现在收养孤儿的行为上。据《北京科技报》2005年10月9日报导,在肯尼亚北部的桑布鲁国家公园,一只名叫卡慕尼雅克的母狮收养了几只长角羚羊。我们知道,羚羊本来是狮子的主要猎物,但母狮却对长角羚羊百般呵护。此外,在沙特阿拉伯塔伊夫地区,狒狒也会收养小狗之类小动物。与母狮收养羚羊的情况有所不同,狒狒的收养一般是从“绑架”开始,然后发展成为一种长期的亲密关系。被“绑架”的小狗在狒狒家庭中



成长,受到狒狒家庭“文化”的熏陶,逐渐熟悉狒狒家庭的生活习惯,他们彼此相互嬉戏,相当和谐美满。狒狒对小狗宠爱有加,而小狗反过来会保卫狒狒家族不受其它野狗的欺凌,并且在夜间履行放哨的“职责”。狒狒与母狮的“收养”行为从一个侧面反映了动物界所具有的某种善待生命的品性。

动物界热爱生命,人类社会当然更是如此。在中国社会,有许多关于生命的礼俗,此类礼俗充分表现了人类对自身生命的敬重与厚望。就拿我所知道的闽南地区来说,生命礼俗是很讲究的。一个家庭从盖房子开始,最大的祈求就是“添丁”,也就是希望代有小生命降临。在下“地基”的时候,工匠头根据世代相传的习俗,安置一个“五谷盘”,盘中含有五谷、木炭、金纸、铜钱、铁钉等物。每样物品都有其象征理趣。例如铁钉乃是“人丁”的谐音,大家知道,“丁”字在古代本是计算的十天干之一,排在第四。古有“十日并出”之说。《山海经·大荒南经》称:“东海之外,甘水之间,有羲和之国,有女子名曰羲和,方浴日于甘渊。羲和者,帝俊之妻,生十日。”这里所谓“十日”就是十个天干的隐喻。在古人的心目中,万物生长与太阳具有密切关系,“干”代表太阳运转的一定时间单位,同时也象征万物生长的不同阶段。就“丁干”而言,它表示草木成长壮实,引申之,则为人类的繁衍。闽南人以“铁钉”象征“人丁”,在深层次里表现了一种生命的渴望。这种渴望通过特定的礼俗而传达出来。闽南人不仅盖房子讲究礼俗,娶妻生子也不例外。小孩出生满月,家长高高兴兴宴请亲戚朋友来吃满月饭,主事者给每个小孩分个红蛋,表示宾主大吉大利。以后成年了,又有冠冕之礼,结婚有了结婚礼俗;从50岁开始,每逢生日要操办寿宴。凡此

种种,都证明中国人对生命的特别关注。

然而,生命降生到大千世界,就注定了要“历练”。大自然中所发生的山洪、风暴等等灾害给人们的实际生活造成了种种困难。瘟疫流行,疾病丛生。人们在欢呼生命诞生、享受生命快乐的同时也感受到生命的苦难、生命的局限。面对一条汹涌澎湃的河流,人们想跨越过去,却苦于自己一时没有跨越的能力;当地震发生的时候,人们希望保存生命,可是大自然的淫威却毫不留情地夺走人们可爱的生命。人们无可奈何,这就是苦难,这就是局限。然而,最大的局限莫过于人们与生俱来的生命时限。人们生儿育女,创造惊天动地的种种业绩,但最终却无法摆脱死亡的威胁。在经历了长期的死亡心理体验之后,人们产生了一种力图超越生命局限的愿望。神仙观念的形成,正是这种愿望的典型表现。

事实上,早在道教组织酝酿之前,神仙故事已经开始结集流行,影响最大的要算署名刘向撰的《列仙传》。从内容上看,《列仙传》有两个鲜明特点:第一,把古代传说中的“神”予以仙人化。顾名思义,《列仙传》就是专门为仙人作传的。凡在书中立传的,都可以看作是仙人。然而,只要对照一下先秦子书以及其他有关经籍,不难发现,《列仙传》所谓“仙人”有相当一些是从古老传说中的神转变过来的。如黄帝,在早些时候是作为一位天帝和英雄祖先之神而受到崇拜的。到了《庄子》,开始把黄帝作为一位长生不死的典型来塑造。在《列仙传》中,黄帝已经是一个由帝王修炼而成的仙人典范了。第二,说明登仙过程是殊途而同归的。《列仙传》凡两卷,其时间跨度相当长,上自神农时雨师、常往来于西王母石室的古仙人赤松子,下至汉成帝时“病死而复生”的谷春。其分布的



地域也相当广，遍及齐、晋、巨鹿、梁、洛、华阴、陇西、汉中、楚、会稽、丰、象林、巴蜀等广大地区。其仙人的形象也是各种各样的：有上等阶层的人物，如王子昌容，大夫彭祖；也有下层劳动者、商人，如养鸡的、沽酒的、卖草履的、铸冶的、卖药的、贩珠的等，还有少数民族，真是应有尽有，洋洋大观。在漫长的时间里和广阔的地域中，不分男女贵贱，只要能够得到一种仙术，虔诚地修炼下去，就能获得“仙果”，或服食草药金丹，或主施导引行气，或积德行善为人，若能自始至终，心坚如石，必有“佳音”。《列仙传》通过几十个仙人形象的塑造，试图向人们表明：仙门常开，心诚则灵。虽贵贱有别，但仙法平等。《列仙传》不仅是道教神仙故事的来源，而且成为道教的经书，后来的《道藏》把《列仙传》作为一部重要的典籍收入其中，并且对道教神仙故事传说的创造起了示范的作用。继《列仙传》之后，道门中人更加积极地收集各种神仙故事，于是有了葛洪的《神仙传》、赵道一的《历世真仙体道通鉴》等“合传体”的神仙故事文集；此外，还有为单个神仙作传的各种著作流行。此类著作的产生固然有许多因素在起作用，但最为根本的原因却是道教修行。一方面，道教修行的需要促使道门中人采撷了各种各样的上古时期的神仙故事，从而作为日后活动的参考；另一方面，道教修行的活动也导致了神仙故事的不断产生。因为在道门中人看来，既然修行的最高目标是脱胎换骨，从而成为神仙，那么在修行者之中一定可以涌现出神仙人物来。

三、神仙：道教修行者的楷模

刚才休息喝茶的时候，有位朋友问：“老师，您在上面列举了很

多神仙故事,的确很有趣,但如何从内涵上来把握神仙的意义呢?”这位朋友的提问引起了我的进一步思考。所以,我将结合这位朋友的问题来阐述上面提出的关于“在修行者之中一定可以涌现出神仙人物来”的观点。

应该补充说明的是,道教所谓“神仙”的涵义并不是一成不变的。在早期,“神”与“仙”是有区分的。什么是“神”呢?汉朝文字学家许慎在《说文解字》以“引出万物”为“神”。所谓“引出万物”就是生化万物或者说主导万物的生长。从这个角度看,“神”具有母体的意义。既然能够生化万物,那就意味着“神”的功能大大超越了人的能力,因为人类尽管能够制造工具甚至发明器物,但此类东西都没有智能;而神所“引出”的万物之中还包括人类以及那些能够奔跑嚎叫的动物;可见,在先民的心目中,“神”的功能要比人大得多。甚至可以说,人所无法完成的功能最终由神来完成了。

至于仙,在最初只不过是一种特殊的“人”。仙字,上古时期写作“𠩺”。《说文解字》谓:“人在山上𠩺”。这个“𠩺”乃是“貌”的古字。根据许慎这种解释,“𠩺”是象形,表示的是人在山上的样子。引申而言,“𠩺”有高举上升的意蕴。仙在古代又作“僊”,《说文解字》谓“长生仙去”者为僊。《庄子·天地》说:“千岁厌世,去而上仙。”可见,仙的本义一是指长寿,另一是指轻举上升。在汉代,仙字已行世,它指的是迁入山之老而“不死”者。这说明在很早的时候,就有进山隐修的人,他们站在山巅,周围云彩飘动,仿佛轻举上升于云天,这或许就是仙的观念产生的视觉基础。

仙与神,这两个概念既有联系又有区别。从某种角度说,仙可以看作特殊的神。因为古仙谱中的天仙一类都具有神的品格。但



到了具体场合,仙又有许多与天神所不同的内涵。一般地说,仙主要是指通过修炼而有所谓“不死”或“死而复生”之“功能”的超人。而神的由来则不必是人,天地自然万物皆能为神。神侧重于“灵性”方面,仙侧重于“形性”方面。道教以“神仙”并称,具有更加广泛的意义。一方面,具有特异道术而证果者源源不断被当作神仙;另一方面,那些为社会做出贡献、被民众景仰怀念的人物在他们去世之后也被尊奉为神仙。可见,道教所谓神仙是随着历史推移而扩展其意义与阵容的。

以上,我已经把什么是神仙以及这个概念的由来、内涵的发展变化做了说明。我不知道这样解释是否能够使朋友们满意。如果还有相关问题,我们可于课后再探讨。现在,我要对刚才说的“在修行者之中一定可以涌现出神仙人物来”这个判断作进一步解说。分两点来谈。

第一,判断中的“一定”表明了一种不可避免的趋势。换一句话说,按照道教的思想立场,神仙可以从修行者的队伍中产生,这是必然的。如果不是这样,就没有人愿意按照道教的理念来修行了。正如从学习器乐或者声乐的人中间可以产生音乐家、从爱好写作的人中间可以培养出文学家一样,道教修行者向来被当作神仙的后备军。

第二,修行者可能被认定为神仙,但未必人人都会进入神仙行列。这就意味着,修行者的人数必定比神仙人数多。换一句话说,虽然很多人修行,但不可能是每个修行者都能够成为道教神仙。从典籍上看,我们可以查出大量的修行者,他们后来并没有被尊奉为神仙,例如宋代的大文豪苏轼、陆游等人都曾经按照道教法

式修行，陆游甚至构筑了“道室”，晚年就在“道室”里修炼内功，但道教文献并没有把他们列入神仙人物谱系之中，而只是视为道教修行者。可见，道教对神仙的认定是有特殊标准的。

关于标准问题，前人已经有所涉及，但不同时期有不同说法。为了更好地了解道教神仙标准的内涵，我想请各位朋友重读老子《道德经》的一句话。老子在书中说：“死而不亡者寿。”既然是“死”了，为什么又说“不亡”呢？魏晋时期的思想家王弼对此的解释是“身没而道犹存”。这样看来，“不亡”指的是“道”。从人的存在角度说，这可以理解为“与道合一”的精神。可见道家的“长生”本来是从精神意义上讲的。早期道教追求肉身永存，后来发现这条路子走不通，一些有识之士提出了“延年益寿、真身成仙”的思路，这就是采用各种方法尽可能延长肉体生命并且使生命的根本——灵魂永存。这个思路把肉体生命的保养与道德修行结合起来，从而使神仙追求具有伦理道德的深刻内涵。这种道德神仙具有三条标准：(1)由于修行而具有比一般人长得多的寿命；(2)具有超凡的功能或者是某一知识领域的高级行家；(3)看破个体名利，积善行德，为社会生活做出了杰出贡献，例如造桥修路、救死扶伤、慈悲济世等，给老百姓带来了巨大福利，或者其济世的事迹特别感人，受到老百姓的怀念，老百姓发自内心地予以祭祀。在以上三条中，最后一条是必备的，而其他两条则不一定都具备。当然，如果前两条不是都具备，但其中一条必须特别突出。正因为这样，道教神仙在修行者心目中也具有楷模的意义。

什么是楷模呢？从字面来讲，“楷”就是典范、法式。《礼记·儒行》说，“今世行之，后世以为楷”。《晋书·齐王攸传》称，“清和平



允,亲贤好施,……善尺牍,为世所楷”。这样看来,所谓“楷模”就是可供效法的榜样。道门中人编辑了那么多神仙故事,一方面是积累资料,为后人树立理想典型;另一方面,则是作为修行的榜样。只要大家读一读具体的神仙故事就会发现这一点,例如家喻户晓的八仙人物之一吕洞宾就是如此。

关于吕洞宾,我在上一次讲座时已经谈到他,并且引述了他与钟离权的几段对话,我相信大家一定不会忘记的。今天,我为什么又讲起他来呢?那是因为他的故事实在太多,并且很感人,我实在难以忘怀,所以一想就想到这位神仙了。

在民间社会中,吕洞宾是人们非常熟悉的神仙。他的故事不仅生动有趣,而且流行非常广泛。民间有这样一句俗语,叫做“狗咬吕洞宾,不识好人心”。这个俗语背后隐藏的故事想必大家都很熟悉,我这里就不多讲了。我想介绍的是道教文献中记录的其他修行故事,例如《吕祖传》、《纯阳帝君神化妙通纪》等书言及的例子。

先讲讲吕洞宾修行得道而长寿的事吧。吕洞宾的修行法门主要是向钟离权学习的。《国史》记载,吕洞宾本是一个儒生,因为科场仕途不利,转而学道。他遇上了五代隐士钟离权,得到钟离权传授的内丹法要,隐居于终南山,并且经常在关中一带活动。据说他活了一百多岁,而“状貌如婴儿”,他精通剑术,经常到华山隐士陈抟那里谈玄论道,两个成为至交。——《国史》的记载比较朴素,大抵是可信的。这个资料有两点值得注意,一是吕洞宾的修行道法是正宗传授的;二是吕洞宾的寿命也是比一般人长许多的,符合上面所列神仙的第一条标准。

在文献资料中,吕洞宾不仅有异术,而且常常以异术救济世人。有这么一个故事反映了他的这种品质:吕洞宾云游到了湖南。有一天,吕洞宾在街上行走,突然听到凤凰酒楼中的打骂声,他连忙赶去一看,只见一位白面书生被酒楼中的几个店小二推来推去,吕洞宾上前劝解并且询问事由。这才知道,这位书生急着要闯进酒楼,所以被挡住打骂。吕洞宾觉得奇怪,就把书生引到一个比较安静的地方进一步了解情况,书生流下眼泪诉说苦衷。原来,书生有个未婚妻,名叫白牡丹,知书达理,非常漂亮,因为她的父亲碰上了天灾,无钱还债,她被债主强行押卖到酒楼当了陪酒的歌妓。书生非常苦恼,但因为家里很穷,无法替牡丹姑娘赎身,只能寻找机会到酒楼与姑娘相会。这件事后来被店主发觉了,毫不留情的店主命令酒店的伙计们把书生逐出店门。吕洞宾了解事情的原委之后,就吩咐书生先回家,吕洞宾可以设法相救。有了这样的机会,书生总算暂时忍住恶气,回家了。此后,吕洞宾变作一个浮华少年的样子,上了酒楼并且指名要白牡丹作陪。为了试探白牡丹是否值得自己援助,吕洞宾以花言巧语、金银财宝等相引诱,但白牡丹毫不动心。吕洞宾知道牡丹姑娘是个淑女,就故意举手打了她一记耳光,然后扬长而去。吕洞宾走后,牡丹姑娘被打的部位就慢慢变黑了,她急了就用水洗,但不知道什么缘故,越洗越黑了,变得丑陋不堪,再也没人问津了。过了一段时间,吕洞宾送给书生一些银两为牡丹姑娘赎身,因为牡丹姑娘已经变丑了,店主觉得她没有利用价值了,于是很容易被赎出来了。书生没有嫌弃牡丹姑娘丑陋,还是与她结为夫妻。举办婚礼的那一天晚上,吕洞宾前来书生家祝贺,他送给他们夫妇俩一颗药丸,嘱咐白牡丹将那药丸融化在



水里，然后以药水洗脸。白牡丹按照吕洞宾的吩咐做了，脸上的黑斑顿时消失了，看起来比以前还要漂亮得多。这个故事后来演变成“吕洞宾三戏白牡丹”，并且搬上舞台，流行很广。其实，在原本的故事中，一点也看不出吕洞宾有什么“野外风流”，倒是体现了他慈悲济世救人的高尚品德。不仅如此，吕洞宾救人还巧妙地展示了道教法术的神通。

像以上那样的济世救人故事在有关吕洞宾传记资料中是很多的，其他影响广泛的神仙人物也都有类似的故事。此类故事虽然大多朴素无华，但却因为善举而感人至深。他们被尊奉为神仙，这从道教立场看来是很自然的，他们作为修行的楷模也是当之无愧的。

四、道教组织、神仙谱系与修行的关系

请一位朋友把上面题目读一读，并谈谈自己的想法，然后我再稍做解释。哪位朋友愿意试一试？

有人举手了，很好。还有谁愿意试一试呢？

哇！很多人举手，看来大家对这个题目都有兴趣，我们就来个齐声朗读吧。

读了这个题目，有什么感受呢？谁来说一说？

“老师，我来说一说”，这是小曹的声音，“不过，我不是揣摩老师接下来要说些什么，而是想提两个问题。”

“什么问题？请讲。”

“老师，为什么道教修行要与道教组织以及整个神仙谱系联系

起来呢？如果我们不了解道教组织、道教神仙谱系，能够很好修行吗？”

——以上对话是前些天我在另外一个班讲座时的课堂记录。在我的讲稿中本来没有这样的对话。讲了一轮之后，有了新的问题，我当然就必须针对新的情况做出新的回答。在那个班讲座的时候，我已经初步回答了小曹的提问，但我觉得自己回答得并不理想，也就是说，我那时也不满意自己的回答。讲座过后，我花了半个钟头的时间重新思考，于是有了新的想法。刚才，我“回放”了上一轮的课堂记录，发现小曹提出的问题不是个人问题，而是具有一定的代表性。因此，我现在就针对问题，概要地谈谈我的个人理解。

小曹提出“为什么”的问题，其关键词是“联系”。大家想一想，有没有联系呢？我个人以为，问题的解答还得从“道教修行”这四个字入手再深入一层思考。道教修行是个人行为吗？我的看法是：道教修行既是个人行为，又不是个人行为。我这样说，可能有急性子的人马上会提出反驳：“这是诡辩论！”当然，我不是说在座的朋友会有这样的反驳，而是说如果放大了我们的讲堂、在容纳了更多听众之后，这种反驳是可能出现的。不论情况如何，既然做了这样的假设，我就展开一下思路吧。

我的意思是，道教修行首先是“个人行为”，这一点大家应该是可以赞同的，因为修行的主体是“人”，而修行中的“人”是具体的，例如张三、李四、王五，离开了具体操作者，“修行”就没有着落了。不过，道教修行也不仅仅是个人行为。请朋友们注意，我在解释“个人行为”的时候用了“首先”一词，这就意味着道教修行还有其他性质特征。修行除了内心反省等精神活动之外，还有外在的行



为表现,既然是“外在”的,这就要与他者发生联系。从信仰的角度讲,个人的道教修行在客观上必然与道教组织无法分离。其次,个人修行是在一定的时空中展开的,有其特定环境,这种特定环境也包含着道教组织在其中。从这个角度看,道教组织可以看作个人修行的一种条件、一种氛围、甚至是一种保证。因此,我们了解道教组织应该说是有利于修行实践的。复次,道教修行也可以是一种组织行为。许多具有道教信仰的修行者集合起来,一起诵经,一起举办法会,一起炼功,一起交流修行的感想,这就是组织行为。

当然,从现实层面看,还有这样一种情况:有些人接受了道教修行的理念并且积极实践,但他们并没有加入道教组织,是否也与道教组织有关系呢?我的看法是,虽然他们没有加入道教组织,但在操作方法上依然与道教组织有千丝万缕的联系,因为道教修行方法本来就是由道门中人发明或总结形成的,所以后来的修行者一旦采纳了此等修行方法并且进行实践,这就在精神上与道教组织有了直接或间接的联系。

还得进一步指出的是,鉴于修行的需要,我们不仅应该对道教组织有所了解,也应该对道教神仙谱系的整体情况有一些必备的知识。因为道教神仙谱系实际上是为修行者提供了一个信息接收的符号网络。当我们说神仙是道教修行者的楷模时,这就意味着一个信息符号网络已经潜在地分布于我们的生存空间。当我们没有意识感应的时候,这个信息符号网络处于关闭状态;当我们具有意识感应的时候,这个信息符号网络便处于开启的功能状态。使用过电脑的朋友们知道,现今的 Windows 运行系统在直观上是通过一系列符号来运载和传递信息的。从人类的生存历史角度看,

符号是普遍存在的。可以说,任何符号都蕴聚着一定的信息,都能够传递信息。由于信息的多样性和复杂性,有的信息可以被人们直接感知,有的则不能直接感知。从某种意义上讲,道教的神仙塑像、画像都可以看作运载与传递特殊信息的符号。因此,具有一定的道教神仙谱系知识,有利于接通修行网络,获取必要的信息。

一个修行的人如何了解道教组织与神仙谱系呢?是不是说要像那些专门从事道教研究的专家那样具有非常全面的道教组织知识与神仙谱系知识才算了解、才能修行呢?不是的。就一般的修行者来讲,那样的要求是办不到的,也不现实。不过,如果在这方面一点常识也没有,恐怕修行也是难于深入的。总结以往的情况,我认为以下的知识是必备的:

第一,就组织方面来说,一个修行者应该懂得历史上存在着许多道派,诸如:天师道、太平道、楼观派、灵宝派、上清派、净明道、闾山派、茅山派、石竹法派,等等。在现时代,道教的派别已经整合成为全真道、正一道两大组织。有分有合。将来,道教也许不再分什么派别,就是一个整体的道教。从修行的能量聚合来看,了解道教组织派别就是为了更好地聚合各种信息和能量,因此在思想上乃是强调整体合一的作用。



第二,就神仙谱系方面来说,一个修行者应该懂得,道教有天神、地祇、人仙三大系统。天上有三清胜境,境中有元始天尊、灵宝

神、地祇、人仙三大系统。天上有三清胜境,境中有元始天尊、灵宝



天尊、道德天尊“三清尊神”。此外还有日月星宿之神等等。地上有土地、河流诸神，人间修炼有成者黄帝、彭祖、张天师、葛洪、陶弘景、吕洞宾等，他们都可以成为修行信息沟通的符号象征。

老子《道德经》说：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。”这是修行过程的辩证法。一个修行的人，起初应该尽可能学习道教组织知识与神仙谱系知识，不断累积，这就叫做“为学”。但是，“为学”的最终目的是为了更好“为道”。当你累积了相当知识的时候，你的思路应该反转过来，由繁而简，用老子的话来说，就是“损之又损”，尤其在静坐、存神的时候，应该“收万



归三，收三合一”。具体来讲，你虽然了解、朝拜道教众神，但在实践的当下，你心中只要一个“接口”，或者说一个信息通道就可以了。在这个时候，你面前的神明就是大道信息的接口，也是通道。这种“接口”的唯一性，有助于意念集中。当意念集中以后，应该进一步“得意忘象”，这时候眼前的造像渐

渐潜隐，虚室生白，恍惚见道。于是，众流归一脉，万神合一，道混沌而无界。

五、神仙信仰有助于道教修行

多年来,研究道教文化的不少学者基于“取其精华,弃其糟粕”的原则,往往表现出这样的思路:对于“形而下”的文化因素多加肯定;对于“形而上”的信仰因素避之唯恐不及。我认为,这样的研究思路是值得反省的。

毋庸置疑,从研究者的角度来看,我是非常赞同“取其精华,弃其糟粕”的提法的,也觉得应该有这样的审视精神,如果没有这样的精神就不能超越,也不能进步。纵观道教发展史,我们会发现,“取其精华,弃其糟粕”并非仅仅是现代学者所提倡的。其实,在道教中,早已有这样的理念,比如晋朝的葛洪对于早先道教中那些在“小术”中自我禁闭或者故弄玄虚的做法常常予以批判。宋元时期,净明道对以往曾经流行的过于繁琐的斋醮仪式也持批评、改进态度。由此可见,道教理论也是“与时偕行”的。鉴于这样的事实,我觉得“取其精华,弃其糟粕”的原则还是应该坚持的。问题在于,怎样理解这个原则?就道教修行来说,我认为不能因为贯彻了这个原则就把“信仰”完全当作消极的精神因素。

有统计数据表明,全世界 690 多位获得诺贝尔奖的著名科学家仅有 25 位属于没有宗教信仰或者信仰淡薄者,这是十分令人深思的文化现象。在中国科技史上,我们也可以看到,许多顶尖级的科学家具有神仙信仰,例如东汉的张衡、北宋时期的苏颂都是这样的人物。大家知道,张衡发明了地动仪,在我国天文学史上做出了巨大贡献,是个了不起的科学家;但是,恐怕许多人还不知道他同



时又有深厚的神仙信仰,他写的许多赋体散文,充满了神仙意象,而对于“大道”的玄理意蕴也以高涨的激情予以歌颂,体现了一个传统的科学家对于“道”与“神仙”的仰慕情怀;至于苏颂,大家比较了解的是关于他组织制造的水运仪象台等发明事迹,也知道他当了宋朝的宰相,是个很大的官,但一般人却很少知道他本身又有道教信仰,他一生创作了不少诗文,后人将之收集起来,整理成为《苏魏公文集》。在这部著作里,我们就能够读到许多他参访道教圣地、道教宫观的诗歌作品,他还曾经代表朝廷主持或者参加道教斋醮典礼,他的许多关于道教祭祷文反映了北宋时期社会上对道教的推崇,也表现了他个人的崇道立场。像张衡与苏颂这样的人物在中国历史上是不少的。他们的事例从一个侧面说明了宗教信仰对于科学创造与发明并不是像以往一些人的看法那样产生阻碍作用。在他们的精神领域中,科学与宗教两者是并存的,其间的奥妙关系值得人们深思。

从古今中外科学家与宗教信仰密切关系的诸多事例得到启发,我认为在理性考察神仙信仰的时候应该看到此等信仰在中国人的生存活动中所具有的正面作用。联系到修行方面来,我认为神仙信仰是有助于道教修行实践的。这样说的根据主要有两个方面:

第一,信仰与迷信具有本质区别。所谓信仰是一种真诚精神的贯注,是理解与认同的体现;而迷信则是自欺欺人的精神偏向。神仙信仰之所以流传数千年,就在于期间贯注了先民的一种真诚,因此具有激励人生的积极因素在里面;以往的许多所谓“学术精英”动不动就把道教信仰等同于封建迷信,这种思想直接渗透于我

们的中学历史教科书。长期以来,中学历史教科书在介绍道教时总是要安上“封建迷信”的帽子,这可以说是毒害几代人了,现在应该是彻底纠正这种错误认识的时候了。

第二,作为传统文化的重要组成部分,神仙信仰虽然不免包含某些不合时宜的内容,但不可否认其中也贯注了我国先民“诚笃专注”的生命意识,这种生命意识能够鼓舞人们持之以恒地探索生命的奥秘,追求生存的崇高境界。长期以来,我国历史上那些具有神仙信仰的科学家之所以能够有所发明、有所创造,就在于他们具有“诚笃专注”的精神并且贯彻于具体的日常生活与科学实践过程中。这种“诚笃专注”的精神对于道教修行来说也是很重要的。所谓“诚”就是“诚心正意”。《周易·乾卦·文言》说:“修辞立其诚,所以居业也。”《周易》是在讨论“进德修业”的时候讲了这番话的,作者反对以修饰言辞为心,认为那样就是作伪。因此,“诚心正意”就是真实恳切,没有欺诈。所谓“笃”就是坚定不移,在认准方向之后能够毫不动摇地走自己的路。这种信念的坚定性,正是古今中外大科学家、大事业家、大思想家之所以能够成功的关键所在。一个道教修行人也必须要有这种“笃”的品格才能获得好的效果。所谓“专注”就是专心致志,不能三心二意、朝三暮四,而是全神贯注。这是古今中外成功人士的基本特点,也是一个人保持健康的精神要素之一。人的生命健康虽然受到许多因素的作用与制约,但如果自己精神上很涣散,那就已经悄悄地给疾病的侵袭留下了可乘之机。所以,道教修行人也是很忌讳精神涣散的。

道教中的神仙故事虽然充满了奇异的色彩,但最为核心的内涵则是“诚笃专注”的生命意识。从道教修行的角度看,这种“诚笃



专注”生命意识依然具有现实意义。鉴于此,在本次讲座即将圆满完成之际,我念诵《灵宝玉鉴》卷三十六中的一首道曲与诸位朋友共同欣赏:

自然至真道,妙极玄中玄。
万天朝玉陛,九老参华轩。
三光有灵炁,取度惟圣贤。
勤行导仙业,燕御吞华房。
神形合三象,渺渺归本元。
皇鸟翔十天,飞举不顾还。

第

四

章

道教修行的环境与条件

朋友们,上一次讲座,我主要阐述道教修行与神仙信仰的关系,从“大道”的化身、超越生命局限的象征、道教修行者的楷模等几个角度探讨神仙信仰,指出神仙信仰在道教修行中的意义与作用。本次讲座的任务是说明道教修行与环境、条件的关系。为什么讲道教修行需要研究环境、条件问题呢?朋友们应该记得,我在第一章解释什么是道教修行时曾经言及“生存环境的完善”。由此看来,研究环境问题,这本来就是道教修行应有的内容。故而,本次讲座可以看作第一章课题的延伸。

“环境”这个词在今天使用得相当广泛。从道教立场看,“环境”指的是与道教修行相关的一切时空存在,包括自然环境、社会环境、精神环境。道教修行环境是具体的,这就是说环境是时间、空间的特定表现。至于“条件”,说的是道教修行活动中应该具备的主观因素与客观因素。“环境”与“条件”是相互交叉的概念。了解这一点,我们的讲座就可以有所侧重地予以陈述。

一、居家修行

讲起道教修行,一般人首先想到的可能是入山隐居、与世隔绝之类的行为;其实,这样看待道教修行是不准确的。因为那样的行为只是道教修行中的局部表现方式,甚至是比较不重要的方式,所以我们还得放宽眼界来审察。

谈到“居”,人们可能联想到“居士”这个专门用语。什么是“居士”呢?这本来是指未做官的士人,在《韩非子》一书中已经用了“居士”这个词;后来,佛经翻译的行家以“居士”表示梵语“迦罗



越”。慧远《维摩义记》卷一说：“居士有二：一、广积资产，居财之士名为居士；二、在家修道，居家道士名为居士。”文中的“道士”称呼最早见于西汉董仲舒《春秋繁露·循天之道》：“古之道士有言曰，将欲无陵，固守一德。”东汉以来，道教组织以“道士”指称从道修行者。《老子想尔注》说：“是以帝王常当行道，然后乃及吏民，非独道士可行，王者弃捐也。”可见，“道士”之称在东汉末已成为道教组织中的一个专门称谓。佛教传来中土初期，依附于老庄道家，所以那时佛门中修持佛法的人也称作“道士”。从慧远的解释里可知唐宋以前便有“居家道士”的说法，这说明“居家”本来就是一种修行方式。这种修行方式在佛教、道教中都是存在的。

什么是“居家”呢？“居”的本义为“蹲”，尔后引申出“居住”、“止息”、“停留”等多重语义。《周易·系辞传》谓：“变动不居，周流六虚。”这其中的“居”就表示“停留”或“止息”。

至于“家”字的由来也是很古的。古代天子所拥有的土地叫做“国”，大夫拥有的地盘就叫做“家”。从字形上看，“家”为上下结构，上是宝盖头，下是“豕”，所谓“豕”就是猪的古称，表明原初的“家”是要养猪的。人丁兴旺，又有猪肉吃，这在先民心目中已经相当美满了。

不过，有猪肉吃的家庭组织并非在人类诞生之初就存在。曾经很长一段时间，人类是穴居巢处的。随着社会的发展，居住形式有了进步，于是发明了洞穴之居。所谓“山顶洞人”便积淀了这样一段历史。“穴”字表示“人”在屋下，这个时候尚未有农业生产，恐怕只是靠采摘野果和打猎为生。

当农业和狩猎成熟发展起来，具有血缘关系的人们相安而居，

这就有了“家”。于是也就有了“家人”，这个名称最早见于《易经》。在《左传》里也有涉及“家人”的资料。在《易经》这部上古“占卜”书中有一个卦就叫做《家人》。其卦辞云：“家人，利女贞。”按照《易经》的卦象思维，《家人》之卦六爻，下三爻为离，象征火，上三爻为巽，象征风。因此，《象传》称“风自火出”。本来，最初的《家人》乃是象征同一姓氏者的修养生息。后来儒家借助之发挥伦理教化之道，所以《彖传》说：“家人，女正乎内，男正乎外；男女正，天地之大义也。家人有严君焉，父母之谓也。父父，子子，兄兄，弟弟，夫夫，妇妇，而家道正；正家而天下定矣。”《彖传》从男女问题延伸开来，进而叙说家族社会所应遵循的道德伦常秩序。据说孔夫子整理《诗经》，以《关雎》为首篇，也是为了正家人夫妇之道。足见在一定历史时期，“家人”是与社会道德密切相关的。

“家”在人类社会生活中起着相当重要的作用。即便是乞丐也希望有一个家。在民间流传着这么一个故事：在外乞讨的一位老者于一乡村路边捡到一块骨头。快过年了，他连忙将这块骨头带回家。除夕之夜，这家乞丐没有别的东西，便将骨头熬了一锅汤。全家人十分高兴，他们唱啊跳啊，载歌载舞，欢欢喜喜过穷年，但却是一个十分快乐的年，因为他们暂时结束了漂泊不定的流浪生活，家人团聚了。可见，家对于生活来说乃具有特殊的意义。

乞丐尚且需要有个家，其他各界人士对于家的需求当然是不言而喻的。婴儿待哺需要家，青年成长需要家，老年人颐养天年也需要家。即使是那些标榜“独身主义”的人也曾经获得家的滋养。从现实的物质层面看，家是人类基本生理与物理需要的一项基本保证。



然而,更重要的是,家提供了一种温情和亲情。当你在外遭受挫折时,你可以回到家中向家人倾诉那些在外面不方便说的话;当你在光怪陆离的世界闯荡累了的时候,你可以回到家中安歇;当你在社会上取得满意的成就时,你可以回到家中与家人共享快乐……

既然“家”有这么多好处,居家修行照理是不成问题才对,为什么本节还需要用这么多的篇幅来论述呢?这是因为有人对“居家修行”的可能性表示怀疑。一有怀疑,也就成为一个问题了。故而,本节的设立主要就是为了化解这个问题。

为了化解问题,让我们重新琢磨一下慧远《维摩义记》所谓“在家修道”的说法吧。我在前面已经说过,早期的“修道”对于佛、道两教都是适用的,虽然两教如何“修”存在很大差别,但都在“修”却是可以肯定的。

佛教是怎样居家修行的?我们对此可以暂且不讨论;就道教而言,居家修行还是有案可稽的。汉末的五斗米道、太平道都没有提倡出家。那时这两个道派的信仰者是很多的,如果他们都出家了,问题可就大了。你看,五斗米道的信徒遍布二十四治,一个“治”比现代的镇还要大,二十四治至少也可以容纳几十万人;太平道的信众,以“方”为单位组织起来,小方六七千,大方万余人,据说有三十六方,也是几十万人。这么多人怎么修行呢?我想,除了聚会、礼拜等集体活动之外,当时的道教修行者把家充分利用起来,这是很自然的事。我这样说,绝不只是逻辑假设,而是有史料做根据的。只要查一下《汉天师世家》等天师道的文献,你就可以发现,从张陵以来,历代天师都是居家修行的典范,他们娶妻生子,代代

相传,夫妇同修,切磋道艺,为世人的修行提供了可以仿效的经验。再说,魏晋以来的上清派信仰者,也都是居家修行。总之,居家修行是一种古已有之的道教修行方式,当代社会中有家室的道教信仰者完全可以不用担忧,放心地居家修行吧。

二、居家修行与出家修行的异同

“居家”是与“出家”相互对应的概念。从修行的发端来讲,本来是无所谓“居家”与“出家”的分别的。后来有人离开家庭,到深山老林隐修,这才出现了“居家修行”与“出家修行”的不同说法。

不同在哪里呢?我想,这个问题还是从具体事例入手来说明吧。刚才,我提到上清派信仰者居家修行,为了方便起见,我就接着说一说这方面的事例吧。

上清派是早期道教派别之一,因为该道派以“上清经”为主要经典而得名。所谓“上清经”并不是单独的一部经,而是一个经典系列,在这个经典系列中,最为重要的经典是《上清大洞真经》。除此之外,还有几十部经籍,在《道藏》中,凡是书名冠有“上清”二字者基本上都出于这个道派的经典。例如《上清华晨三奔玉诀》、《上清黄庭养神经》等。此类经典虽然是长期积累而成,但就最初发端来说却与一位叫做魏华存的女子有关。

魏华存,字贤安,任城人,她的父亲魏舒,在西晋的时候当了“司徒”大官,为“三公”之一,主管教化。魏华存就在这样的家庭背景下生活。据说她从小就喜欢钻研道家学说,常常独自一个人坐着默默思考,非常虔诚而恭敬。长大了,她读的书就更多了,除了



老、庄之外,像五经以及其他诸子文献,她也具有浓厚兴趣。然而,她最为羡慕的则是逍遥自在的神仙,她企盼有朝一日也能够像神仙那样飞舞天际。正如魏晋时期的许多士大夫一样,魏华存也有“服食”的雅好,但她更为喜爱的还是于静中练习吐故纳新的养气之法。据说为了求静,每次亲戚来了,她总是避而不见。在她 24 岁的时候,父母把她嫁给南阳人刘文。刘氏曾经任太保的职务,后来还当了县令,倒也门当户对。在生



黄庭观

育两个儿子之后,魏夫人修行求道的愿望更加强烈了。等两个儿子慢慢长大能够自我料理的时候,魏夫人就另外设立一个“静室”,在里面斋戒修养。三个月之后,魏夫人有一天忽然感觉神仙从天而降,来到她的房间。其中有太极真人安度明、东华大神方诸青童、扶桑碧阿暘谷神王、景林真人、小有天清虚真人王褒等。神仙们降临以后,分别讲了赞扬魏夫人苦心修行求道的话,并给予许多鼓励,但同时也告诉她,还得学习当日降授的许多宝经,才能够提高道境,成就仙道。于是,清虚真人王褒吩咐同来的侍女华敬条、李明兑拨开云雾,从玉笈中取出《太上宝文》等经书三十一卷,交给魏夫人,而景林真人也传授给她《黄庭内景经》,嘱咐她无论白天还是黑夜都应该专心修行,诵读万遍,便可以安静五脏六腑,返老还

童,甚至可以“明察鬼怪”的变化奇事。

以上故事见于唐代著名书法家、道教居士颜真卿所撰写的《南岳魏夫人碑》以及《茅山志》等书当中。魏夫人的故事可以看作魏晋时期“居家修行”的一种比较典型的例证。下面,我再讲一个“出家修行”的故事,然后略作比较。

在道教中,有关“出家修行”的资料也是很多的,我这里选取白玉蟾为例子。白玉蟾,南宋时人,原姓葛,名长庚,其籍贯史籍记载不一,或谓琼州人,或称世本闽清。《祁阳县志》谓其父亡,母亲改嫁,因改姓白,名玉蟾。但据《历世真仙体道通鉴》卷四十九记载,白玉蟾名字的由来是因为应梦。据说,其母怀孕的时候梦见一物如蟾蜍,便以“玉蟾”来称呼他。该书还说玉蟾“字以阅众甫,一字如晦”,又称之世为闽人,以其祖任琼州之日,故生于海南,乃自号海琼子,或号海南翁,或号琼山道人、武夷散人等。作为一位出身高门的道人,白玉蟾自幼禀性聪慧,少年时即熟读九经,能诗赋且擅长书画,他曾经参加童子科的考试。后因“任侠杀人,亡命之武夷”。及长,游于方外。《历世真仙体道通鉴》卷四十九陈楠本传谓陈氏曾以丹法授琼山白玉蟾,“其出入,玉蟾常侍左右”,可知白玉蟾是直接师承陈楠的。陈楠仙逝之后,白玉蟾又游历罗浮、龙虎、天台诸名山。据说他时而蓬头赤足,时而青巾野服,或狂走,或静坐,或终日酣睡,或长夜独立,或哭或笑,状若疯癫。这种情形说明他经过了一段颇为神秘的修行时光。当他有所领悟之后,便收徒授业。嘉定十年(1217),他接纳彭耜、留元长为弟子,金丹派南宗之门户由之而立。此后,又有叶古熙、詹继瑞、陈守默等人相继受业入室。经过一个阶段的发展,其门弟子逐渐增加,且有了相对稳



定的活动场所和宗教规章。彭耜在与再传弟子林伯谦的一次谈话时说：“尔祖师（指白玉蟾）所治碧芝靖、予今所治鹤林靖，尔今所治紫光靖，大凡奉法之士，其所以立香火之地，不可不奏请靖额也。”^① 这里所谓“靖”即是他们修道传教的场所。白玉蟾还作有《道法九要》阐述教徒的九条基本规章，表明那时的教规也已确立。白玉蟾一生写了很多诗词作品，其中有一些叙述个人经历的作品显得朴实逼真：

云游难，云游难，万里水烟四海宽。
说作这般滋味苦，教人怎不鼻头酸。
初别家山辞骨肉，腰下有钱三百足。
思量寻思访道难，今夜不知何处宿。
不觉行行三两程，人言此地是漳城。
身上衣裳典卖尽，路上何曾见一人？
初到江村宿孤馆，鸟啼花落千林晚。
明朝早膳又起行，只有随身一柄伞。
渐渐来来兴化军，风雨潇潇欲送春。^②

这是《云游歌》里的一小段。诗分两首，共有 1192 字。如此大的篇幅在宋代以前中国诗坛上是少见的。在这首诗中，作者将自己如何云游以及云游过程中所遇到的种种困难如实地记载下来。诗中言及他云游时曾经“艰辛脚无力”，甚至满身瘙痒，生了虱子。他隐姓埋名，忍饥挨饿，年复一年地云游，在开头虽曾有过短暂的

① 《海琼白真人语录》卷二《鹤林法语》，《道藏》第 33 册第 124 页。

② 《修真十书》卷三十九，《道藏》第 4 册第 780 页。

犹疑,但还是坚定道心,继续游历下去。“江之东西湖南北,浙之左右接西蜀。广闽淮海数万里,千山万水空碌碌。云游不觉已多年,道友笑我何风(疯)癡。”他云游的地域是很广的,经历的时间也比较长。他吃过许多苦头,也流过泪水;但他没有后退。正如许多宗教创始人一样,他的行动显得怪异。在别人眼中,他简直就是一个疯子,但他却以远游求道为乐。

讲了白玉蟾的部分故事之后,我们现在可以回过头,比较一下“居家修行”与“出家修行”的异同。就故事本身而论,我想魏夫人的修行与白玉蟾的修行有以下两个方面的不同:

第一,修行的自然空间不同。魏夫人虽然设立一间静室,但这个静室还是在她家族的居处范围,并没有远离家庭的整体空间环境。而白玉蟾却离开了家庭住所,甚至远离家乡,到很多地方云游去了。根据林伯谦的谈话,我们知道白玉蟾也有修行的根据地,这就是“靖”。虽然这也是人工建筑,但它是专供出家的道士静修、祈祷神明用的。这种“靖”相当于宫、观,具有居处与举办道教活动的多重功能,但与家庭府第却不可同日而语。

第二,修行的人际空间不同。魏夫人的修行虽然有避开亲戚朋友的行为,但在实际上她还是生活在家庭人际网络之中,因为她的“回避”只是暂时的,平日间夫妻照样可以见面,基本上是在家中共同生活,所以没有根本改变人际空间。而白玉蟾却“游于方外”。请朋友们注意,“方外”一词很要紧,理清其意义,这是我们明白出家修行的关键之一。什么叫做“方外”呢?按照《庄子·大宗师》的义例,这指的是“世俗之外”。该书引用孔子的话说:“彼游方之外者也,而丘游方之内者也。”唐代著名诗人白居易《长庆集》卷七十



《白蘋洲五亭记》：“此不知方外也，人间也，又不知蓬、瀛、閼复何如哉。”从孔子的叙说与白居易的描述可知，“方外”与“方内”对举，表示跳出“人间”社会关系之外。“方外”、“方内”虽然有自然空间的意义，但更多的则是表示世俗社会与非世俗社会的区别。所谓“游方之外”就是超越于世俗社会之外，白玉蟾的修行在这一点上具有典型的意义。

讲到这里，我还得稍微做点说明。以上就“居家修行”与“出家修行”各举例子，通过比较，显示了彼此的一些差异。这只是就两位神仙人物的情况来说的，并没有展露“居家修行”与“出家修行”的全部信息，也不能完全代表两者的一切特征。比如说修行的自然空间，居家修行，以家庭居处的场所为本，但这并不意味着修行者永远都关在家里，而是可以走出家门进行适合于“道”的社会活动的。像历代张天师虽然有家室，但他们广泛地进行布道活动，这可以看作居家修行的一种必要而合理的延伸。这个问题如果仔细考察起来，还是相当复杂的，在适当的时候，我们可以专门就此课题召开一场研讨会，我想那样可以更加清楚地看出各自的特征以及功能。

有朋友提出：“居家修行”与“出家修行”相异之处已经有所阐述了，但彼此相同在哪里呢？问得好。既然本节题目上有“同”的字眼，当然是应该说一说。我的看法是：“居家修行”与“出家修行”其实没有什么本质的不同。这两种修行方式都是为了“延年益寿、与道合真”。道门有一句格言，“欲修仙道，先修人道”。不论是在家还是出家，道教总是教导修行者多行善事，广结善缘，这应该也算是“同”的一个方面吧。古人说：“天下一致而百虑，同归而殊

途。”修行者选择哪种方式,完全可以根据个人的情况、爱好来决定。我相信,不论采用哪种方式,只要“诚笃专注”必能不断提升自己美善的境界。

三、修行如何适应环境与创造合适环境?

不论是“居家修行”还是“出家修行”都有个环境问题。而“适应”是与“不适应”相比较而言的。能不能适应环境,这不仅是摆在修行者面前的一个问题,而且是摆在所有人面前、甚至是所有生物面前的大问题。所谓“适者生存,不适者被淘汰”,这是人所共知的生物界规律。

一个小动物刚刚降生,即面临着气候、水土等条件的考验;一个婴儿降生到人间,也面临着自然环境、社会环境的考验。风寒暑湿,冷热变化,都会给生物带来影响,如果不能适应,就会导致生存的困难,甚至夭折。可见“适应”这两个字乃是意味深长的,值得我们认真反省。

就道教修行者来说,适应环



福清石竹山山门



境,这不仅意味着能够在相对固定的空间中生存,而且意味着能够在不同的空间、条件下生存。一般来说,一个人在一种固定场所生活久了,也就习惯了,这就是自然适应。然而,环境是会发生变化的,这种变化一方面表现为自然环境中的诸种因素的更动,例如春、夏、秋、冬的交替、温度的升降、自然界中突发事件的产生,等等,另一方面则表现为社会与精神生活领域诸种因素的改变,诸如政治制度的更替、意识形态的转换,等等。道教修行者必须在环境变化的时候也能够应对,不至于措手不及。

道教修行者怎样适应环境呢?我个人以为如下几个方面值得遵循:

第一,法天则地,顺应自然规律。太阳的升降,月亮的“朔望弦晦”交替,春夏秋冬的四季转换,这就是规律。再把眼界放宽一点,你还会发现,天体运行的节律对地上生物圈具有深刻的影响。大海的潮汐,女人的月经,青蛙与蛇的冬眠等,都与天体的运转规律具有某种自然的对应关系。以往,我看过这样一个报道:世界上许多不同地方曾经发现了“天文蛋”。所谓“天文蛋”就是鸭蛋蛋壳出现了太阳系九大星体的图像。这种天文蛋在法国、中国一些地方都有。朋友们,敬请大家注意哟,我在讲天文蛋图像的时候,所使用的动词是“出现”,而不是“印制”或“绘制”,这意味着天文蛋的图像是自然形成的,而不是人工画上去的。据天文学家分析,蛋壳上的太阳系九大星体图像之间的距离与实际的星体距离是成比例的,也就是说,鸭蛋星体图乃是天体自然星体的缩影本。由此可见,生物与宇宙天体是可以相互感应的。人是生物,当然也会感应宇宙天体的信息,由此形成“生物钟”的节律。既然,在我们的身体

中存在着与宇宙天体对应的生物钟,我们就应该遵循生物钟的摆动节律,按照天地法则来生活。关于这一点,我们的祖先积累了丰富的经验,所谓“日出而作,日落而息”正是先民们按照生物钟摆动节律来生活的一种经验记录。道教祖师老子基于敏锐的洞察力,从哲学的高度概括和升华了先民的生活经验,他在《道德经》中说,“人法地,地法天,天法道,道法自然”。后来的道教养生家根据《黄帝内经》的基本思想,倡导修行者效法天时,调节自己的行为,例如《云笈七签》卷三十六录有《摄生月令》一篇,按照《周易》的“十二辟卦”分述每个月的“摄生法门”,像这样的论述在道教中是很多的,体现了道教“天人合一”的环境意识。

第二,和光同尘,调整自我身心。所谓“和光同尘”,这是老子《道德经》第五十六章“和其光,同其尘”的缩略。我认为老子这句话对于道教修行者如何适应社会环境与精神环境来说具有重要的指导意义,因此把它稍作概括,以为段首。如何理解“和光同尘”呢?《河上公章句》说:“虽有独见之明,常和之,使闇昧,不使曜乱。”又说:“不当自殊别也。”^① 在这两句话中,前者是对“和其光”的解释,后者是对“同其尘”的说明。所谓“有独见之明”可以理解为自身有高明的独立见解;所谓“常和之,使闇昧”,就是不自我张扬,保持低调。所谓“不当自殊别”就是不要自以为是,不要总是感觉比社会其他人厉害。关于这两句话,元代著名道士邓锜在《道德真经三解》中说:“和其日月之光,同其世界之尘。”^② 江澈《道德真

① 《道藏》第12册第16页。

② 《道藏》第12册第219页。



经疏义》说：“和其光则光而不耀，非若形渫成光者也；同其尘，则大不同于物，非若离世异俗者也。庄子所谓‘与物委蛇’而同其波是已。惟与时迁徙，与世偃仰，委蛇曲折，不与物迁，未尝崖异以自处，然后能之。”^① 江澈指出了“同尘”不是要离开世俗去追求什么怪异的生活情调，更不是要“特立”于世俗之外，而是把自己看作沧海一粟，他还引述了《庄子·庚桑楚》的格言“与物委蛇”来进一步阐发思想。“委蛇”或又作“委佗”、“逶迤”等，作者以蛇伏地而行的样子表证为人处世应该“随顺自然”的道理，这种伏地而行的比喻实际上就是暗示人们要与世俗社会打成一片，能够处恶、受垢、受不祥。《庄子》把这叫做“卫生之经”，足见“和光同尘”对于人的生存来说是多么重要啊！

第三，接受历练，增进应急能力。我在上面用了“处恶、受垢，受不祥”的措辞，这是有所指的。就一般情况来讲，我相信大家都希望自己的生活、事业都顺顺当当，光明美好；但在实际生活中，情况往往不是这样。你想风和日丽，突然间就刮风下雨；你想霞光满天，突然间却乌云密布；你想青云直上，却有可能一落千丈；你想突飞猛进，却有可能寸步难行。读过《周易》的人都知道，这部被外国人称作“中国圣经”的书并不是以“美满”、“大团圆”作为全书尾声，而是以“未济”卦来提醒人们注意。什么是“未济”呢？“未济”象征事情没有成功。卦爻辞作者以小狐狸过河被水沾湿作为比喻，开初是沾湿了尾巴，直到最后被水淹了头部，出现危机。从这个角度看，所谓“未济”乃意味着危机。其实，不仅是“未济”卦蕴涵着危机

^① 《道藏》第12册第503页。

意识,而且整部《周易》都充满危机意识。如果我们进一步查考其他古典文献,那就会发现,不仅《周易》充满危机意识,而且整个中国传统文化传统都充满危机意识。孔子所谓“人无远虑,必有近忧”,老子所谓“民之从事,常于几成而败之”都是危机意识的表达。

道教也有很强烈的危机意识。基于这种意识,道门领袖认为:一个修行者必须接受历练,才能使自己适应环境变迁和应对各种突发事件。所以,在道教传记中,我们可以看到许多关于修行人经受历练的记载。例如《纯阳帝君神化妙通纪》中的许多故事就颇能启迪人思考。该书称,吕洞宾于“黄粱梦觉”之后又经历了五次魔难,据说这是上真对他的五次考验。第一次:吕洞宾即将辞别乡里,他忽然看到家人一个个病死,非常凄惨。这时候,吕洞宾一一准备了棺材。忽然,病死者又都死而复生,一跃而起,个个健康无恙。第二次:有一天晚上,忽然有盗贼数十人,各持刀杖,向吕洞宾一家勒索财物。一会儿,盗贼把吕洞宾家中的财物通通卷走,据说吕洞宾不动声色,任其所取。第三次:吕洞宾辞别乡里,走了二里,就迷路了。这时,天已经黑了,但远处却有灯光闪烁,吕洞宾便朝着有灯光的地方走去。只见有草房两间,一个老叟携着渔网出来,吕洞宾向前作揖,请求投宿。老叟说:“我正准备乘夜捕鱼去呢。”老叟推托再三之后还是开了门,说:“秀才请自便歇息,我捕鱼去了。”吕洞宾即关了门准备就寝。忽然,有个女子敲门,吕洞宾以为是老叟的亲属,就开了门。女子很年轻,看起来只有20岁左右,她带着一件棉袄入门来,作揖行礼说:“秀才,妾夜晚迷路,请准许在这里住一个晚上。”吕洞宾回答:“这不是我的家,我也是向渔翁借宿的。所以,我不敢留娘子在这里住宿。”女子说:“彼此都是客



人,在这儿住一晚就走,何必阻拦呢?夜色黑暗,妾行走不便。”女子妖媚一阵,百般调戏,接着又说:“妾家田产财物无数,现在携带的就有许多金宝,妾愿意与秀才为妻,不会辜负秀才的,有什么不可以呢?”吕洞宾默然而坐,并不动心,任凭女子百端拨弄,一直到天亮。吕洞宾忽然睁开眼睛,发现自己坐在一棵大树下,于是发笑而起。第四次:有一天,吕洞宾到了一个渡口,恰值春汛,水潮上涨。一叶扁舟划过来,吕洞宾请求渡河。他上了小舟,快到中流的时候,突然黑风大浪,雷电交加,大雨滂沱,浪涛汹涌,小舟摇荡得厉害。吕洞宾瞑目冥坐,任生任死,心如泰山。即将靠岸的时候,小舟突然翻覆沉没了,幸好吕洞宾已经上岸了。岸上的人们惊奇询问来由,吕洞宾笑而不答。第五次:一天夜里,吕洞宾来到一家旅馆,大约三更时分,忽然看见无数奇形怪状的“鬼神”,有的要打他,有的要杀他。吕洞宾巍然而坐,什么都不说、不问。过了一会儿,有几个夜叉押着一位囚徒,血肉淋漓,仗剑号叫,来到吕洞宾跟前说:“你前世杀了我,今天我遇上你,你得从速还我的命!”吕洞宾答:“杀人偿命应该,我没什么好说的。”他把脖子侧过去,自愿让那流血的囚徒用刀。忽然间,空中传来叱咤之声,那些所谓的“神鬼”马上散去。只见一人抚掌笑着说:“洞宾,我是云房(钟离权)啊!以前我感叹仙才难得,人的尘心难灭,所以我求人向道,比别人来求我还迫切。我通过五次‘历练’来考验你,你都能不动心,是可以教的人呀。可是你的功行还未圆满,今天就教给你炼黄金、白银的秘方,你可以用此秘方济物利人。等到你功行圆满的时候,我再来度你。”

大家听了上面关于吕洞宾“历试五魔”的故事有什么感想呢?

也许有人马上会说：“先生，你讲的故事神秘兮兮的，简直是在宣传迷信，我不能接受！”我非常理解具有这种看法的人，因为迷信不仅没有好处，而且害人害己，所以我不仅不主张迷信，而且反对迷信，批判迷信。不过，话说回来，我们怎么看待吕洞宾经受五次历练的神奇故事，这是属于另外一个问题。假如能够从文化解释学的角度来审视上述故事，我们完全可以撇开那些看起来违反常理的枝节，诸如“死而复生”、“死囚讨命”之类东西，而从深层次来把握其精神本质。倘若不是这样，我们也就很难理解“女娲补天”、“精卫填海”之类的神话了。事实上，中国古代的大部分故事传说都是象征性的，像吕洞宾这样的故事传说当然也充满了象征意味。就其本质来说，吕洞宾“历试五魔”的故事乃是暗示人们：功德修行并不是一帆风顺的，换一句话来说，并不是所有的环境都让人觉得很舒适，在很多情况下，环境常常对自己不利，人生办事关键在于有坚定的意志，修行求道也是如此。如果意志不坚定，那就可能经不起考验。故而，道教神仙收徒授业，常常要让徒弟经历一番磨练，这也是适应环境这个话题应有的含义之一。

从道教的立场来看，适应环境，这本身就是一种修行；但是，光是适应环境还不够。从最终的目标来说，还应该具有创造合适环境的举措。“创造”这两个字具有无比丰富的意义和理趣，但最为重要的就是要动手去做，而不是“衣来伸手，饭来张口”。就范围来讲，其内容很广，既有物质文化方面，也有精神文化方面。当然，物质与精神并非存在着不可逾越的鸿沟。道教讲创造合适环境，乃是把物质文化与精神文化统一起来。这方面的事例很多，我这里就以《藏外道书》所收入的《神隐》一书为例来说明。顾名思义，“神



隐”就是神仙人物隐居的简称。这本书涉及了居住环境、室内陈设、人际交往场景等等诸多方面。其中有一段话描述如何布置“琴室”、“琴案”，现摘录如下：

琴室：可就草堂中或苑亭内地下埋大缸数口，上用地板铺平，则其声空明可爱。若在山谷中鼓之，尤有清趣，不必别置琴室，与城市中者不同。

琴案：高尺六，广尺二，长二尺五，琴出至风沼半虚，其下案面厚四寸，中虚，下留一窍用梓木为之。^①

102 道门隐逸人士因地处偏远，在乐器制作和奏乐场所上往往会受客观条件的一些限制，所以相对说来，比不上宫廷和市井那样豪华气派；但是他们自有妙法，往往因循自然之利来改善和提高乐器和琴室的效果，如文中提到在琴室地下埋上数口大缸，使之“空明可爱”；又如文中还提到可以借助于山谷，在其中鼓琴能增添几分清趣。另外，道门隐逸人士通过长期的摸索、实践，对琴案的规格上也有自己的见解，如文中所说琴案应“高尺六，广尺二，长二尺五，琴出至风沼半虚，其下案面厚四寸，中虚，下留一窍用梓木为之”。这些制作虽然算不上什么重大科学发明，但我们从中却可以感受到：有创意的努力，可以使修行环境更加美好。道人“神隐”追求的是自然环境与文化创意的圆融和谐。从今天的社会生活来看，依然是有思想价值的。

^① 《藏外道书》第18册第286页。

四、拜师在修行中的意义

弄清楚修行与环境的关系之后,我们现在可以接着来探讨“拜师”的问题了。如果提问“拜师”对修行有好处吗?我相信在座的人百分之百会回答“有好处”。但是,到底好处在哪里?这却不是三两句话可以讲明白的。为了更好地说明问题,我还是从大家比较熟悉的现象入手吧。

在中国传统教育中,拜师是受到特别重视的,就连《西游记》中的“石猴”孙悟空也有许多拜师的故事。就华人文化圈而言,孙悟空可以说是家喻户晓的艺术形象,它成为三藏法师的徒弟,与猪八戒、沙和尚一起到西天取经的曲折经历给人们留下了十分深刻的印象。然而,许多人可能不太注意,孙悟空在成为三藏法师徒弟之前已经先拜了道教神仙人物为师。《西游记》第一回与第二回的主体内容其实就是描述孙悟空“寻师学道”的历程。该书一开始,写“傲来国”花果山上的“仙石”如何“受天真地秀,日精月华”而孕育石猴的过程;接着描述石猴在花果山当了“美猴王”,可是不久,美猴王却烦恼起来。它为什么烦恼呢?原来是苦于“将来年老血衰,暗中有阎王老子管着,一旦身亡,可不枉生世界之中”!众猴闻此言,一个个掩面悲啼,都以无常为虑。为了“躲过轮回”,美猴王决定外出去学习“不老长生”术,然后回来传授众猴。经过八九年的寻访,美猴王终于在西牛贺洲地界遇上一个樵夫。经樵夫的介绍,美猴王得知灵台方寸山的斜月三星洞有位神仙叫做“菩提祖师”。据说跟随这位神仙的徒弟很多,“见今还有三四十人从他修行”。



美猴王与七仙女

美猴王听了樵夫这么一介绍,希望前往斜月三星洞拜菩提为师的愿望更加迫切了。没想到见了菩提祖师的时候,菩提祖师却喝令把美猴王赶出洞门。经美猴王再三解释,陈述“弟子是老实之言,决无虚诈”,“弟子飘洋过海,登界游方,有十数个年头,方才访到此处”,这才使菩提祖师解除顾虑,收了美猴王

为徒,并且赐予美猴王“孙悟空”的法名。第二回写美猴王得了姓名之后,菩提祖师没有立刻传给孙悟空什么长生不老的道法,只是吩咐众人引孙悟空出二门外,教他洒扫应对,进退周旋之节。众仙奉行而出。孙悟空到门外,又拜了众师兄,就于廊庑之间,安排寝处。次早,与众师兄学言语礼貌、讲经论道,习字焚香,每日如此。闲时即扫地锄园,养花修树,寻柴燃火,挑水运浆。就这样,在洞中不觉过六七年。直到有一天,菩提祖师登坛讲道,孙悟空听得高兴了,情不自禁,手舞足蹈,引起了菩提祖师的注意。菩提罗列了“道”字门中的三百六十旁门的简要课目,诸如“术”字门、“流”字门、“静”字门、“动”字门等,孙悟空对于此类东西都表示不学。此

等态度惹得菩提祖师“生气”，跳下高台，走到孙悟空面前，朝着孙悟空的头打了三下，然后扬长而去。这美猴王领悟了菩提祖师的用意，便于三更时分来到菩提祖师住处，见门虚掩着，孙悟空就悄悄地进了门。只见菩提祖师朝里睡着了。孙悟空不敢惊动，即跪在榻前。或许是孙悟空特别诚心，菩提祖师终于被感动，不仅授予孙悟空长生妙道，而且传给了“地煞数”七十二般变化。

从《西游记》的故事中，我们可以看出孙悟空“拜师”的一些什么特点呢？大家对这个问题，可能会有不同的看法，我现在就谈谈个人的理解。读了《西游记》的第一回、第二回，我有三点感受：第一，孙悟空花费20年时间，跋山涉水，到亿万里以外拜师，就是为了“修行”。关于这一点，我们从文本中就可以找到诸多证据。例如孙悟空见到樵夫的时候就问：“你家既与神仙相邻，何不从他修行？学得个不老之方？却不是好？”樵夫道：“我一生命苦，自幼蒙父母养育至八九岁，才知人事，不幸父丧，母亲居孀。再无兄弟姊妹，只我一人，没奈何，早晚侍奉。如今母老，一发不敢抛离。却又田园荒芜，衣食不足，只得斫两束柴薪，挑向市尘之间，货几文钱，粿几升米，自炊自造，安排些茶饭，供养老母，所以不能修行。”孙悟空心目中的“修行”其实就是道教的延年益寿、长生不老之方；至于樵夫声明自己“不能修行”，那也完全是顺着孙悟空讲话的语境来的，因此樵夫所谓“不能修行”指的还是道门长生术。第二，修行必须有名师指点和刻苦勤学的精神。在《西游记》第一回中有一段情节颇为有趣：孙悟空在仙童引领下，见了菩提祖师，倒身下拜，磕头不计其数，口中只道：“师父！师父！我弟子志心朝礼！志心朝礼！”这说明孙悟空的拜师愿望是非常迫切的。功夫不负有心人，



孙悟空终于找到名师。正因为有了菩提祖师的传授,孙悟空才具有特别的本事。第三,拜师是不能辱没师门的。孙悟空为什么那么有能耐,一个跟头飞行十万八千里?在小说家的心目中,这首先得益于菩提祖师的教导。不过,在菩提祖师看来,孙悟空不仅算不上高徒,而且可能闯祸,所以在它学会了诸般本领之后,菩提祖师就赶着孙悟空离开。临别的时候,菩提祖师对孙悟空说:“你这去,定生不良。凭你怎么惹祸行凶,却不许说是我的徒弟。你说出半个字来,我就知之,把你这猢狲剥皮挫骨,将神魂贬在九幽之处,教你万劫不得翻身!”孙悟空回答说:“决不敢提起师父一字,只说是我自家会的便罢。”这美猴王也算是守信之辈。日后,它大闹天宫,与天兵天将厮打,得罪四海龙王,闯下不少祸,但真的从不提起在三星洞拜师的事情。

作为小说家言,《西游记》关于孙悟空拜于道教神仙门下学习的情节当然都是想象;不过,从情理上看,却又具有中国传统教育的深厚文化底蕴。综观历史,我们不难看出,“师”在传统中国社会中的地位非同一般。稍微有点文化史常识的人都知道,中国有所谓“天地君亲师”的信仰习俗,直到1949年之前,民间住宅往往还立着“天地君亲师”的牌位,以



孔子

便依时顶礼膜拜。在旧社会,把“师”与“天地君亲”并列,说明“师”

是很神圣的。古代儒生走仕途之路,第一步就是拜师。记得小时候,我的父亲曾经告诉我,他人私塾读书,先在孔夫子像前磕头,然后滚个鸡蛋,如果滚蛋能够滚得很直,那就预示日后写字可能写得端正。如果初入儒门连“滚蛋”都不会,日后又没有出息,那就真的要一辈子“滚蛋”了。我不知道“滚鸡蛋”与练习书法、日后的仕途有什么关系,但拜师磕头却有其特殊的象征理趣,至少这表示做学生应该谦逊,尊重老师。

其实,这种谦逊的态度在孔子的时候就已经树立榜样了。《三字经》中有这样一句话:“昔仲尼,师项橐。”文中的“仲尼”指的就是孔子,而“项橐”则是燕国的一位少年。所谓“师项橐”当然就是拜项橐为师了。关于孔子拜师的故事,自先秦以来传为佳话。汉代的画像砖有“孔子拜师图”,描述的就是孔子请教项橐的情景。画面左方推两轮小车者为7岁的项橐,右为孔子及弟子。图中的“鸟”为进见礼,古称“贄”。画面表现孔子敏而好学、不耻下问的品德。汉代以来,有关孔子拜师项橐的故事广为流传,并且衍生出许多民间传说。其中有一则故事说:有一天,项橐见到孔子时说:“听说孔先生很有学问,特来求教。”孔子笑着说:“请讲。”项橐朝孔子拱拱手问:“什么水没有鱼?什么火没有烟?什么树没有叶?什么花没有枝?”孔子听后说:“你真是问得怪,江河湖海,什么水都有鱼;不管柴草灯烛,什么火都有烟;至于植物,没有叶不能成树;没有枝也难于开花。”项橐一听格格直笑,晃着脑袋说:“不对。井水没有鱼,萤火没有烟,枯树没有叶,雪花没有枝。”孔子叹道:“后生可畏啊!老夫愿拜你为师。”我无法确证这是不是《三字经》中“昔仲尼,师项橐”典故的由来,但我确信孔子的是一个很谦虚的大



学者,正因为他谦虚好学,所以学问渊博。关于孔子谦虚好学,毛泽东先生也给予赞扬。1939年5月20日,毛泽东先生《在延安在职干部教育动员大会上的讲话》说:“孔夫子的孔夫子主义,不是一下子从学堂里学到的。他的老师叫做项橐,这是有书为证的,‘昔仲尼,师项橐’,在《三字经》里记载着。但是他的主义不是全部从项橐那儿学到的,他是在当先生的时候,在鲁国做官的时候,才有他的孔夫子主义的。”毛泽东先生的讲话,说明了中国的拜师传统源远流长,拜了师之后还得靠自己努力学习。

在道教中,拜师也是修行的必备条件。道门奉“道、经、师”为“三宝”,可见“师”在道教修行中所具有的特殊地位。作为道教常见的授徒方式,拜师所确定的是入道者与直接授予他道法的道士之间的关系。凡道法的授受,都是由师传弟子。自从尹喜在函谷关拜了老子为师之后,道家便十分重视师承,东汉以来,“拜师”逐渐成为道教的制度。投名师不仅确立了本人与师傅的关系,而且事实上是入道的标志,所以十分慎重。为了进一步了解这方面的内容,我建议大家读一读道教神仙传记中有关张陵与赵升的故事,里面有许多资料关涉拜师的事情。按照《汉天师世家》等书的描述,张天师对赵升是很器重的,但张天师在正式收赵升为徒之前还是做了很认真测试的,张天师的测试共有7次。第一试,赵升到了门口,张天师不让他进见,派人在外辱骂了40多天,赵升在外露宿,毫无怨言,这才收下。第二试,令赵升于草中驱赶禽兽,晚上又派遣美女百般调戏,赵升都没有失陷。第三试,丢金块在路上,赵升见了都没有捡。第四试,驱赶三只猛虎咬赵升,但赵升面不改色。第五试,赵升买绢时,张天师令绢主诬告赵升不付钱,赵升没

有怒色。第六试,令一位满身疮脓的乞丐上前乞讨,赵升解下衣服救济乞丐,并且送米。第七试,张天师传令所有的弟子登上云台绝岩,大家看见岩下有一颗像人臂大的桃树长满了桃子。张天师说谁敢跳下摘了桃子上来就把“道要”传给谁。有 200 多人害怕得大汗淋漓,唯独赵升从绝岩跳下摘了桃子,并且将桃子一个个往上扔,张天师将赵升摘的桃子分给众弟子。因为岩谷既深且险,赵升无法攀援,张天师就俯下拉赵升,大家一看,发现张天师的手一下子长了两三丈。此类故事当然具有神话传说的色彩,但我们从中却可以看出,修行人要找个名师是不容易的,而名师要找到高徒同样不容易。

讲到这里,也许有人会说:“先生,你讲了半天,都是在罗列情节,我看不出拜师对修行的好处在哪里?”是啊,这的确是个问题,因为我在本节中主要是叙说了故事,首先是转述《西游记》的故事,然后是讲孔夫子的故事,接着是赵升拜师张陵的故事。看起来,好像没有进入“拜师在道教修行中的作用”这个主题,但大家如果仔细琢磨一下故事,我相信是可以明白其中所蕴涵的道理的。这个问题,我现在不说,先休息 20 分钟,大家可以在下课时讨论一下,接着讲座的时候,再来总结好吗?

五、道教科仪典礼对于提高修行水平有帮助吗?

20 分钟过去了,我们现在就按照前一节的布置,先总结一下上面故事所包含的拜师意义,然后探讨道教科仪典礼在修行中的作用。



刚才,休息的时候,大家交谈很热烈,有的朋友还写了条子,把想法表达在条子上了,说明大家是很认真思考的。

有一张条子这样写:老师,您讲的几个故事很有趣。我感到,道教的拜师礼节不是孤立存在的,而是具有深厚的传统文化基础的。现在,我们的国家虽然已经废除了“天地君亲师”那样的牌位了,但这并不等于我们不要尊敬老师了。其实,如果把“君”转换为国家,我认为这个提法就可以具备新的内涵,也就是敬天、宗祖、爱国、尊师。就道教的立场来说,拜师应该是修行得以进行的起码条件,因为拜了师父,才能确立修行的信用。我这样理解不知道对不对?请老师指正。

还有一张条子写道:老师,我们在课间仔细琢磨了您讲座的内容,觉得老师您讲的故事是经过认真挑选的。听了老师的讲演,我们有三点体会:第一,拜师必须拜真师、名师,才能获得真传。不论是《西游记》的孙悟空,还是《汉天师世家》中的赵升,都是经过努力而找到名师、真师,并且得到了真传。从这一点来说,拜了真师就是建立了修行的信息通道,才有益于从整个道学文化之中不断获取能量。第二,拜师过程中,弟子接受种种考验,这既是对修行者资格的认定,也是培养弟子谦逊态度、诚笃信念的奠基方式。第三,拜师需要有一定的仪式礼节。就拿《西游记》中的美猴王来说,它见了菩提祖师的时候连连磕头,这起码表示对老师的尊重,也是对知识的尊重。此外,我们几位不久前读了《黄庭经》,记得其中这样说:“《黄庭内经》玉书畅,授者曰师受者盟。云锦凤罗金钮缠,以

代割发肌肤全。”^① 我们觉得其中所谓“盟”就是一种拜师仪式,但不太明白具体内容,请老师解释一下。

除了以上这两张条子之外,课间还有一些朋友直接与我交谈了,大家就拜师问题分别表达了自己的理解,很好,我基本上同意大家的分析。现在,我就重点谈谈关于第二张条子的意见吧。朋友们特别注意到拜师的仪式礼节,这表达的正是我想说的话,可以说我们是“心有灵犀一点通”喔。其实,我们这个总结完全可以在上一节课中进行,为什么在这个时候进行呢?我的目的就是让大家明白“拜师”是与道教仪式典礼密切相关的。

第二张条子引述了《黄庭内经》,认为其中所讲的“盟”就是一种“拜师仪式”,我完全赞同这种说法。所谓《黄庭内经》,就是前面已经涉及的魏夫人从景林真人那里得到的《黄庭内景经》。我相信在座的朋友们都知道有这么一本书,但它的具体内容或许不是人人都清楚。递交条子的朋友要我解释一下,现在我就利用这个机会说一说。《黄庭内景经》,道门又尊称为《黄庭内经玉经》,作者用“玉”来修饰“经”,说明这部经典是很重要的,金玉良言嘛,当然应该仔细阅读了。说到“盟”的仪式,我这里稍微展开一下。条子引用的那四句之前,还有这样的句子:“十读四拜朝太上,先谒天帝后北向。”^② 这是道教上清派“拜师授经”过程中的重要仪式礼节。道门以为经书本出自太上老君的传授,所以得了经书应该认真诵咏十遍,朝拜太上老君四轮,然后北面站立,静静地存想。接下来

① 《藏外道书》第10册第743~744页。

② 《藏外道书》第10册第743页。



所谓“云锦凤罗金钮缠,以代割发肌肤全”就是拜师授受经书时结盟的仪式写照。道教把经书的传授看得很重,如果没有立盟约是不能传授的,所以要有个仪式,文中所谓“割发”也是一种仪式,上古时期师生朋友结盟,以割下头发为标志,头发割下之后相互交换,作为信物,表示生死与共。道教上清派对这样的仪式作了改革,以“金钮”缠绕在“云锦凤罗”上,代替“割发”。什么是“云锦凤罗”呢?按照道门的说法,这就是经书的“精华”的表征,道教用“锦罗”之品包裹在经书的外面,再以“金钮”缠绕,表示其中的“玄机”不可泄漏。从这种仪式中,我们可以看出,道门拜师其实就是建立了一种传道的契约,从而也是确立修行的坚定信念。从其礼俗中,我们更应该看到的是蕴涵其中的信念与精神,至于形式其实只是表达信念或精神的一种外在标志。例如,古代拜师要磕头,在道教中也是如此。就当代道教修行来讲,因为有许多俗家居士参加进



石竹山道院迎春礼神仪式

来,是不是都要磕头?这可以讨论。我的意见是,如果你是一个信道的修行者,在拜师的时候磕磕头,这是有益于修行信息的贯通的,至少在内心上你会觉得更加踏实一

些,放心地去做;如果你只是一般的修行者,拜师的时候行个礼也是可以的,时代不同了,礼节也是可以简化的。

在道教中,除了拜师礼节之外,还有其他很多仪式典礼。道教将其典礼仪式称之为“科仪”。所谓“科”可作“动作”解释之。传统戏曲有所谓“科步”,指的是程序化的动作,道教所讲的“科”本来也具有这种意义。根据汉代文字学家许慎《说文解字》等书的说明,“科”包含了“程、条、本、品”的多层含义。古语“照本宣科”即是本着一定程序敷演之而为仪式。道门依据一定准则来做道场,称之为“依科阐事”。从教外人士的立场看,道教科仪好像一场“演出”,因为在科仪进行过程中,道士们穿着绣花道袍,这就好像戏服,他们所唱的曲子就像戏文。至于掐诀、禹步等等穿插在科仪过程中的动作,就像戏剧中的“科步”。不过,对于道门中人来说,科仪却是十分神圣的、严肃的,因为道教科仪不仅是道门中人向自己信仰的神明倾诉情感的形式,而且是沟通人与神、鬼的一种特殊的形式。

道教常常将“科仪”与“斋醮”连用,称之为“斋醮科仪”。这个连称短语,可以有两种解释:一是把“斋醮”看作道教科仪的整体,“斋醮”就是“科仪”;二是把“斋醮”作为“科仪”的修饰语,这样,“斋醮”就成为道教科仪的属性或者特色、核心内容。我基本上同意第二种理解,即从偏正结构的角度来看待“斋醮科仪”这个用语。在我看来,“斋醮”不能简单等同于“科仪”,因为在道教中除了“斋醮”的仪式之外,尚有其它仪式。“斋醮”在道教产生之前就已经存在。所谓“斋”,就是“戒洁”。这包括两层的意义:一是遵照一定的规矩,如不茹荤、不饮酒、沐浴等;二是从内心上纯化自我,古人称“洗

心曰斋”^①就是这个意思。

至于“醺”本来是古代的“冠娶”之礼。“醺”字从酉，而“酉”字乃是酒罐的一种象形，可见“醺”的仪式最初与“酒”有一定关系。古代男子“加冠”或者“婚娶”，要三酌酒，这就是“醺”。这种敬酒的礼节也用于祭祀神明，所谓“醺诸神，礼太一”，表明“醺”也成为祭祀神明的一种仪式。由于功能上的接近，斋、醺在后来遂被统合。道教创立之初，即有斋醺仪式。《太上玄灵北斗本命延生真经》谓：本命之日，“修斋设醺，启祝北斗、三官五帝、九府四司，荐福消灾，奏章恳愿，虔诚献礼，种种鲜花，时新五果，随世威仪，清静坛宇，法天像地，或于观宇，或在家庭，随力建功，请行法事”。这里既罗列了斋醺的诸多对象，也陈述了斋醺的场所、供品、威仪等，体现了道教斋醺的规模特点。

道教科仪的种类繁多。例如早晚诵经等功课、神明圣诞的典礼、超度亡魂的仪式，等等。关于这个问题，日后可以开设另外一个专题讲座，另请专家来主讲。现在，我们回归到本节的核心上来，这就是道教科仪典礼与修行的关系。本节的标题“道教科仪典礼对于提高修行水平有帮助吗”？现在我们重新读一遍，目的是引起诸位的思考。既然问题提出来了，这当然是应该回答的，我就做个简要的回答吧。不用多费心，你们一定是可以猜出问题的答案的，也就是去掉问号，疑问句变成陈述句：“有帮助。”为什么有帮助呢？其基本理由有两个方面：第一，道教科仪典礼有相当部分是属于调整内心精神状态的，例如“心斋”，就是依靠“存想”、“坐忘”等

^① 《周易·系辞上》之韩康伯注。

法门,来排除各种干扰,使自己的精神宁静纯洁,这种方式有利于精神境界的升华;第二,即便是那些用于祭祷神明、超度亡魂一类的科仪典礼,也讲究精神专注,天人合一,况且科仪典礼的举行基本上都离不开音乐与诗词曲赋,这也有助于陶冶性情。当充满神圣意味的诗词曲赋演播起来,美妙的音律回荡于庙宇、山谷、太空,置身其中的修行者倘若在平日有所烦恼,这时候也就可以被排除,逐步进入空灵状态,如此美妙的境界,何乐而不为呢?

第五章

道教修行的主要方法

朋友们,上一次讲座,我谈了道教修行应该具备的环境、条件以及如何适应环境、创造合适环境的问题。针对当代修行者的情况,我回答了“居家修行”与“出家修行”的异同。在我看来,“家”也可以是一种修行的环境,看你怎么适应它和改善它。此外,我还有所侧重地阐发了“拜师”礼节在道教修行中的意义,并且以此为契机,审视道教科仪在修行中的作用。我们利用课间休息的时候进行了简短的讨论,收到不错的效果。今天,我将直接介绍道教修行的一些主要方法。这里为什么用“直接”这个状语来修饰呢?因为前面的许多章节实际上已经接触了道教修行的某些方法,只是我们当时不是从方法的角度来说而已。有了前面的基础,我相信大家听起来会容易些,有兴趣些。

一、大道简而不繁

看到标题中有“大道”二字,也许有人会产生疑问:不是要讲方法吗?怎么又出现这种“玄之又玄”的概念呢?不错,我是要讲方法的,方法的总要领就在题目中,也就是“简”字。如何“简”呢?我们先来看看文字学家是怎样解释的。汉朝许慎《说文解字》说:“简,牒也,从竹,间声”。清朝的大学者段玉裁进一步对“牒”字进行诠释,他指出“牒”就是“札”。古代有“简牍”之称,用竹子制作而成“简”,以木头制作而成“牍”。由此看来,所谓“简”的基本精神就在于“素朴”,因为竹子、木头都是天然素朴的。大家仔细看看“简”的字型,上面是竹字头,下面是一个“间”字。“竹字头”意味着没有豪华装饰,普普通通;而“间”字,门中一个“日”,就是阳光照进门里



来，一目了然，清清楚楚。

然而，在现实生活中，并不是什么事情都能够清清楚楚的。在很多情况下，不但不能清清楚楚，而且常常是糊里糊涂。为什么这样呢？就在于繁琐，因为繁琐，所以让人“烦而锁住”了。所以，我是讨厌繁琐的。

其实，讨厌繁琐，这并不是我个人的心理。昨天晚上，我也赶了一下“时髦”，上网搜寻有关“繁琐”的资料。不查不知道，一查吓一跳，原来生活中的确存在着大量繁琐的事情，诸如捐款、购买住房、办公司、出国等等，几乎到处都存在着繁琐的条规手续。面对这样的情形，有的批判，有的控诉、有的讽刺。陈俊在“八斗文学”网站上发表的《繁琐一日》顺口溜，就颇具讽刺意味：

三个送炭的人：

一支烟，分三次抽；

一扇门，分三次进。

有人叫了三声：

一个女孩子，愤怒着脸，涂满炭色，

一个中午，三回想坐化。

你记得，很久以前，

也许见过坐化，那是尼姑和尚。

椅子上，床上，写字台上，书里，

有墨汁的焦味。

七个衣兜，分七次摸，少了一只。

三个送炭人走了，你也走了。

这首顺口溜原来是没有标点的，基于阅读的习惯，我为它添上标点，并对原有分行作了一些调整；但愿我的做法不至于损害原作的思想表达。朋友们从这首诗中品出什么意味呢？我相信大家会注意到其中的一些细节，例如抽烟、进门、摸衣兜，等等。本来，一支烟点燃之后照理是应该不停顿地一口气抽完，怎么分三次呢？朋友们，我举这个例子并不是鼓励大家抽烟，更不是希望大家拿着烟卷在那里无所事事地摆弄，点火、灭火、再点火、再灭火，孳生出种种没有意义的枝节来。作者通过一些数字的反复，目的就是要告诉人们，做事情不干脆利落，就造成繁琐了。你看，一个女孩想“坐化”，在一个中午竟然反复了三次，而摸衣兜也是反反复复进行，最终却把自己搞糊涂了。

《繁琐一日》既然是登载在“八斗文学”的网站中，在编辑看来，应该是属于水平高超的，因为“八斗文学”网站是根据“才高八斗”这个成语命名的。根据李瀚《蒙求》的记载，南朝时期著名诗人谢灵运曾经说：“天下才共有一石，子建独得八斗，我得一斗，自古及今同用一斗。”谢灵运所言及的“子建”乃是曹操的儿子曹植。谢氏把普天下的学问以“斗”的量化形式来比喻，他说曹植的学问有“八斗”之多，自己虽然不及曹植，但也有一斗的学问，至于其他众多学问家们就不在话下了，因为他们的学问加在一起，也不过是一斗而已。谢灵运对曹植的赞扬，后来作为成语，用以形容那些才学很高的人。明了这番背景，你就知道能够进入“八斗文学”大雅之堂的人绝非凡庸之辈了。所以《繁琐一日》这首顺口溜在文学史上将占有什么地位，朋友们应该是能够体会出来的。不过，我要声明的



是,今天进行的不是文学讲座,如何评估《繁琐一日》的文学地位,那是文学评论家的事情。在这里,我之所以引用它,是因为它以一种平常的描述语气表现了“生活的繁琐,繁琐的生活”,这虽然是一种艺术想象,但在生存的心灵上却再现了某种真实。

正因为在人们的日常生活中繁琐的事情到处存在,思想家们呼吁“简单”,提倡简约。对《周易》有一定熟悉程度的人们都知道,这部文化史上的“奇书”有三大原则,其中之一就是“简易”。该书用八种基本的符号表示宇宙中的八类事物,这就是要让人们容易明白,而不是故弄玄虚。老子的《道德经》第七十章说:“吾言甚易知,甚易行。”为什么“易知”、“易行”呢?因为简约。为了简约,老子提出了“俭”的原则,认为行事应该从俭。所谓“俭”就是去除多余的枝节,不要浪费,从这个角度说,“俭”也就是“简”,简化那些不必要的“蛇足”。说到这里,我又回忆起本节开头的“玄之又玄”来了。老子以“玄之又玄”来形容“大道”,这在今天看起来好像不可思议。其实老子的“玄”字是具有“排遣”意义在其中的。我这样说绝不是个人瞎编生造,而是有典籍为依据的。从魏晋时期开始,学问家们就对老子《道德经》进行多角度的解读,形成了各种“老学”门派,其中之一就是“重玄学派”,这个派别以孙登为奠基人,到了唐朝的时候,出现了成玄英、蔡子晃、黄玄曠、李荣、车玄弼、张惠超、黎元兴等一大批思想家。该学派就是从“遣”的意义上来解读“玄之又玄”的。关于这一点,我们可以成玄英为例。他说:“前以一中之玄,遣二偏之执,二偏之病既除,一中之药还遣。于是唯药

与病一时俱消，此乃妙极精微，穷理尽性。”^① 药用于治疗，病愈则药无所用，故“药”也当遣去，这就是重玄的义理。只有如此彻底的否定，不执著任何一物，才能契合重玄之道。这样的思路恰恰是修行者所应该具有的，因为修行的入门需要一些技术方法，但技术操作并不是目的，更不能把操作过程搞繁琐了。从这个角度讲，“简”就是道教修行的宽广之路。

二、从诵经、持咒的功课入手

对于道教修行者来说，破除繁琐的操作程序，这是很重要的；但这并不等于说，修行可以不要任何的操作程序。相反，在修行的入门阶段，还是应该有所凭借的。所谓“凭借”就是入门的拐杖或扶手，正如一个刚刚学习走路的小孩，如果有一堵墙壁让他依靠，他摸着摸着就会走了，然后他离开墙壁，很自信地到处走，再由走而跑，一步步长进，就是这个道理。修行也一样，先有个凭依，最后放弃凭依，自由自在地行走、奔跑在精神寰宇之中。

在道教中，修行就是做功课。正如我们的文化教育一样，学习的功课有基础课、专业课、选修课，修行也应该循序渐进，这就是从入门的基础课开始。在我看来，修行的基础课就是诵经、持咒的早晚功课，每天早上、晚上的一定时刻就念诵，持之以恒、风雨无阻。

把诵经、持咒当作修行的“早晚功课”，有些朋友可能会问：“诵经不就是开口朗读，这种方式，我们从小学一年级开始就天天练

^① 成玄英：《老子注》卷1，第5页，《无求备斋老子集成初编》（三），台湾艺文印书馆。



习,难道也是修行吗?”这样的疑问不是没有原因的,因为开口朗读的确很普通,几乎人人都会;但恰恰是这种很普通的形式,如果用心了,就会有特殊的修行效果。根据何在呢?为了说明问题,我先念诵一篇旧作,题目叫做《欲益身心常读诗》,发表于1993年1月5日《福建日报》的“读书”版上,现在引述如下,供诸位参考:

我的朋友蓬高子喜欢读诗。每当完成一部大作之后,他便会情不自禁地跑到卧室附近的山头上,面对冉冉升起的朝阳或郁郁葱葱的树林,摇头晃脑地放声朗诵诗歌。当然,蓬高子读诗也不一定在室外,他也常常在自己的卧室中吟咏。一日,我到蓬高子家还书,快到他家门口的时候,隐隐约约就听到了他的声音,我立刻意识到他在朗诵诗歌。只是这回,他的声调与往常不同,一会儿,像赤子向父亲叙说心事一样的诚挚语调;一会儿,像父亲指点儿子一样充满爱心的低音迂回,似乎此刻他的房间里有两个人在对话。我不敢打搅,直等到声音停止了才敢敲门。一进门,才知道他朗诵的是一首新近创作的诗,叫《灵魂的对话》。他告诉我,最近身体不舒适,臂膀疼痛,所以朗诵此诗,自我医治。他的话使我感到惊奇。然而,半个月后,他的疼痛果然奇迹般地消失了,脸上放射出健康的光泽。

蓬高子的治病方式引起了我的思索。为了找到这种疗法经验或理论的根据,我“遨游”于书海之中。经过一番检索之后,发现读诗治病法并非无源之水,古人早已用过了。

晋朝时有个人叫做舒道云,得了疟疾,长达三年,治疗无效,苦不堪言。他听说道人吴猛有高超的治病方术,不远百里,前往求医。吴猛并没有开列什么“灵丹妙药”,只是抄录了当时秘传的“三皇诗”,叫舒道云静心朗诵,据说朗诵了此诗,舒道云的病奇迹般地好了。这件事记载于唐代人王悬河编修的《三洞珠囊》卷一《教导品》之中,还有《上清道类事相》一书也曾叙及。宋代学者李昉等人把这一资料辑入《太平御览》这部类书中,供当时的皇帝阅读。由此不难看出前人对于诗歌治病法的重视。

其实,古人不但运用诗歌来治病,也运用诗歌来防病。晋朝时代,社会上流传着一套用七言诗写成的养生书,叫《黄庭经》。该经分《内景》与《外景》两部(后来有人增写《中景》)。当时社会上许多名流都喜爱《黄庭经》。著名书法家王羲之在37岁时还曾书写《外景》与山阴道士换鹅。据《太平广记》等书记载,晋司徒魏舒的女儿魏华存雅好《黄庭内景经》这部七言诗体著作,常常诵读,以“安适六府(腑),调和三魂五脏”。她安适调和五脏六腑的目的自然是为了身体健康。在晋成帝咸康(335-342)时期,有位叫戴孟的人在晚上睡觉前总要读一读七言《黄庭内景经》,据说可以让“魂魄自制炼”,这其实是一种安眠养生法。

像以上所言读诗治病防病一类事例在历史上并不少见。当然,笔者举出这些事例来,并不是说任何疾病都可以通过读诗来治疗。不过,既然古代及现代生活中都有



人以读诗治病防病,并且又有治好了的,那么这背后的“机理”似乎也值得一探。

近日,笔者偶翻唐代大诗人李白的文集,发现他的许多诗篇真有宁心静虑、培补元神的作用。例如他的《独坐敬亭山》:“众鸟高飞尽,孤云独去闲。相看两不厌,只有敬亭山。”诗人通过鸟飞云飘的意象来表现内心的空灵,当众鸟飞过山巅,孤云飘过眼帘,不知不觉就进入了忘我的境界,仿佛自我与众鸟、孤云一起飞向天外,唯有敬亭山还矗立着。这种意象可以把人引到一个心思专一的境界,从而使人体内在阴阳气血得到调理。稍有一点医学常识的人都知道,人体的许多疾病往往导因于心理的不健康,心神不专,思虑过度都会引起疾病的产生。而像李白《独坐敬亭山》一类的诗歌所创造的意象恰恰可以使人进入忘我的境界,可见诗歌内容本身对于诵读者的身心健康是具有不可忽略之作用的。读一首内容健康的诗歌对于身心健康自有裨益;反之,则有害。所以,我国大思想家孔子教学生读《诗经》时即反对当时社会上流行的“淫靡之声”,这对于养生而言不无启迪。此外,还需看到,读诗的方式对身心健康也是有影响的。就拿我的朋友蓬蒿子来说,他于工作之余,摇头晃脑读诗吟诗,这实际上具有转移注意力和放松脑筋的功效。其中之奥妙、兴趣,于读诗吟诗者自可细细体会。

这篇拙作发表至今已经 10 多年了,我之所以引述它,是因为它收罗了一些关于念诵资料,并且对其作用有所阐述。大家可能

注意到,文中涉及了前一次讲座已经引述的一部道教典籍《黄庭内景经》。我多次引用了这部经典,说明它在道教修行中占有特殊的地位。金丹派南宗把这部典籍收入《修真十书》之中,并且在许多场合予以强调。综观该派著名道士的一些赞语,我们可以看出,他们强调的主要有两点:一说《黄庭内景经》乃是东华帝君秘传的真经;二说诵读此经好处多多。为什么诵读此等经典有好处呢?道门中人通过琴瑟和谐的比喻来说明,例如梁丘子在《黄庭内经玉经注》的序言中称“内景”为“琴心”,他指出,“琴者,和也。诵之可以和六府,宁心神”;又说:“扶桑大帝君宫中,尽诵此经,以金简刻书之,故曰金书。”又说:东方诸宫“玉女仙人,皆诵咏之,刻玉书之,以名玉篇。当清斋九十日,诵之万遍,使调和三魂,制炼七魄,除去三尸,安和六府,五脏生华,还返婴孩,百病不能伤,灾祸不能害。万遍既毕,自然洞观鬼神,内视肠胃,得见五藏。”^①梁丘子站在神仙道教立场叙说了诵读《黄庭内景经》的神奇功效,作为一位道士,他这样描述是很不足为奇的。文中尽管充满了神秘的氛围,一般社会人士难于相信和接受,但其中关于“调和”、“安和”的观点却很有见地,值得我们深思。

说了“诵经”问题,我们接下来探讨“持咒”。什么是“咒”呢?这指的是具有特殊音频效应的口诀,道门广泛地用于养生辅助、祈福、消灾或者召驱鬼神,以达到施行者的特殊目的。“咒”,又称“祝”,指一些被认为对鬼神、自然事物、社会现象有神秘感应或禁令性质的语句。咒语与符篆一样,都是远古时代巫术的直接产物。

^① 《修真十书》卷五十五,《道藏》第4册第844页。



《礼记·郊特牲》所录《蜡辞》说：“土反其宅，水归其壑，昆虫勿作，草木归其泽。”《辞》唱道：泥土回到原有的地方，大水归向山壑里，昆虫不可乱动作，草木归向低洼之处。——这便是原始的咒辞。道教的咒语吸收了原始咒语的某些特点。其施行体现了道士力图通过声音的振动传播信息，从而与天神感应而使之显灵。他们希望在这种活动中能够导致心目中有一种美善境界产生，或者促使某种已发生或将发生的恶果消失。从形式上看，咒语有很多品类，或用散文体式，或用诗词体式，灵活多样；但相对来说，诗歌的体式更为多用。例如上引《欲益身心常读诗》的短文所称道的“三皇诗”就是在道教中秘传的古老咒语，它收录于《三皇经》之中。道教的其他经典也包含了大量的诗体咒语。念诵此等咒语，从个人的心理层面来说，既是发愿，也是祝祷，它可以使人注意力集中，排除杂念，神形相合。所以，成为道门修行的重要方式，虽然看起来很普通，但其作用却不可低估。当然，道教所谓“持咒”还有更深层次的内涵，修行者认真实践，必能体悟其中的奥妙。

三、静坐与存想

在道教修行中，“静坐”也是应用广泛的方法。顾名思义，静坐就是在“坐功”时讲究一个“静”字。之所以要“静”，是因为很多困扰都是自己内心无法平静造成的，情绪波动，可以引发种种疾病，所以道教很重视静坐。

怎样静坐呢？有一些初学者问我：“老师，我练习静坐，总是无法静下心来，脑子里还是有很多念头，怎么办呢？”我非常理解这些

初学者的心情。他们讲的不是个人的情况,而是大多数初学者基本上都会出现的问题。记得我在 20 多年前练习静坐的时候也是这种情况。不过,我并不因为出现了这样的情况就放弃静坐,而是坚持下来。多年的练习,我感到静坐的确有益于身心健康。现在就谈谈我的体会。

静坐首先应该选择一个有利的环境,最重要的一点就是安静,如果周围的声响大,自然就很难使自己安静下来。此外,“有利的环境”,还包含静坐的空间清幽宜人。就个人来讲,我基本上是在卧室中练习静坐的,我之所以选择在卧室中静坐,是因为我的卧室摆放着许多我喜爱的书籍文献,营造了一个自己感到宽松和放心的环境,有一种安全感。基于这样的考虑,我的静坐安排,每日早晚各一次,晚上于子时开始,早上于卯时开始,每次大约半个小时到一个小时。在姿态上,静坐应该盘腿,单盘或双盘,可以根据个人的生理特点、身体素质做出不同选择;静坐的姿态,还讲究“含胸拔背”。所谓“含胸”就是使自己的胸部处于舒缓宽松的状态,不可僵硬;“拔背”就是腰杆挺直,不弯曲。

其次,静坐时要调整自己的呼吸节奏,由一般呼吸转换为“静坐态呼吸”。这就是把注意力转移到呼吸上来。我们在日常生活中是很少去注意自己的呼吸的,可以说是完全让肺部自然掌握呼吸节奏,之所以这样,是因为日常生活做事必须全神贯注于事态的过程。比如开车,你必须看路,感知周围车辆往来情况,把住方向盘,控制好油门和煞车板,才能安全行驶。在这种状态下,你是无法再关注自己的呼吸的;但在静坐的时候则应该进行注意力的转换,因为这时候你驾驶的车就是你自己,你的呼吸就像汽车的气



门,所以关注呼吸就是把住了开车的方向盘,古代道家大师庄子有“听息”之法,说的就是这种方式。“听息”指在平静的心态下反观内在之“炁”的运转,所以又称听炁。《庄子·人间世》记载颜回与孔子讨论静功的时候说:“颜回曰:敢问心斋? 仲尼曰:若一志,无听之以耳,而听之于心;无听之以心,而听之以气。”这就是说,练习静坐,一开始就应该专心致志,不要受到其他意念干扰。但是,由于刚刚坐下来的时候,一时思绪还很难于停顿,这就要有一些措施。庄子告诉修行者,不要用耳朵去听自己的呼吸,而是用心去听自己的呼吸;但用心听也不是最后追求的境界,接下来就是破除“心执”,放弃心意,用炁去听自己的呼吸。这个程序概括起来,可以这么表达:即先用心听,再用炁听,最后心炁混成一片,心在炁中,炁在心中,自然清静。然而,仅到这一步还不够,紧接着还需要进入“止”的状态,所以《庄子·人间世》又说“听止于耳,心止于符”。当你的修习达到了“心息相依”的状态,心意的功能就应该有所“止”。《庄子》把这叫做“心斋”。所谓“斋”就是纯洁干净,没有污染,“心斋”当然就是内心纯洁没有污染了。足见“静坐”到了高超的阶段是很奥妙的。

静坐的最高境界是“无意”,但这种“无意”又必须以“特意”为前提。所谓“特意”就是特别的意念,即有利于引导自身的精神最终归于寂静的意念。内心于某一时刻保存着这样一点特别的意念,这就是“存想”。应该指出的是,“存想”不同于一般的思想,更不是妄想,但既然是“想”,如果不小心,就可能转换为“妄想”。1991年春节文艺晚会上有个相声节目讲的正是心怀妄想修习气功的故事:一位女性过分相信气功的效果,以为学了气功,用不了

多久就能“开天目”、遥感,甚至还能破译宇宙语,以自己的脑子直接接收外星人的信息。她修炼时常常自以为有神灵附体,不由自主地运动起来,无休无止,摔桌子,击窗户,最后产生了要离开人间的念头,爬到五层楼上噙着泪花与丈夫告别,准备起飞升天而去,弄得夫妻不和,身体消瘦。演员惟妙惟肖地再现了这一历程,深含警戒之意。

尽管相声节目对那位女子修习气功的故事调动了典型概括甚至夸张的艺术手段,但其素材却来源于生活。的确,在我们的生活周围有不少类似的人物。记得 10 多年前的一天,我在一家书店买书,突然有一位年轻人走到我的面前说:“印堂发亮,非同寻常。”我感到莫名其妙。接着,这位年轻人对来往行人大声宣讲,好像“上帝使者”降临人间。我观看了一会儿就离开书店,谁知道他悄悄地跟在我后面。我回到卧室不久,他便来敲门,要求进入。看到他那样子,我的内心产生了怜悯之情。他神经质,看到我桌子上的一份写作大纲,便说可以在一夜之间帮助我把 30 万字的书稿写出来。过后,经了解,方知他正在修习什么秘传功法,每日起床便想象天上有一根银柱下贯脑海,直通脚底。由于每日修炼的时间过长,又没有人指导,已出现精神异常。医生检查说明,他已患了精神狂想症。这位小青年之所以会弄到此等地步,根本原因就是心怀妄想以修习气功。可见,意念对于人体之健康起着多么大的作用。

不过,我指出意念对人体健康有巨大作用,这并不意味着一个人的意念都会导致疾病的产生。按照传统的说法,意念也有正邪之分。狂想、妄想之类就是邪念;有益于身心健康的精神活动就是正念。邪念要得到制止,还必须通过正念的培养,所谓“以正念压



邪念”说的就是这个道理。

正念的树立有多种途径。在道教中,经常使用的方法就是“存想”。关于“存想”的具体方法,《云笈七签》卷四十三《老君存思图》列有存“道宝”、“经宝”、“师宝”等十八法。其他典籍也多有涉及。概括起来,主要有三大类型:一是内景存想;二是外景存想;三是内外景交叉混合存想。

所谓“内景存想”就是存想人身体内之景象。梁丘子说:“景者,神也。其经有十三神,皆身中之内景名字。”^①古人以为人体各脏腑器官都有司职之神,如果能够使自己的心意守住这些体内之神,就可以保证脏腑器官的健康。为了便于运用,古人还为各脏腑器官之神取了名字。在道教看来,神明各有不同的模样、服饰、功能。比如说耳神像娇女,身披玄晖,司听;肾神穿苍锦云衣,肾气充盈,耳聪目明,等等。如何理解道教关于脏腑神明的描述呢?我个人以为,从宗教的角度来看,这是不奇怪的;从操作的程序来看,我们也可以把体内之神理解为一种符号,这些符号有助于形成存想时的影像,从而使自己的形神相守而稳定情绪。

所谓“外景存想”,就是让自己的心念逐渐稳定于体外的某一自然景观,或设想的景观。从大的方面说,有日月星辰、江河湖泊,等等;从小的方面说,有一朵花、一棵树、一片树叶、一支笔、一个杯子等等。有时也可以设想某处大山有松鹤仙人,俨如一幅水墨画、工笔画,有流水,有静物,但其设想不宜过多、过杂。意念的导引程序自然化,就是说某一景象一旦在心中形成,意念就应该遵循自然

^① 《云笈七签》卷十一。

空间的特质,从左到右或从右到左,或由下而上,或由上而下地反复察照,从而达到立体的感受,这就像无形的手在为自己进行全面的按摩,气血由之而畅通于机体各个部位。

所谓内外景交叉混合存想就是想象自己体内之“神”与天地自然神气之往来合一。例如想象自己的心脏如一个小太阳,想象自己的肾脏像明月,也可以想象月中仙人乘云驾雾飞来,化成一股精气贯入自己的头顶正中(百会之穴)。这种混合型的存想可以更好地吸取天地自然之精华。古人云:存想修行犹如驾驭“水火”,过犹不及,所以修习者当戒之。

四、居家修行者如何对待男女性生活?

从现代社会来看,道教修行并非只是适用于道门中人,有许多方法也可以在非道教信仰者之中推广。因此,讲修行必然涉及现实生活的诸多层面,例如男女性问题,虽然比较敏感,但又是必须探讨的。本节把讨论范围限定在“居家修行者”之中,我们由此可以引申出另一个不言而喻的结论:这就是出家修行者在这里并不是讨论的对象。

明确了讨论范围,就可以比较宽松地谈谈看法了。对于居家修行者来说,对待男女性生活,这是不必刻意回避的。以往人们常常谈虎色变,而在“男女授受不亲”的年代,还加上个“谈性色变”,好像一接触到“性”的题目,讲者和听者的道德都有问题了。我认为,这样做是人为地设置禁区,完全没有必要。

其实,先民在这方面反而比现代人还开放,因为我们从古代的



著述中可以找到大量的关于“性”问题的论述。由于生活实践，古人总结出一套理论，名曰“房中术”。在道教中，“房中术”又称“男女合气之术”、“黄赤之道”、“阴丹”等，属于男女性技巧之类。据说此法的秘诀本口口相传，所以外人难以窥其真谛；不过，有关房中术行为的故事或者资料却是不少的。

葛洪《神仙传》卷一载有商王命采女求道于彭祖的故事。在彭祖与采女的对话中就涉及房中术。彭祖对采女说：“身不知交接之道，纵服药无益也。”又说：“但知房中闭气，节其思虑，适饮食，则得道也。”所谓“交接之道”即“房中之法”，而“房中闭气”即是于交接之时兼凝神炼气的一种方式。在此，房中术成为长生升仙的一个“砒码”。这种功效虽然带有葛洪本人的猜测成分，但从其行文中我们却得到一个信息，这就是：古代的王公大夫们对房中术是颇为留心的。彭祖本人据说就是一个大夫，他把房中术传给采女，背后有一个动力——商王的请求。当商王得到了采女由彭祖那里学来的房中术之后，曾经亲自试验，且有所“裨益”，活了300多岁，但由于“不能戒妖淫”而死。商王到底是哪一个？书中没有明指。不过，就“戒妖淫”事观之，则房中术当是王宫作为调节性生活的一种手段。班固在《汉书·艺文志》中对此讲得更为明确。他指出：“房中者，情性之极，至道之际。是以圣王制外乐以禁内情，而为之节。文传曰：先王之作乐，所以节百事也。乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”既然房中术同音乐一样是为了禁内情，使之宣而有节，则在这种方术出现之前，当存在着许多性生活过度而导致疾病流行的现象。因为事物的发展到了泛滥成灾的时候，人们自然会紧迫地想出解决或限制的办法来，这就像有了艾滋

病,人们就会想到如何治疗艾滋病一样。所以,性生活中出现的流弊,当是房中术产生的客观基础之一。

考《汉书·艺文志》录有“房中”八家,其中包括《容成阴道》26卷,《务成子阴道》36卷,《尧舜阴道》23卷,《汤盘庚阴道》20卷,《天老杂子阴道》20卷,《天一阴道》24卷,《黄帝三王养阳方》20卷,《三家内房有子方》17卷,共186卷。此外,像《隋书·经籍志》、《旧唐书·经籍志》还有著录;湖南叶德辉编《双梅景庵丛书》收有《黄帝素女经》、《天地阴阳交欢大乐赋》等多种。这些书的作者或者托以帝王,或者托以帝王师,或者是风流文人,这就进一步证明了房中术在历史上曾经作为宫廷王侯们性生活的指导。

因为古代的房中术以宣泄和节制情欲的面目出现,并且具有“补导寿考”的种种传奇色彩,这恰好与道教延年益寿的心理需求契合,所以当传授房中术的方士转变为道士的时候,房中术自然也就成为道教方术的组成部分,并且受到一些道教信徒的推崇。葛洪是早期道门中人对房中术谈论最多的一个,由他所撰的《抱朴子内篇》一书仅20卷,其中涉及房中术的就有8卷。在该书里,葛洪反复说明房中术是修道成仙不可或缺的手段。在《微旨》篇中,他指出,“人不可以阴阳不交,坐致疾患。若欲纵情姿欲,不能节宣,则伐年命。善其术者,则能却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引三五于华梁,令人老有美色,终其所禀之天年。”^①葛洪所说的“人”是泛称,既包括男人,也包括女人。在他看来,成年人

① 王明:《抱朴子内篇校释》第129页。



若不过性生活就会导致疾病；相反，若能有节制地行房事，则不但可以长寿，而且有利美容。在《释滞》、《极言》、《杂应》、《辨问》、《至理》篇中，葛洪一再强调阴阳之交的必要性。继葛洪之后，南北朝时期的著名道士陶弘景也宣称行男女合气术的益处。在《养性延命录》卷下《御女损益篇》里，陶弘景认为：男不娶，女不嫁，都不是好事。因为男无女、女无男，均可致心意动荡，神劳寿损。这些论述可以说是现实生活的经验总结，反映了中国古代重视性医疗的思想认识。

一般地说，注意性生活的适当节制，这是道教的基本立场。陶弘景《养性延命录》卷下《御女损益篇》指出，如果在性生活问题上过于冲动，无所节制，对一个人的身心健康来说是不利的。“俗猥精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害。或惊狂消渴，或癰痼恶疮。为失精之故。”^① 这就是说，过分的两性房事活动，往往为了讨得对方欢心，不遗余力，纵情耗精，这不但不能延年，反而产生有害的结果。有的患了糖尿病，有的得了麻风、梅毒、疯癲之类恶疾，这是何等的危险！他还指出，有些人四处寻花问柳，随便交合，结果“风湿犯之”，虽得一时之快欲，却种下了痼疾恶根，于是乐极生悲，不寿早逝。他以总结性的口气说：“若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百。”^② 鬼魅交媾之事，自然只是宗教性的说法，但陶弘景显然已经看到了淫念的极大危害。这种看法与伦理修行中的“戒妄念”思想在宗旨上是

① 陶弘景：《养性延命录》卷下，《道藏》第18册第484页。

② 同上。

不矛盾的。

从实施过程看,道教房中术不仅讲究收视归心,而且有许多禁忌。所谓“收视归心”就是告诫人们不可在行房事时精神涣散,这样才不至于神疲力竭;所谓“禁忌”就是告诫人们行房所应该避免的事项。陶弘景说:“房中之事,能生人,能杀人。譬如火水,知用之者可以养生;不能用之者,立可死矣。”^①他认为,尤其应该禁止在醉饱时“交接”;欲小便,忍之以交接,令人得淋病,或小便难,茎中痛等等;大风恶雨,地动雷电,霹雳交加,大寒大暑,春夏秋冬之节气转换日,以及喜怒忧愁悲哀恐惧之时,皆不宜行房事。这种心境要求及有关禁忌,体现了道教的房事养生思想。

由效法天地的立场出发,一些道门中人不但把房中术看作性生活的节宣技巧,而且直接作为修身炼形、养形变体的手段。他们通过《易经》卦象来说明这种手段的可行性,认为天地为乾坤,男女为坎离,坎离为水火。坎卦中有一点阳^②,即阴中有阳气;离卦中有一点阴^③,即阳中有阴气。若能于交接之际,行“守一”之术,即男女双方各自存想肚脐中赤色大如鸡蛋,导引行气,则坎中之阳可抽,离中之阴可填,抽坎填离,水火既济,于是后天之坎离回到先天之乾坤位置上,变成纯阳与纯阴之体。这是因为坎卦中爻,由阳变阴,则三爻皆阴,故成纯阴之坤;离卦中爻,由阴变阳,三爻皆阳,故为纯阳之乾。纯阴广生,纯阳大生,广大相须,天长日久。可知这

① 陶弘景:《养性延命录》卷下,《道藏》第18册第485页。

② 坎卦三爻,外两爻为阴爻,中间一爻为阳爻。

③ 离卦三爻,外两爻为阳爻,中间一爻为阴爻。



种方法不但表现了阴阳相得、“男女俱仙”^①的精神,而且也符合“逆式”的修行原则。因为抽坎填离,由后天而返先天,即是复归父母生身之本真,重现婴儿之生机,所谓“返老还童”就是此意。道门中人在解释这种设想并且具体操作时强调守脐中(守一),静默不语,无形之中使大脑得到休息,这大概就是道教把“房中术”又叫做“还精补脑术”的缘故。

居家修行者年龄各有不同,在房事问题上也应该区别对待。青年人血气方刚,欲望较为强烈,如果不注意,一味纵欲,这将损伤气血,导致早衰;中年人的生活压力大,在工作紧张、身体疲惫的时候尤其应该戒色欲;至于老年人,气血渐衰,在两性生活上应取谨慎态度。总而言之,在这个问题上,应当根据个人的身体强弱而定,不可莽撞行事。

五、内丹与胎息:道教修行的高深法门

对于道教修行者来说,“内丹”与“胎息”属于高深的法门,比较难于掌握,所以本节只做一般性介绍,朋友们若有兴趣,日后可以研读这方面的专门书籍。

作为道教中一种重要的炼养方术,内丹向来受到特别重视,介绍内丹的文献相当之多。由于作者的差异,内丹便有了不同的名称,诸如“还丹”、“大丹”、“内金丹”等,都是道门对内丹的表述。

从思维的角度看,内丹之名乃是类比的说法。所谓“内”是与

^① 陶弘景:《养性延命录》卷下,《道藏》第18册第484页。

“外”相对而言的,有“内”必有“外”。进一步地说,有“内丹”必然有“外丹”。从名称发生的先后来讲,外丹早于内丹。故而,我们要认识内丹,还得先了解外丹。本来,“丹”乃是指用铅汞等矿物石炼制而成的一种药物,其颜色以红色为多见,形态则以丸状为多见,道教认为服食此等药物,可以长生不老。大家可能听说过“嫦娥奔月”的故事,这个故事便寄托着先民们对外丹的追求与推重。相传远古时期的部落首领“羿”,从西王母那里得到了长生不老的金丹,他的漂亮妻子嫦娥知道了,就悄悄地给吃了。她这一吃,便飘飘然飞到月宫,成为月宫中的女仙。这个故事最早见于先秦的占卜书《归藏》,汉代道家文献《淮南子》有更为具体的描述。中华人民共和国的开国领袖毛泽东先生很喜欢这个故事,他在《答李淑一》的词中有“寂寞嫦娥舒广袖”一句,尼克松访华的时候,毛泽东还专门送给这位美国总统一幅“嫦娥奔月”的国画,这反映了“嫦娥奔月”故事已经远远地超出了神话的范围,成为一种理想追求的象征。我在这里介绍这个神话故事并不是要大家也吞服金丹,飞升月宫,而只是要说明“外丹”是由来已久的。

古代方士们炼制外丹,需要炉鼎,他们把准备炼制的矿物石置于鼎内,再把鼎安放在炉子上,然后起火烧炼。古代的炼丹炉有许多不同类型,诸如:八卦炉、还既济炉、未济炉、太极炉,等等;而鼎也一样具有许多品类:池鼎、先天鼎、飞仙鼎、八将鼎,等等。大家看过《西游记》,知道书中描写的“太上老君”有个八卦炉,孙悟空曾在里面,被炼了七七四十九天,结果炼出一双“火眼金睛”,这当然是艺术想象,但也说明古代的外丹炼制方术影响巨大。道教诞生的早期,道士们对于炼制外丹是很热心的,尤其是金丹派道士更是



把外丹看得很重。如何评价外丹的作用？这是文化史上的一项特殊工作，不属于本次讲座的中心议题，所以我这里只是简单介绍一下由来与梗概。应该看到，道教外丹炼制具有正反两个方面的作用。一方面，它是古代化学的源头，在科学史上具有积极的意义；另一方面，历史上许多人吞食外丹致死，这也是事实，不能不承认。

正因为有历史的教训，自唐末以来便兴起了“内丹术”。所谓“内丹”，实际上是一种比喻性的说法，道门中人从外丹烧炼过程得到启发，把自身内气的调理看作炼丹过程。在道教修行者看来，人体就像炉鼎，自身的精气就是药物，意念是“火”，呼吸之气是“风”，意守“丹田”以“起火”，调整呼吸节奏如鼓风，以风吹火，而有“火候”的行持进退。根据道教文献的记载，内丹炼养有不同层次，各家体验有异，下手功夫也不尽一致。就一般情况来说，大体分为这样几个阶段：筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。所谓“筑基”就是基础的培筑，就像盖房子一样，基础要牢固，才能完成后面的工序。丹家认为，一个人降生到世间，自婴孩而逐步长大，由于外界的诸多干扰，精、气、神都会亏损，有的亏损得轻一些，有的则亏损得重一些，但不论情况如何，亏损是不可避免的。因此，修炼内丹首先应该筑基，这就是“炼神、调气、养精”。当精、气、神“三全”的时候才可以进入“百日关”。之所以说“百日”，是因为“筑基”之后的“初关”——炼精化气，需要一百天，故而有此说法。“初关”的基本程序包括：采药、封固、炼药、止火四个步骤，因为操作过程需要意念的导引，所以被当作“有为”功夫。由于百日关功夫乃是引导内气运行于任脉、督脉，业内人士称此为“小周天”。炼通了“小周天”之后，就进入“炼气化神”的阶段，也就是过“中关”，其基本程序

包括：六根震动、七日生大药、抽铅添汞、守中、温养圣胎、移胎等。这个阶段体现了“有为”向“无为”过渡的特点，因为其操持以温养为主，好像“十月怀胎”，所以又称作“十月关”。在这个阶段，精气运行贯通了十二经络，好像天体二十八星宿运转如龙，因此称作“大周天”功夫。通了“大周天”之后，就可以进一步“炼神还虚”，道门称此为“上关”，其具体过程包括：乳哺、温养、出神、还虚等。与前两个阶段不同，本阶段乃是“无为”功夫，修行者任其自然，逐步提升境界。

内丹修炼的高级形式称作“胎息”。所谓“胎息”就是模拟婴儿内呼吸的一种方法。《太清调息经》说：“胎息者，如婴儿在母腹中十月，不食而能长养成就，骨细筋柔，握固守一者。”道教认为，达到胎息功夫，就可以返老还童，恢复机体的生机。

就现有的材料看，最早懂得胎息的修行者当推彭祖。《神仙传》说他“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目”。这里所说的“内息”就是“胎息”。《神仙传》虽然没有具体描述彭祖胎息的方法和过程，但认为彭祖实施过胎息功法则很明显。汉代以来，胎息成为重要的仙术之一，在道门中秘传，尤其是唐宋之间，有不少道士学习过胎息。唐太宗在位时，庐陵道士萧灵护，遇至人，传给胎息大道，遍访名山。唐睿宗时，鲁郡人唐若水，在衡山当道士，他因为懂得胎息法，常常被皇帝召进内殿。《历世真仙体道通鉴》卷三十六记载，唐宣宗时，杭州盐官县道人马湘，“醉于湖州，堕云溪，经日而出，衣不湿，坐于水上”。这位道人掉进水里一整天，爬起来时不仅衣服没有湿，而且还能坐在水上，如果没有闭气胎息的功夫，那是不可想象的。这一类故事，传说色彩较浓，不一定完全真实，但至



少说明胎息之法在道门中确实得到实践。

胎息的方法,各个派别所说有所不同。有的说“无气是胎”,有的说“闭气不喘是息”,等等。《云笈七签》卷五十八录有《胎息精微论》一篇,说得比较具体。该篇指出,练习胎息,要选择半夜过后的时刻,也就是“子时”,开始调息咽津。一呼一吸称为一息,每六、七息咽津一次,咽津的时候如果自我感觉有水流过坎陷所发出的声响就是气通的征兆。此时,即徐徐用意把它导入气海(脐下一穴位),好像凝结于腹内,充满似含胎之状。接着便想象清气凝结为胎、浊气从手、足、毛发散出。如果调息的时间掌握不准,可以屈指而数,先是以数至十为一息,循序渐进,等功夫长进了就可以不断延长每一息的时间,由十数到百数。如果一息的时间可以屈指三百数,那就算作胎息功夫“小通”,这时耳聪目明,百病俱除。坚持每日修习,就能使关节灵活,毛发酥软,气自往来。到了这一境界,鼻口之呼吸自然被毛发、皮肤之呼吸所代替。于是绝粒休粮,胎息之道成。

从修习过程看,胎息的宗旨正是要恢复婴儿于母腹中的自然呼吸状态。这种恢复,既是思想意念由杂而专的纯化过程,又是后天呼吸法式向先天法式的复归。

胎息的奥妙何在呢?让我们以《太清中黄经》的一首诗来回答并作为全章的结语吧:

胎息真仙食气得,却闭真气成胎息。

羽服彩霞何所得,皆自五脏生灵异。^①

① 《云笈七签》卷十三。

第

六

章

道德涵养与道教修行境界

朋友们,上一次讲座主要是探讨修行方法,我介绍了诵经、持咒的修行入手功夫,还有静坐、存想以及内丹、胎息等许多具体的修习体式。这些方法在整个道教修行系统中虽然占的比重不是很大,但却有特殊意义,因为这些方法是比较实用且流行较广的,所以应该引起我们的重视。当然,我们也必须注意到,在具体的实践过程中,修行者还会创造出新的方法来,故而不能把方法的种类固定化,好像只有那么几种,再没有别的什么东西了。其实,道教修行的方法是多种多样的,但有一条我要特别强调,这就是“大道简而不繁”的原则,我今天重新提醒诸位,目的是希望大家不要被复杂的方法搞糊涂了。

在道教修行中,方法固然要紧,但道德涵养更加不可忽视。因为这是衡量一个修行者境界高低的基本指标,所以本次讲座我要着重谈一谈这个问题。

一、修德:在生命的银行中储蓄

最近一段时间,由于外出走动的机会增加,我发现银行越来越多了,储蓄的人也越来越多了。从城市到乡村,从学校到机关,都可以看到银行内外人流涌动的情景,这说明人们比过去富裕了。我们中国人有个习惯,有了钱就存起来,体现了细水长流、勤俭节约的劳动精神,这是很可贵的。

其实,储蓄的现象不仅发生在经济领域,在生命领域也有储蓄需求,因为生命像一个银行,如果没有足够的能量储蓄,生命就无法运转;生命也像一个活的水库,如果水库中没有水,生存于其中



的各种生物就会出现危机,所以生命的水库应该有活的水源,并且要懂得储蓄,才能让生命充满活力。不过,我说的“储蓄”并非意味着只把水藏起来不用,如果那样,就成了死水、臭水,水库中的生物恐怕都无法存在。生命之水也应该是在流动中不断获得充实,这才有真正的活力。

怎样让生命的银行充满活力呢?按照道教的思路,根本途径就是伦理道德涵养。在古人的修行中常常讲“行善积德”。什么是积德呢?是不是把某种像钱币一样的东西积压起来使自己成为富翁呢?不是的,积压钱财虽然看起来很“富有”,但实际上只是一个“守财奴”而已,大家也许遇到过这样一种人:腰缠万贯,却一毛不拔。这样的人即便非常富有了,但在人们的心目中却是没有精神地位的。道教修行讲“积德”恰恰是一种奉献,是利人、利物、利世行为的一种评价。

我们中华民族一向以行善积德为高尚,这在我小时候就感受到了。记得40年前,我的父亲讲了这样一个故事:很久以前,有个书生姓许,名逊,出生在吴国(三国之一)时期的赤乌二年,是江西豫章人。他出生以前,母亲梦见有神鸟送来一颗珍珠,吞下以后就怀孕了,仅仅5个月就生下一个胖胖的男孩,这就是许逊。还不到满月的时候,这男孩就显得很聪敏,所以父母都很疼爱他。6~7岁的时候,他把书读几遍就能背诵,具有过人的记忆力。因为他知书达礼,年纪轻轻就被推举为“孝廉”。他对道家的修炼方术非常感兴趣,经过朋友引荐,他认识了当时豫章的道教“异人”——吴猛。他跟随吴猛学了几年道法,长进很多,后来又分别拜了王朔、谌母为师,学习“仙术”。但是,许逊并不满足,因为师父告诉他,如

果要修成仙道,就必须在平日更加注意自己的道德修养。有一次,他在集市上买了一个铁制的灯架,那是花了很少钱买的,用了几天之后,表面的铁质开始磨损,真没想到里头竟然露出了闪闪发亮的金子来,原来这个灯架是用黄金制作的。看到这样贵重的物品,许逊反而着急了,他赶紧到集市寻找原主,等了很久,原主终于来了,许逊就把这个金质灯架退还给原主。

对于父亲讲的许逊故事,我记得特别牢,因为那时候他是怀着爱子之情来讲述的,言辞之间洋溢着一种殷切的期望。当然,我那时候对故事的内在含义并没有真正理解,直到后来我从事道教文化研究,读了《道藏》中的《许太史真君图传》等书,我才领会了当年父亲的用意。经过查考,我发现父亲讲的故事在书中也有记载,只是个别细节略有出入。回忆起40年前的情景,我的思潮如涌,这不仅因为自己对已故父亲有一种深深的眷恋,而且也因为他的故事在朴实之中蕴涵着我们中华民族悠久的伦理精神。当我沿着父亲讲述的故事线索继续追溯的时候,我发现道教典籍中保存着大量的许逊行善积德的资料。据说,许逊由于孝悌品性显著,众人纷纷称赞,豫章太守范宁竭力向晋武帝保举,许逊被授予旌阳县令的职务。“旌阳”就是当今的四川省德阳县,原称“氏阳”,因为许逊在这里当县令的时候德泽于民,成为社会的表旌,所以“氏阳”改称“旌阳”。许逊接到朝廷诏书的时候,因为父母年老,本来不希望远离,但忠孝不能两全,他只好赴任。许逊为官清廉正直,体恤百姓,做了很多好事,从而得到百姓爱戴。《十二真君传》等典籍记载,许逊在任的时候,瘟疫流行,百姓痛苦不堪,他根据自己以往学道的经验,到处寻找药方,终于发现有条山溪的岸上生长着茂密的竹



林,竹子根部渗透出来的汁可以预防和治疗瘟疫,他便召集一些人把溪流围了一角,让渗透到溪流中的竹水积蓄起来,并且投下“神符”,据说老百姓饮用了这种“神符竹水”,瘟疫就止住了,老百姓非常感谢他。还有一个传说,讲的是许逊对付饥荒的办法。有一年闹饥荒,老百姓没有吃的,而上司又催促着缴税,许多人倾家荡产,四处流浪,许逊便在县衙的后园将砖石“点化”为黄金,埋在土里,然后招募没有能力缴税的贫民到县衙开凿池渠,以工代赈。穷人们在劳作中意外得到许多黄金,个个欢欣鼓舞。此类传说无疑经过了艺术加工,但却表现了老百姓对许逊的景仰之情,反映了许逊是很注重行善积德的。

像许逊这样的道士在历史上很多。有关传记在叙说他们修德的故事时往往又言及他们的健康与寿命。他们的共同特点是:不仅乐于用“道术”为民众服务,而且具有健康的体魄,寿命比一般人长。如果说他们热心为民众服务,体现了“积德”的伦理意识,那么健康长寿则又合于道教的生命精神。“积德”与“生命精神”彼此之间到底存在着什么关系呢?这是一个很值得探讨的问题。下面一节,我们将结合有关道教理论与历史来稍作论述。

二、性命双修与复归本真

道教倡导修行者行善积德,这当然不只是以故事传说的形式来进行教化活动。如果我们透过诸多故事的背后去寻找深层次的理趣,那就会发现,道教关于行善积德的主张是有一套生命哲学来支撑的,这种哲学的核心就是“性命双修”。因此,要了解道教精神

境界的升华路径,就必须认识“性命双修”理论。

“性命”是中国古典生命文化中的基本范畴。之所以把“性命”认定为“范畴”,是因为“性”与“命”的意义是相互对应的。既然如此,我们就必须把它们放在传统生命文化的背景下来考察。

正如其他许多文化范畴一样,“性”与“命”在中国古代不同学术流派中具有不同的解释。《周易·乾卦·彖传》说,“乾道变化,各正性命”。所谓“乾道”就是天道;至于“性命”二字,孔颖达《周易正义》是这样解释的:“性者,天生之质,若刚柔迟速之别;命者,人所禀受,若贵贱夭寿之属。”照这种看法,“性”是天赋的气质,“命”则是肉体状态的一种表征。在他心目中,无论是“气质”,还是“禀受”都是与生俱来的。

道教对性命问题也做出了自己的解释,尤其是在内丹学中,有关性命问题的论述很多。一般说来,道教以神为性,以炁为命,认为人体的生成,乃因父母初交的时候一点先天元炁而立命。到了十月胎圆的时候,又因得先天祖气一点元阳而有性。这就是说,在最初的状态,元炁为命,元神为性,性与命本来是不分的;但在降生之后,元神即归于心,而元炁则归于肾。当此之际,先天分判为后天的“性命”,人就这样慢慢长大,直至老死。道教修行,由后天而返先天,这个“返”的过程就是混融性命的过程。

由于实际体验,道教特别重视“性”与“命”的关系。元代著名的道教思想家李道纯在《中和集》里说:“性无命不立,命无性不存,其名虽二,其理一也。”既然,性与命的关系如此密切,当然应该“双修”了,这在道教中是有共识的。怎样“双修”呢?在下手功夫上,道门有不同的操作法度,从而形成了南北二宗。根据前人的记载,



南宗以张伯端为代表,主张先命后性;北宗以王重阳为代表,主张先性后命。所谓“先命后性”就是从调气入手,然后修炼心神;所谓“先性后命”就是从心神的修炼入手,然后调理气血。

不过,必须指出的是,南北二宗虽然下手功夫不同,但都认为性命修行不可偏废,应该圆融一体。关于这一点,我们从南北二宗代表人物的生平事迹之中可以得到启示。为了便于理解,我就南北二宗各举一例,先讲张伯端,再讲王重阳。

张伯端,字平叔,天台(今属浙江省)人,自幼好学,长而涉猎三教经书,以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术,都留心详究。先是传“混元之道”,因未精而游历四方,孜孜访问。宋神宗熙宁二年(1069)随陆诜往成都,据说遇刘海蟾。遂得金液还丹火候之诀。张伯端自此改名用成,苦修内丹。那时,有一个僧人修戒、定、慧,自以为得最上乘禅旨,能入定出神,数百里间片刻工夫即可到达。一天僧人与张伯端相遇,雅志契合。伯端请僧人一起神游远方。他们约定往扬州观赏琼花。于是两人同处静室,相对瞑目,出神而游。僧人神游的速度快。伯端刚刚到达扬州,僧人已经绕着琼花转了三圈。张伯端说,今天咱们两人一同到此,何不各折花一朵作凭证?僧应允。当他们收功时,张伯端问僧人琼花何在?僧人袖手两空,而张伯端却从手中拈出琼花来与僧人观赏。这是在道门盛传的轶闻趣事,虽有夸张修饰以神其事的成分,但也透出内丹功法的一些信息。其中之奥妙,张伯端曾透露一二。他说:“今世人学禅学仙,如吾二人者亦间见矣……我金丹大道,性命兼修。是故聚则成形,散则成气,所至之地,真神见形,谓之阳神。彼(指禅师)之所修,欲速见功,不复修命,直修性宗,故所至之地,

人见无复形影，谓之阴神。”^①可见，张伯端的内丹功法与佛教禅宗的修行法式是不同的，他不仅要导引体内阳神出窍，而且要达到散成气、聚成形的效果。他认为要达到这种效果既要修性，又要修命。

我们再来看看王重阳是怎样修炼性命的。了解道教发展史的人们知道，王重阳本名中孚，字允卿，是全真道的真正创始人。据说他曾经修进士业，但因时局动荡，在功名上并没有什么建树。宋朝南渡，他的家遭到劫难，于是慨然入道，改名嘉，字知明，号重阳子。他曾经在甘河镇遭遇异人，倒去壶内酒，装上河中水，痛饮而有甘味，遂以饮水代替饮酒。自从遭遇异人之后，王重阳抛妻去子，一路行乞，到了终南山一带，他的举止像个疯子，谁也不知道他的来历。他在刘蒋村构建了一个简易的茅庵，垒起几尺高的封土，下面挖了个一丈多深的墓穴，他称自己居处的这个地方叫做“活死人墓”，在墓穴上挂一块方牌，名曰“王害风灵位”。又在四周各种海棠树一株。一天晚上，王重阳放火烧了自己居处的茅庵，村里人赶紧来帮助救火，但王重阳却在火旁快乐地唱歌跳舞。周围的人们不明白他的这种举动，就问他为什么不着急，他回答：“三年以后会有人来修复的。”说罢，就朝东面游历去了。临行的时候，道友们来相见，王重阳都以诗相送，因为诗意隐晦，人们无法真正理解其奥义。他辞别众人，继续往东走，过了函谷关，抵达登州。一天晚上，他回到了寄宿的一所道观，就在墙壁上题诗一首：“一别终南水竹村，家无儿女亦无孙。三千里路寻知友，引入长生不死门。”金朝

^① 《历世真仙体道能鉴》卷四十九，《道藏要籍选刊》第6册第287页。



大定七年秋,王重阳抵达宁海,住在均城南边的一所道庵,他名其庵为“全真”,百日炼功,并且以“分梨十化”诱导马钰夫妇入道。此类轶闻趣事在全真道文献中相当多。从其事迹可以看出,王重阳先是通过“疯人”般的举动来破除凡心,忘记名利、世情,这实际上就是在“炼性”。而后来的居庵百日炼功可以看作是修命。

比较王重阳与张伯端的行迹,我们可以得出这样的认识:道教的性命修行并非空洞的口号,而是很具体的。性命双修,一方面就是为了破除人生的自我执著,尤其是自我的名利、地位,如果不能看破,那就无法放心;另一方面,还应该调理阴阳气血,使之和顺,从而变化气质,回归本真。这两个方面,归结起来就是“复归本真”。照道教的想法,人降生到世间,由于种种原因,心灵受到干扰甚至玷污,因此必须进行一番“洗刷”的功夫,所谓“圣人以此洗心,退藏于密”^①,说的就是这个道理。道教修行以“心易”为法象,强调“明心”的基础作用。“明”字是日月,日月是阴阳的总代表。在“明”的过程中,“阴阳”不是分离的,而是连通为一的,这就是“混沌”,所以“洗心”并不是以“理”取胜,而是去掉私人智性的干扰,复归到本初的朴素状态,能复归本初,则神气运化,这就叫做“体用一源”。^②

三、累积阴功与寿老安康

从广义上看,道教的“性命双修”还包括了“累积阴功”的内涵。

① 《周易·系辞传》。

② 参看詹石窗撰《心性命》,香港蓬瀛仙馆道教文化资料库网站条目。

因此,本节沿着“复归本真”的话题而来,将着重阐述什么是“阴功”以及“累积阴功”的作用、方法。

在进入核心内容之前,我得先回答一个问题。刚才的课间休息,有朋友问:“性命双修,这是不是都要像王重阳祖师那样疯疯癫癫,蹲在‘活死人墓’里呢?”

这的确是应该予以解答的,所以现在把它放到课堂上来讨论。我个人以为,首先应该从特殊的背景来看待王重阳的种种怪异行迹。王重阳本来是个儒生,由于传统的教育,他在早年具有强烈的功名进取心,这是不足为奇的。他参加科举考试,力图得到一官半职,封妻荫子,这也是可以理解的。但是,生逢乱世,美丽的梦想被残酷的现实所击破,他的内心苦闷,一时无法排遣,因此采取非常形式,诸如蹲墓穴,放火烧茅庵等,这一切可以看作是医生对某种痼疾下“猛药”。因为在王重阳心目中,传统教育的影响实在是根深蒂固的,既然升官无望,仕途已经走不通了,如果这些东西一直缠绕心中,那就会阻碍性命的修行,因此他只好以比较猛烈的行为来排遣内心的苦闷。可以说,他蹲“活死人墓”的目的就是与以往的“那个自己”告别,表明要脱胎换骨;而放火烧茅庵之类行为,乃是对执著心的进一步破除,因为居处于茅庵,虽然告别了世俗生活,但在王重阳看来,这还不彻底,还存在着某种依恋,故而必须再度采取行动。他一把火烧的既是茅庵,又不是茅庵。从表面上看烧的是茅庵,但从思想理念上看,这烧的是旧式的生活方式,寄托着一种更新的精神。

其次,我琢磨这位朋友的问题,觉得还有一层意思,那就是王重阳的修行方式是否可以让当今的人们效法?我认为,这也不能



绝对地说“可以”，或者绝对地说“不可以”；而应该进行具体分析。如果我回答你“可以”，那就意味着是从内在精神层面讲的。如果我回答你“不可以”，那就是从时代环境出发来考虑的。为什么从内在精神层面上我会回答“可以”呢？因为王重阳所有非常举动都是为了破除“我执”，也就是要去除占有之类的凡心，就这样的目的而言，我们可以从王重阳那里得到修行的启示。为什么从时代环境出发考虑我回答你“不可以”呢？因为现代社会与当年王重阳所处的环境有本质的区别，前者动乱，后者和平，不可同日而语。再说，当代修行者的身份也发生了变化了。作为全真道的实际创始人，王重阳是出家修行的典型代表；当今社会，虽然也有许多人出家修行，但还有大量的人士是居家修行的。既然是居家修行，怎么可以蹲在“活死人墓”里呢？我想，朋友们是很容易明白这个道理的。即便是出家修行，在当代也不必采取当年王重阳那种形式，我们现代许多人谈到“学习”往往只注重外在的形式，而没有领悟精神，这是应该反省的。

上面的问题初看起来好像与本节主题无关，但如果稍加“反省”，就会发现那是为展开“累积阴功”内容而进行的一种铺垫，因为“累积阴功”是以破除“我执”为前提的，只有明白了前提，才能准确地把握核心内容。

好了，现在我们可以接着讨论“累积阴功”的议题了。首先应该弄清楚什么是“阴功”。所谓“阴功”又称“阴德”。唐代司空图《司空表圣诗集》卷四《携仙箓》之五：“若道阴功能济活，且将方寸自焚修。”诗句中所谓“阴功”就是在“阴德”的意义上说的。“阴”与“阳”对举，含有“暗”的意思，因此“阴德”就是暗中施德于人。古代

道家每每言及“阴德”的重要性,例如《淮南子·人间训》称:“有阴德者必有阳报,有隐行者必有昭名。”照此看来,暗中施德与人可以获得明显的回报。道教继承了道家的“阴德”思想,经过一番解释,形成了“阴功”的基本话语系统,道教所谓“功”乃是“功德”的简称。所以“累积阴功”可以看作“在暗中不断地行善积德”。这句话有两个要点应该注意:一是怎样理解“暗中”这两个字的含义。根据《太上感应篇》等书的描述,“暗中”表明一个人行善积德不可以到处张扬,生怕别人不知道,而是应该悄悄进行;此外,“暗中”还意味着在社会无法监督的隐秘场合也应该检点自己的思想行为。中国民间有一句俗话,叫做“抬头三尺有神明”,意思是说,天地之间,神明对人具有完全的监督作用,既便是在暗处,也逃脱不了。民间这种说法在道教中具有经典依据。《太上感应篇》说:“天地有司过之神,依人所犯轻重,以夺人算。算减则贫耗,多逢忧患,人皆恶之,刑祸随之,吉庆避之,恶星灾之。算尽则死。”这段话大致是讲,天地之间有专门负责记录人们过失的神明,依照人所犯过失的轻重,以剥夺他们的享寿时间——算,如果“算”减了,便会贫穷虚耗,经常碰上忧患,别人也都会厌恶他,刑罚灾祸老跟随着他。吉庆却避开他,恶星临头,降下灾难。“寿算”被剥夺完了死亡便到来。对照一下《太上感应篇》的这一说法,我们再回过头想一想王重阳那种隐修行为,那就不难明白其用意了。王重阳开头在“活死人墓”中居处,这实际上就是在隐秘中反省,实践了《周易》所谓“退藏于密”的修己格言。这种修养,可以看作是“闭门思过”,自我忏悔,彻底交代清楚,光明磊落,生活反而放松了。

《太上感应篇》关于“寿算”的观点当然不只是讲“惩恶”,它还



包含着“行善寿老”的精神；在道教看来，“行善积德”是有益于健康长寿的。这样讲，有人可能马上就会反驳：“先生，你说行善会增寿，我看到的事实并不是这样；相反，有的好心人做了许多善事，但却早早地离开人世，所以行善不行善，是无关紧要的。”

我不否认有善人早夭的事实，但这种早夭，绝对不是因为他行善造成的，而是另有原因的。遗传学证明：生物的寿命有一定的限度，例如狗的寿命大约是 12 ~ 15 岁；马的寿命大约 40 ~ 50 岁左右，龟的寿命则可以达到千岁以上，人的寿命按照文献记载，可以达到百岁，甚至更长。但是，主客观的种种因素的作用，大多数人的寿命未能达到预定期限。就遗传的角度看，不同家族的寿命也是有长有短的，有的活到 80 岁以上，有的只有 40 岁左右。所以，寿命短不能归咎于行善积德；恰恰相反，行善积德是可以延长寿命的。美国有一个统计，具有良好道德操守的人，其平均寿命比一般人长，这是有案可稽的。咱们中国古代常常说“德高寿老”，那些被尊奉为“老寿星”的人基本上都是德高望重者。为什么“德高”可以“寿老”呢？因为“德高”者往往具有博达而宽容的胸襟，心态平静，不易发怒，这就可以避免自我心理攻击而造成损伤。老子《道德经》第六十五章说：“玄德深矣，远矣，与物反矣。然后乃至大顺。”老子所讲的“与物反”表示“玄德”不是具体事物所表现出来的狭隘的“德”，而是包容广大、生养万物却不居功劳的“德”。这种“德”就像大海一样，因“处下”而容纳百川。修行的思想境界就是不断地趋向于“玄德”。

在中国古代，“德”是可以化“气”的。老子《道德经》第十章在论及“专气致柔”的身心调理法时以“玄德”为旨归，从其字里行间

可以看出,老子其实是把修“玄德”作为“得气”的要领。儒家学派重要代表人物孟子也有类似的思想,他有一句名言叫做“我善养吾浩然之气”^①。怎样养的呢?那就是“配义与道”^②,即在内心上培养正直的道义,从而与天地相感通,激发内气的作用。从《道德经》到《孟子》所蕴涵的“德化气”思想给道教以极大的启发。《太平经》通过自然现象的观察,认识到天地生养万物之“德”是以“气化流行”来体现的,它说:“德者主养,故物悉养于南方。天之格法,凡物悉归道德,故万物都出生东南而上行也,天地四方六阳气俱与生物于辰巳也。”^③《太平经》把东南西北与春夏秋冬配合起来,将自然宇宙的运转划分为两大时段和两大空间位置,以“刑德”来说明其功用特质。就时间而言,春夏为德,而秋冬为刑;就空间而言,东南属德,西北属刑。德主生,刑主杀。^④为什么德主生呢?因为德行,天地与东西南北四方之阳气便兴起,生养万物于“辰巳”之位。所谓“辰巳”是东与南交错之点,《太平经》认为这是阳气发端之所在。不论这种描述是否合乎客观情形,我们都可以看出,《太平经》所讲的“德”之所以“主生”,是因为其德代表了“阳气”的形成与运转。《太平经》这种思想在道教其它典籍中也经常出现,尤其是那些解释《道德经》的著述更是如此。如全真道理论家邓锜的《道德经三解》在阐述老子关于“德交归”的名言时即称:“人身兼乎天地大国也。五脏六腑,十二经十五络,三百六十骨节,穴俞八万四千,

① 《孟子·公孙丑上》。

② 《孟子·公孙丑上》。

③ 王明:《太平经合校》第231页。

④ 关于时空与“德”的关系,详见《太平经合校》第11-12页。



毛窍腠理,血长八百一十丈,气蓄一万三千五百息,小鲜也;若治人身,以心肾水火烹之,其气交归于体而不至于散乱;若治大国,以阴阳水火烹之,其德交归于道而不至于苛细,故天下以圣人为主,人身以心君为主。”^① 在邓锜心目中,人的一身就像天地,也是个大国家。他把人的身体与天地国家相类比,把“气交于体”同“德交于道”对应起来,暗示了“德”与“气”是可以融通的。从这个意义上说,“以德养生”也就是“以气养身”,使气“交归”而完形。

四、善心培育与投身公益事业

158

一般来说,“德”是通过具体行为表现出来的,但有德的具体行为又是如何发生的呢?这当然应该从思想观念上去寻找根源。关于这一点,古人早已认识到了。《周易·坤卦·文言传》说:“君子黄中通理,美在其中,而畅于四支,发于事业:美之至也!”这段话大体是说:君子的美质好比中和的黄色,通达于文理。由于身居中正之位,他的才质在心灵中发育,然后逐渐充盈,并且流畅于四肢,最终促使事业兴旺发达,这是美达到极至的表现。《文言传》作者虽然没有明确说事业的兴旺发达导源于“内秀”美质,但叙事逻辑却是由内而外地彰显,表明作者具有内外对应的自觉意识。

如何理解《周易·坤卦·文言传》关于“美”的论述呢?许多人可能会指出:那不是说的“美丽”、“漂亮”又是什么呢?这样的反问是有理由的,因为在汉语中,“美”在许多场合的确用于形容一个人的

^① 邓锜:《道德经三解》卷四,《道藏》第12册第222-223页。

容貌、声色的赏心悦目——这就是美好。不过，我要稍微说明的是，除了“漂亮”之外，“美”还有更为丰富的涵义，其中一项就是“善”，例如《国语·晋语》所言：“彼将恶始而美终，以晚盖者也。”这里的“美”乃是与“恶”相对而言的，故而“美”可以理解为“善”。这样的字义，我们透过一些相关的语词也能得到进一步的佐证，例如“美意”、“美刺”等。所谓“美意”就是“善意”，从这个角度看，“美”与“善”并无根本区别。至于“美刺”也是从善恶的角度说的，古诗之体，或赞扬，或讽刺，这就叫做“美刺”，所谓赞扬就是称颂其善德，所谓讽刺就是批评其恶行。例如《宋书·谢灵运传》引《山居赋》云：“家传以申世模，篇章以陈美刺。”谢灵运所谓“美刺”与《诗经》的传统是一致的。我们今天经常讲“心灵美”，也主要是侧重于道德的意义，这一点可以说是延续了传统。

古人不仅把“美”当作“善”来使用，而且认为内在的美善在一定的时候可以外化为行为举止，以上所引述的《周易·坤卦·文言传》就是这种看法的集中反映；既然，美善可以“外化”，与之相对的“丑恶”也一样会在行为举止上表露出来。我曾经看过一部电影，其中有个情节讲的是瞎子为人“摸相”，过往行人的脸相只要经他一摸，他就能说出被摸的人的品性、人生运程，而且相当准确。作为一种艺术形象，电影中的“瞎子摸相”当然是艺术家塑造的结果，不过也并非全无所本。其实，在中国传统文化中，本来就包括了“命相学”的内容。经过长期经验总结，古人认为人的气质品格可以通过表相反映出来。反过来说，透过表相，也可以认识一个人的气质、品格。不言而喻，传统命相学存在着一些不合时宜的因素，但也包含着有价值的内涵。例如，强调内在的道德修养可以使人



有好骨相,这一点在以往被忽略了,所以许多人往往只看到它的神秘性,而没有注意它的道德性。

注意道德修养,可以使人有好骨相,这种看法在道教典籍中也常见记载,至于“劝善书”的解释性著述,此类资料就更多了。清朝时期的书生赵能诏所撰的《太上感应篇注训证》称:

历史上有个人叫周必大,他的籍贯是庐陵,曾负责管临安府的和荆局。有一次,和荆局失火了,五十多人因这次事故遭逮捕下狱,官府准备把他们处以死刑。周必大问狱吏:“如果这场大火是官员玩忽职守造成的,该当何罪?”狱吏回答说:“免职为民而已。”于是周必大甘愿承担失火的责任,使五十多人得以免死。周必大丢掉官职回老家,途中顺便去看望岳父。那天,大雪纷飞,岳父家的童子正在庭院中扫雪。头一天晚上,岳父梦见扫除积雪迎接宰相。这时,他叹口气说:“今天扫雪,原来只是为了迎接被免职的官员罢了!”

周必大回家以后,刻苦读书,后来参加宏词科考试,到京城住在一个皇帝的卫兵家中。一天,主人携带一本小册子从外回来,周必大借来观看,原来是一本“卤簿图”^①,于是便全部抄录下来,默记在心。考试时,正好出这个题目,因而考中了词科。以后,历官至宰相,封益国公。起初,周必大作梦到了阴间,看见判官正在考核“捏胎鬼”。判官指着周必大说:“此人有阴德,应当做宰相,

^① 天子车驾次第称为“卤簿”。

但相貌丑陋,该怎么办?”捏胎鬼请求准许他为周必大做一副宰相须,判官同意了。捏胎鬼走过去,抚摩周必大的下巴,为他种上了胡须。周必大醒来后,果然长出了胡须,还隐隐作痛。过了几天才不觉痛了。

后来,周必大罢相回家。一天,有个看相的人来见他,正好在大门前相遇。看相人问道:“相爷在哪里?”周必大忙向前行礼,然后谦逊地说:“我就是前任不称职的宰相。”看相人不相信,说:“你在骗我。”入座后,又要求拜见宰相。周必大还是那样回答。于是,看相人似有所悟,起身向前,用手抚着周必大的胡须说:“就凭这付帝王须,足以证明你真是宰相啊!”周必大大吃一惊,重重地赏赐了他。^①

这个故事具有浓厚的神话色彩,我引用它并不是用以证明“捏胎鬼”的存在。关于这个问题,具有宗教信仰的人和没有宗教信仰的人难于有共同的结论;即便是宗教信仰者,在不同宗教之间也会有不同的解释和认识。由于不是本节所要阐明的核心议题,我们暂且不深入讨论。本节所关心的是道德与骨相的问题。按照原作者的描述,周必大本来的骨相丑陋,由于担当失火责任,救了五十多人,行了大善事,有大功德,阴间判官给他的奖励是换上了宰相的骨相,这看起来像是小说家言,但蕴涵其中的“行善积德”思想却

^① 赵能诏《太上感应篇注训证》所见故事本是以文言文写的,释海山等人将之译成现代汉语,详见《太上感应篇例证语译》,《妙智人生论坛》网站,本节引述时对其行文略作更动。



很值得重视。一个人“行善积德”对于骨相会产生什么作用？在座朋友可能有种种不同看法，这是很正常的。大家相信阴间判官能够为有德者换上一副“好骨相”吗？答案当然也不可能一致。关于道德与骨相的问题，我以为两者的确有关系。你看那些德高望重者的眉宇间往往有厚道、仁慈的神韵，这说明道德修养深厚将影响到人的外表。从心理学的角度看，良好的道德修养，这实际上是精神健康的基本要求，而精神健康是有助于躯体健康的。因为有德而心胸坦然，内秀的品质表露于外，于是“善”转化为“美”，从而容光焕发，神采奕奕，可见心灵美是多么重要。

从道教修行的立场来看，心灵美与行为美应该统一起来。一方面，要培育善心，另一方面要落实于具体的行动。《道德经》谓：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”老子把最崇高的善比喻为“水”。它的基本特点是什么呢？这就是滋润万物，扶持万物生长，而不去争名、争利、争功、争大。水总是处在众人厌恶的卑下地方，这就是它最接近“道”的习性了。显然，老子乃是以“水”为镜，引导世人思善、向善。老子这种思想被道教所弘扬。早期道教《太平经》告诫人们应该“常阴念为善”^①，“常独有善意”^②。意思就是说，善心的培养必须从暗处开始，注意独处的时刻，足见道教修行是很注重心地功夫的。在此基础上，道教修行又强调广行善功，提醒信仰者注意检点自己的行为。为了便于修行，道教创立了一种检验的方式，叫做“功过格”。这就是量度“功”与

① 王明：《太平经合校》，中华书局1960年版，第706页。

② 同上书第189页。

“过”的簿子,道门倡导记录日常行为,以评判善恶。在这方面,最具代表性的著作是《太微仙君功过格》,该书收入《道藏》洞真部,作者是“西山会真堂又玄子”。在该书的序言中,作者指出:“著斯功格三十六条,过律三十九条,各分四门,以明功过之数。付修真之士,明书日月,自记功过,一月一小比,一年一大比,自知功过多寡,与上天真司考校之数昭然相契,悉无异焉。……依此行持,远恶迁善,诚为真诚,去仙不远矣。”^①可见,道教“功过格”的核心思想就是劝人为善,远离恶行。从今天的现实情况来看,道教“功过格”的具体内容有些已经不合时宜,但关于“远恶迁善”的精神却永远不会过时。道教注重把善意落实于行动,广济天下,这实际上就是希望修行者应该热心并且投身于公益事业,诸如扶持贫困学生,资助孤寡老人,热心于各种公共设施的完善工作,等等。之所以这样,是因为道教把修行当作一个炼丹的过程。在道门中人看来,炼就美妙的“大丹”,这不仅需要筑基、进火、采药,而且需要“温养”的功夫,“行善积德”就是一种“温养”的功夫,通过这种“温养”功夫,善德将化而为气,流行天地之间,和谐融通,道门中流行着一本书叫做《玉历金丹劝世合编》便是从炼丹的角度解说行善的,颇有哲理,日后大家有时间,可以读一读这本书,相信可以有裨益。

五、仁及昆虫草木

《每周文摘》2005年11月22日刊登了《用母爱征服猎人的猴

^① 《道藏》第3册第449页。

子》的短文,大致内容是这样的:



1960年的一天,山里饿死了人。为了填饱肚子,公社组织了十几个生产队,围了两个山头,要把周围的猴子赶尽杀绝。

有两个老猎人追击一只母猴来到被砍伐后的光秃山坡上。母猴怀里抱着、背上背着从围困中抢出的小猴,匆忙地沿着山岭逃窜。因慌不择路,最终爬上了空地上的一棵小树。这棵树太小了,几乎承受不住猴子的重量,但上了树的母猴已无路可逃,只好绝望地望着追赶到跟前的猎人,更紧地搂住了小猴。两个猎人同时举起了枪。正要扣扳机,他们看到母猴突然做了一个手势,两人一愣,就在犹疑间,只见母猴将背上和怀中的小猴一同搂到胸前,让它们吃奶。两个小东西吃了几口便不吃了。这时,母猴将它们搁在更高的树枝上,自己摘了许多树叶,将奶水一滴滴挤在叶子上,搁在小猴能够得到的地方。做完了这些事,母猴缓缓地转过身,面对着猎人,并用前爪捂住眼睛——其用意很明确:现在可以开枪了……被母猴的母爱深深感动的两位猎人,把枪放下了。^①

这个故事最早见于《青年知识报》,因为感人,被许多报刊转载,网站上也多有流行,例如《湖南日报》报业集团编的《文萃》也可以看到故事梗概,只是行文略有差异。

^① 这个故事的行文存在不同版本,为了表达准确起见,本节摘引时对个别词句略做调整。

我读了这个故事之后,首先感受到的是母猴的爱心,它对自己的幼子是那样的慈爱,所以在最后关头还要尽自己的哺育责任。在意识到死亡即将来临的时候,它临危不惧,不仅非常平静地为两只小猴喂奶,而且还预感如果自己死了,应该让小猴也能够继续享用奶汁,所以才有将奶水挤在树叶上的举动。在受到死亡威胁的时候,它不是自己逃脱,而是力图用自己的死来换取幼子的活,母爱的伟大在这个时候可以说是感动天地的,难怪那些本来想吃猴子肉的猎人们只好把枪放下了。

然而,在我因母猴的爱心感动不已的时候,灵魂深处也隐隐升起一种忧患。虽然两个猎人在最后关头把枪放下了,可是谁能保证在传统道德精神缺失的情况下没有新的猎人把枪重新举起来呢?

其实,那种单纯从人自身来考虑生存的想法是不符合道门的修行精神的。《道德经》有言:“是以圣人常善救人,故无弃人;常善救物,故物弃物。是谓袭明。”在老子心目中,圣人具有至善的心境,以宽厚慈悲的胸怀去救济别人,不论贵贱贫富,一样地施以教化。他的心与万物合而为一,因此他无论对动物还是植物,都没有毁损与轻弃的念头,这就是善人承袭古始的明德。《道德经》把“救人”与“救物”同等看待,体现了一种仁及万物的宏观生态伦理意识。

老子《道德经》的思想深深地影响于道教。从汉代开始,道教就很重视对自然万物的保护。《太平经》不仅把大地比作母亲,告诫世人不要随便开掘,而且屡屡将动物、植物与人类的生活相提并论。《太平经》认为人有“生存、吃饭、穿衣”三急,自然界中的动物、



植物一样有三急。因此,它认为保存物种的多样性是圣人必须考虑的重大问题,因为“天下无一物,则大凶也,是一大急也。不得昼夜,合阴阳气,物无以得成也。天下无成实物,是二大急也”^①。自然界中的万物除了生存、生育之大急外,还应该拥有叶或毛,虽然毛叶不必很多,但没有是不行的,所以是一小急。基于这样的认识,《太平经》指出,“是故古者圣人守三实,治致太平,得天心而长吉”^②。所谓“守三实”就是要像考虑人类的生存、吃饭、穿衣的问题一样,来落实自然万物的生存、生育、结果。

汉代以来,道教更是通过戒律条规来达到保护自然的目的。《太上洞真智慧上品大戒》的第二戒是“守仁不杀”^③;《虚皇天尊初真十戒文》第三戒是“不得杀害含生以充滋味”^④;《太上老君经律》第七十九戒是“不得渔猎伤杀众生”^⑤。像这样明确规定不能杀生的戒律经典在道教中很多,以上所列只是其中很小的部分,但已经可以看出道教对于自然保护的高度重视。在道教中,有些经典对于处理人与自然物种的关系问题阐述得相当具体,例如《太极真人说二十四门戒经》指出,“不得探巢破卵,伤胎堕子,非理枉横,截断生路,犯者过去受大石压身地狱罪”^⑥。道教不仅明确戒律,而且对于那些注意保护生物的有功者也给予精神奖赏,《太微仙君功过格》说:“救有力报人畜之命为十功,救无力报人畜一命为八功,虫

① 王明:《太平经合校》,中华书局 1960 年版,第 48 页。

② 同上。

③ 《太上洞真智慧上品大戒》,《道藏》:第 3 册,第 391 页。

④ 《道藏》:第 3 册,第 403 页。

⑤ 《太上老君经律》之“太上老君说一百八十戒”,《道藏》:第 18 册,第 219 页。

⑥ 《道藏》:第 3 册,第 413 页。

蚁飞蛾湿生之类一命为一功。”^① 道教把“虫蚁飞蛾”之类也列入了救助的行列,充分显示了宽厚仁慈的待物理念。在这种思想指导下,道教中涌现了许多爱护生物、保护生物模范。例如边洞玄就是这样的佼佼者。《云笈七签》卷一一六记载:边洞玄是范阳人,自幼就培养了高尚的道德情操,她非常敏慧并且仁慈好善,看到那些有危急的幼小生命,她一定俯下身来救助,有时候为了这样的事情竟然忘记了自己的饥渴,在霜雪交加的时候,鸟雀饥寒交迫,她就会设法找一些米谷来喂养它们,年深月久,鸟雀都与她非常亲近,只要她出现了,鸟儿“或飞鸣前导,或翔舞后随”^②,令人叹为观止。道教为什么如此重视生态环境保护?这是因为在道教看来,行善积德,延年益寿,这不可以是孤立行为。一个人如果不能从宇宙天地的宏观上来把握生存,这是不符合“大道”原则的。反观当今社会,我们可以看到,过度开发自然的行为已经到了相当严重的地步,这难道不应该认真反省么?

① 《道藏》:第3册,第450页。

② 《云笈七签》卷一一六,《道藏》:第22册,第803页。



后 记

168

近20年来,道教文化逐步引起人们的重视,研究著作日益增多。然而,这方面的通俗读物并不多见。之所以这样,是因为当今的学界往往不把通俗读物当作“重要成果”,许多人甚至不屑一顾,以为写了通俗读物,便降低了自己的身份,所以宁可写一些几乎无人问津的“艰深”论著,却不愿写拥有广大读者的通俗作品。我自己最初也是这种想法,觉得写通俗读物,吃力不讨好。故而,多年来我基本上把大量的时间、精力都耗费在所谓“高层次”论著的撰写工作上。直到前年,我到福清石竹山道院考察,住持谢荣增道长的一席话才改变了我的想法。他指出,弘扬中华民族优秀的传统文化包括弘扬道教文化在内,而要让更多的社会人士了解道教文化精神,没有通俗化的工作是不行的。谢道长那种弘道的使命感让我深受感动。我觉得自己也应该在这方面尽一点微薄之力。所以,也就有了这部书稿。

对于我来说,撰写通俗读物,其实比撰写论著更吃力,因为以

往所熟悉的语词在通俗读物的写作过程中其实是用不上的。为了让一般读者能够看懂,我不得不注意挑选那些意义比较容易明白的语词来表达。我希望这样的做法能够给读者提供方便。不过,客观上达到什么效果,只有让读者来评判了。

在本书写作过程中,我参考了学术界许多同行的成果。为了解释一些术语,我查考了有关专业工具书,例如业师卿希泰主编的四卷本《中国道教》、《中国道教史》,胡孚琛主编的《中华道教大辞典》等。为了使本书尽量具有可读性,我注意采撷各种故事传说,穿插于各章节之中。此类故事来源不一,但最重要的参考读本上海古籍出版社出版的《神仙世界》。在本书即将面世之际,特做如上记录,以示敬重和不忘。

本书能够比较快地出版,首先应该感谢石竹山道院住持谢荣增道长和宗教文化出版社社长陈红星博士、孟金霞女士;与此同时,厦门市道教协会会长郭汉文道长也给予诸多支持,这对于道教文化的研究与传播来说都是很好的推动。在此,我谨致以诚挚的谢意。

詹石窗 谨识

2005年12月