

道教人学研究

DAOJIAO RENXUE YANJIU

杨玉辉 著

人民出版社



DAOJIAO
RENXUE YANJIU

ISBN 7-01-004558-5



9 787010 045580 >

ISBN 7-01-004558-5

定价：23.00 元

B958
Y322

道教人学研究

杨玉辉 著

人民出版社

责任编辑:陈来胜

版式设计:诸晓军

图书在版编目(CIP)数据

道教人学研究/杨玉辉. -北京:人民出版社,2004.11

ISBN 7-01-004558-5

I. 道… II. 杨… III. 道教-人学-研究 IV. B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100839 号

道教人学研究

DAOJIAO RENXUE YANJIU

杨玉辉 著

人民出版社 出版发行
(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:11

字数:310 千 印数:0,001-3,000 册

ISBN 7-01-004558-5 定价:23.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号
人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

卿希泰先生序

宗教是一种文化,从文化的角度来研究道教,是我的一贯主张。为人类所创造出来并服务于人类的文化,是具有与人内在的必然联系的。可见,“人学”乃是任何一种文化的最重要部分,自然也是包括儒释道在内的中国传统文化的重要组成部分。过去对于儒家与佛教的人学思想,学术界研究较多,而道家的人学思想则研究较少。至于道教人学,至今仍是道教研究的一个薄弱环节,亟待开拓。杨玉辉同志在攻博期间,将“道教人学研究”确定为博士学位论文题目,经过一年多的努力,高质量地将其完成。在博士毕业后,又在这个基础上继续进行深入的研究,又历经三载的反复推敲、精心打磨,现在终于向大家推出了这本更加充实、更加完善的《道教人学研究》。可喜可贺!

《道教人学研究》一书第一次对道教有关人的认识进行了全面的阐述,其价值首先在于它将人们相对忽略的领域进行新的开拓与系统的论述,以确凿的证据显示了道教对人的真切关注以及对人生的积极探索态度。本书从道教的人的本质之论述开始,继而从社会属性角度探讨道教对于人生存在的看法以及修道的意义,然后系统阐述道教修道的基本原则和修道的具体方法。同时,作者还将道教人学观与儒家及佛教的人学观进行比较,由此得出了道教人学的一般特点的见解。全书结构严整,思路清晰,论证有力,文笔晓畅,体现了作者较高的传统文化素养和理论思辨能力。

通读全书,可以发现,本书提出了许多独到的见解,具有重要的理论价值。例如对于道教对人生存在的局限性与有限性问题的认识,作者从

大量的经典文献稽考入手,概括出“生难永恒性”、“形体滞碍性”、“苦痛常伴性”、“祸福无常性”四个小命题,这都是很有创建性的。再如,作者通过比较,指出了道教与儒释在人的本质、人生价值、修行观念上均存在异同,并分析了具体异同的表现,这些都是难能可贵的。概括起来,本书在以下三个方面的突破和学术价值是非常值得肯定的:一是提出了道教人学思想的学术研究框架,对道教人学思想的基本内容和体系结构进行了系统的理论阐述;二是以道教人学论统摄道教修道论,具有提纲挈领、举一反三的作用,有利于深入研究道教思想;三是尽可能地比较研究了道、儒、佛关于人的主要观点、主要学说,从比较中研讨道教人学思想的文化特色,使对传统文化的研究更富于整体感和较大的深入性。

在《道教人学研究》即将由人民出版社出版之际,我感到由衷的高兴,应杨玉辉同志的请求,乐为之序。

柳希春

2004年10月20日

于成都四川大学

李刚先生序

杨玉辉教授将他的书稿《道教人学研究》寄给我,要我作序,作为他的指导教师,我是责无旁贷的。这本专著是在其博士学位论文的基础上修改完成的,充实了较多内容,显得更为成熟和丰满,读后对其中涉及道教人生价值观的部分留下深刻印象,也想借题发挥说几句。

道教继承发展了道家的人生价值观,以逍遥快乐、长生不死的神仙作为人生的理想目标,描绘了一幅充满诗情画意的人生构图,这幅图画古往今来吸引了不少人为之倾倒。神仙形像可以说正是道教人生观的一种折射,神仙过的日子说到底是一种归真返璞的生活样态,道教在神仙世界中找到了自己的人生价值之所在,寄托了人生的理想目标。试看道士们笔下的神仙,自由自在,天真如婴儿,琴棋书画,潇洒似行云,或玄珠无心,或坐忘返朴,或林下论道,或海阔天空,往来无拘束,谈笑有高朋,适性忘情,圆满自足。这种神仙过的日子,也正是道士们所想要过的日子。儒家要人修身齐家治国平天下,建功立业,名垂青史,是一种官本位的人生价值观。道教的功名观与此不同。北宋著名道教思想家张伯端的《悟真篇自序》表达了这样的追求:当人经过修炼内丹,脱胎神化,名题仙籍,位号真人,“此乃大丈夫功名遂之时也”。这是一种仙本位的人生价值观,以成仙了道为功名。在道教看来,人生短促无常,“昨日街头犹走马,今朝棺内已眠尸,妻财遗下非君有。”^① 与其贪图利禄求荣耀,不知不觉已憔悴衰老,不如抓紧时光修炼仙道,求取长生。

^① 《悟真篇》,《道藏》第4册第713页。文物出版社、上海书店、天津古籍出版社《道藏》1996年版,以下所引《道藏》版本同。

以虚静无为养生修道而成仙,这是道教人生价值观理想的人生目标。

那么怎样才能到达这一目标呢?道教首先主张归真返璞,走回归清静自然的路,这条路就是道教眼中最理想的人生之路。抛弃了名利的诱惑,避开人与人的勾心斗角和你争我夺,不管外部环境如何喧嚣繁华,自己却悠然自得地过着田园风光式的宁静生活,与大自然融为一体。但这远远还不够,对道教来说,更为重要的是,返归自然不仅仅是回到自然界,而且还要回到精神上的自然而然,获得精神上的自由,回到自我的真实本性,摆脱名利的羁绊,得其心灵的虚静。道教所谓自然,不全是我们现在所讲的自然界,也非西方所谓自然主义,其主要内涵是指精神上的独立无待,本来如此,自由自在,也就是人们心性的本真状态,没有修饰,没有伪装。现代人所说的自然现象严格讲起来是他然,待他而然。自然界的现象处于因果关系中,相互依待,这正好是不自然不自在,即庄子所谓“有待”。道教叫人回归自然,不是回归有所待的自然,而是无待的自然,这样的自然只存在于精神现象中,即精神的独立无待。人生只有进入这层境界,把外在的虚伪造作去掉,由此解放出来,获得精神自然自在,心性虚静真诚,才说得上是有价值的人生。道教同道家一样,认为人生应保有赤子之心。婴儿是道的象征,体现了无知无欲、无拘无碍的大道精神。人如何才能像婴儿般活着?首先是见素抱朴、虚静寡欲,即对外在的物质生活和庸俗的感官享受看得淡然,刻意追求内在的精神生活和高雅的审美享受。再就是自然无为,无为而无不为。人应该以“无为”的原则待人处世,无为就能回到婴儿的“赤子之心”境界,体验到人生的真谛。陶渊明有首诗说得好:“结庐在人境,而无车马喧,问君何能尔,心远地自偏。”^①要想获得“采菊东篱下,悠然见南山”的人生样态,恐怕没有“心远”的虚静境界,没有赤子之心,那是很难办到的。

必须指出,道教的人生价值观是此在的而非彼在的,就是说它在此岸

^① 《饮酒二十首》,《陶渊明集校签》,上海古籍出版社1996年版,第219页。

而非彼岸,它是实实在在的。道教不像佛教为了追求彼岸世界而苦苦修行,而是为了满足人们在现世中追求幸福快乐的心理需要,以至为了解决现实人生所碰到的种种实际问题,所以其人生价值观立足于大地上,务实求真。道教人生价值观实际上是在摸索探求如何使人的生存充满一种快意乐趣,并将这种幸福快乐保持到永远;这种幸福快乐是超越流俗的“至乐”、“大乐”。尽管其成仙的人生追求不免有空想化的成分,但总的说来是在追求使人能够亲身感受体验的东西,而非雾里看花、水中捞月。所以道教的主流派并不主张出世,独自跑到深山老林修道,而是强调在入世中出世,即在闹中求静,在尘俗之境当中修心养性,炼养神仙长生之道。用道教的话说就是外混俗务,内修真道,和光同尘。

身在尘世,心却远远地去追踪“道”,于入世中出世,这就是道教主流派的主张。道教的神仙也离我们不远,不时出现在人间,为人们解除倒悬,除暴安良,惩恶扬善,甚至下凡安家落户,生儿育女,他们的形象都是那么亲切可爱、平易近人。道教还有所谓地仙,脚踏实地生活在这大地上,与人的距离更近。其实,道教神仙大多是由人转化而成的,人与仙之间没有一道不可逾越的鸿沟,此正应了一句俗话,神仙也是人做的。神仙与人的距离如此之近,强烈地体现出道教人生价值观的此在性。而神仙恰恰就是道教人生价值观追求的终极目标。对于道教徒来说,人一旦经过修炼转化为仙,人生也就圆满了。

人生常常要面对如何对待成功与失败的问题,人们通常认为道家道教是失败者的人生价值观。林语堂《吾国与吾民》认为:“当顺利发皇的时候,中国人人都是孔子主义者;失败的时候,人人都是道教主义者。”“每一个中国人当他成功发达而得意的时候,都是孔教徒,失败的时候则都是道教徒。道家的自然主义是服镇痛剂,所以抚慰创伤了的中国人之灵魂者。”^① 李约瑟《中国科学技术史》第二卷第十章引德效骞的话说:“儒家

^① 林语堂:《吾国与吾民》,中国戏剧出版社1990年版,第51、107页。

思想一直是‘成功者’或希望成功的人的哲学。道家思想则是‘失败者’或尝试过‘成功’的痛苦的人的哲学”，并认为此话说得很好。^① 失败、退却者的人生价值观，这就是许多人眼里的道家道教。确如人们所言，道家道教的人生价值观能起到安慰人在精神上遭遇到幻灭与痛苦的作用，使人即使掉进逆境，也不气馁悲观，而是把一切都看得开，以豁达虚静的心态对待失败。但道家道教也可以是成功人士的价值哲学，成功者以此为明镜，不时地提醒自己“福兮祸之所伏”，不飞扬骄横，从而保持其成功长久不衰。关键是，成功者应保持一颗道家道教式的山林心态，以此不变之心态应万变。这点晋人郭象早已看到，他注解《庄子·逍遥游》时说：“圣人虽在庙堂之上，然其心无异于山林之中。”位处庙堂之上，建功立业，名垂青史，这是中国士大夫正统的人生理想与价值追求。庙堂为官即是人生成功的标志，这是十分典型的儒家人生价值观，但就在此功成名就之际，内心深处也应该保持道家道教那种笑傲山林的人生价值观。盖因如此可以化解伴随成功而来的巨大的身心压力，消融高处不胜寒的感觉，不为名教所拘禁，获得对官本位那种刻板单调的人生不足的补偿。又因为庙堂与山林的场景是会发生转换的，一旦从庙堂下野，就不致产生心态的失落感，不会有太大的反差。“功成身退天之道”，这是老子传授给成功人士的法宝，也是道教一再强调的，是成功者实现其人生价值的不二法门。

道教人生价值观的此在性还表现为道教对儒家伦理的承认和吸取，将其和道教生命哲学结合为一体，形成独具一格的生命伦理学。^② 道教生命伦理学以“劝善成仙”为主题，解决人的生命存在、终极关怀，是其出发点，又是其目的地。道教伦理的核心是劝人“诸恶莫作，众善奉行”，而其规劝的特征则是把行善和人的生命联系起来，此即道教独具特色的伦理价值观。在道教看来，人要想长生成仙，取得不死的资格，除了修炼生

① 参见李约瑟：《中国科学技术史》，科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版，第 178 页。

② 详参拙作《劝善成仙——道教生命伦理》，四川人民出版社 1994 年版。

命,或外丹或内丹炼养之外,首要的就是在道德上行善去恶,即所谓“长生之本,惟善为基”^①，“入善为生,为恶而死”^②。生命存在的长短和生活质量的高低都与人的善恶行为有关,而善恶产生的渊源得从心性上去找,只要找回人失落的“天性”,心不为外色所动,善就伴随着人的生命,生命即可获得永恒。道教生命伦理学把人的行善去恶变成一种自由的内心情感,使之出于主体的自由,而不仅仅是被外在压力所逼迫。尽管有外在神的监视,但最终是要形成个人的发自内心的自觉自愿行善,只有这样才能“成仙不死”。可以说道教始终坚持了修仙和儒家伦理相结合,这就使其人生价值观的此在性不退色。所谓儒道互补,也包含了儒道二家在人生价值观念上的相互弥补借用。对一个虔诚的道教信徒来讲,借助于儒家伦常,既有利于在传统的伦理社会中找到立足之地,也加快了他成仙了道的人生步伐。

有的西方思想家把当今人类的问题描写成一个孤立和疏离的过程:人与自然、人与人、人与上帝的疏离。法兰克福学派重要代表人物马尔库塞《单向度的人》一书认为,由于现代物质文明的极度膨胀,使本来在物质和精神两个方面都有要求的社会,变成了在物质上满足而精神上却得不到寄托的社会,即物质富裕而精神空虚的“单向度”社会。人也是如此而成为单向度的人。海德格尔把当代称为“技术时代”,技术是这个“原子时代的形而上学”;精神萎弱是这个时代的突出症候,精神被曲解为智能、计算的能力,“无家可归成为一种世界命运”;飞机、电视在没有存在的存在者的熙熙攘攘中,使时间和空间都不断缩小,但距离的缩小并不带来人们之间的亲近,“因为邻近丝毫不在于距离远近”。^③ 西方思想家对现代人生的深刻反省值得我们正在迈向现代化的中国人思考。对治现代人生病

① 《墟城集仙录》卷一,《道藏》第18册,第166页。

② 《太上老君戒经》,同上书,第209页。

③ 参见陈嘉映:《海德格尔哲学概论》,三联书店1995年版,第355—360页。

态问题,活得太累问题,经济动物、金钱奴隶问题,或许借鉴一下道家道教的人生价值观是有益的。对治是对病下药,并非说包医百病,万灵药方。对治不是以道家道教人生价值观来拯救现代人生的迷失,解决现代人的所有问题,而是从中吸取某些有益的营养,高屋建瓴,得到一些明智的启迪。那么现代人生从中可以得到哪些智慧的启示呢?以下五点是我们应当思考的:

1. 现代人生忙忙碌碌,劳心劳力,疲惫不堪,这不完全来自外部环境压力,主要矛盾在于人自我物欲的无限制膨胀。一味追求物质享受,结果精神家园丢失,惶惶不可终日,科学技术发达、物质文明的进步并未解决所有的人生问题。道教人生价值观给人一种安身立命的智慧,启发人知道生命的价值意义在于归真返璞,回到自然,过一种合理节欲、清静无为、有利身心的生活,将人生提升到更高的境界。这对只知沉溺于物欲之海、滞落在名利之场的许多现代人来说,无疑有净化其心灵、升华其精神境界、诱导其由执迷转入醒悟的功用。而迷途知返、浪子回头,势将重振人们生命的活力。

2. 现代人面临严重的生态危机。如何防止人类的各项活动对地球生态系统的破坏?这是当今全世界都在思考的问题。面对这给人类带来毁灭性灾难的危机,重温古老的道教生态伦理价值观不无裨益,这种重温显然将启示现代人怎样更好地生存,可持续地发展。所谓生态伦理是人与自然环境发生关系时的伦理。道教生态伦理观所要处理的就是人与自然打交道时必须恪守的伦常,对大自然既要利用,也要协调。道教生态伦理观的目的,就是试图找到拯救自然环境使其免遭人为破坏的依据,为人营造良好的生存空间。道教并不反对人化的自然,而是主张人改造自然应受道德规范的约束,应该把自然改变成一个令人赏心悦目的巨大花园,就如道教所想象的神仙世界那般奇妙。道教更赋予自然以充满生命活力的美的意象,从而激发人们自觉地热爱和尊崇自然的伦理感情。道教主张天人合一,对环境采取保护措施;关心爱护万物生命,以谦下的精神与

自然万物打成一片,节约各种资源;自然环境是大宇宙,人是小宇宙,相互间有种交流共存的关系。这对于只顾自我消费、不管生态平衡的某些现代人来说,无疑也是种启示,启示他们建立正确的环保观念和自觉的环保意识,牢记只有与自然万物共存才有美好人生的实现。而人类要延续,要造福子孙后代,没有良好的生存环境也就是句空话。

3. 道教非常重视人的肉体生命,主张发挥人的主体能动性,“我命在我不在天”,通过人的自我炼养,提高生命存在的质量和数量。所谓质量就是生活健康幸福,逍遥自在;所谓数量就是长寿乃至于长生不老。道教的养生方法和心理疗法,对现代人的心理紧张、情绪焦虑具有缓解作用,对现代人的身体健康,以充沛的精力应对生活,不无可取之处。健康长寿,这是道教人生价值观的根基所在。道教在追求长生不老的历史长河中积淀下来的养生学,可为现代人的健康长寿服务。生命科学将是本世纪的显学,道教人生价值观无疑能给当代生命科学一定程度的智慧开启。鲁迅先生《而已集·小杂感》指出:“人往往憎和尚,憎尼姑,憎回教徒,憎耶教徒,而不憎道士。懂得此理者,懂得中国大半。”^①人们为什么不憎道士?鲁迅先生没有说。我猜想个中原因之一,恐怕与道士们为人消灾解难、治病救人有关,特别是与道士们那种大智大慧的人生价值观和延年益寿的方术有关。道教的神仙长生教义曾给幻想不死的人带去希望,缓和了他们对死亡的焦虑。从这个角度讲,道教人生价值观反映了人类对于生命的理想和希望,这种理想和希望,激励着人们不断试图去超越生命的极限。当然,现代人已经十分理性地认识到人要不死是根本不可能的,然而,道教那种“我命在我不在天”的主体精神定将鼓动现代人不断去探索生命的奥秘,破解长寿的密码,把我们人类的平均寿命提高到90岁,甚至100岁以上,这倒并非是天方夜谭。

4. 道教人生价值观的着眼点是生命,所谓生命不仅是肉体生命,而

① 《鲁迅全集》第1卷,新疆人民出版社1995年版,第796页。

且是德性生命。道教吸取儒家伦理思想,形成自己的一套生命伦理学。道教生命伦理学认为,人生要幸福快乐、健康长寿乃至神仙长生,首先必须践履德性,德性生命的完满是肉体生命最终成仙的前提。上个世纪以来,中国传统美德遭受重创,道德水准滑坡,乃至有人患了道德冷漠症,严重者甚至不知人间有“羞耻”二字。而“当社会失去了耻辱感时,腐败就开始流行,什么事都可能出现——这时习俗和法规不再受人尊重,平等导致了怂恿,卑鄙和妒忌取代了仁爱”^①。这样,道德重建便成为现代人的一个重要课题。然而道德重建必须有资源,否则即成无米之炊。道教生命伦理学作为一种有特色的道德资源,其中精华的东西对道德下滑、道德冷漠症可以起到某些对治作用,在一定程度上增进人们的道德修养,改善社会道德风气。道教生命伦理价值观中,不乏代代留传的传统美德,如先人后己,损己济物,助人为乐,尊老爱幼,大度宽容,不取非义之财等等,这些对现代人搞道德建设不无裨益。

5. 道教这套大智大慧的人生价值观对于现代人正确处理人生成败,冷静对待人生的顺境与逆境不无指导意义。道教人生价值观中不乏人类处世经验的总结,可资现代人借鉴。道教主张对人生得失成败的超越,对功利物欲的淡然,对美德的崇尚,对无忧无虑、安时处顺的精神自由的追求。道教的人生价值观与现代人渴望建功立业的心态并不相悖,它在更高的境界层实现人的自我需求。它是种大智大慧,而非小聪明,它开发人的生命潜能,使人完成大事业,使人生有一番大作为。牟宗三先生认为:尤其是担当大事的人需要道家这套学问,所以它是帝王之学。^② 其实对现代人来说,建功立业是多元化的,而非单向度的,不仅仅是以从政做官为本位。道教的“功名”就不落实在政治上,而是多途径的,于是人生的路向越走越宽。

① [美]丹尼尔·贝尔:《资本主义文化矛盾》,三联书店1989年版,第215页。

② 参见《中国哲学十九讲》,台湾学生书局1983年版,第99页。

海德格尔自称是“在途中”的思想家,道教人生也追求“在途中”,永远只在这途中而无终结,以求永恒,神仙就是此种人生的形象化展现,是道教试图获取的最高人生目标。这种成仙不死的目标在我们看来显然是实现不了的,但其价值意义就在于追求的“途中”,在追求的途中,人就实现了他的人生价值理想。杨玉辉《道教人学研究》一书就是在其人生旅途中不断追求的产物,从博士论文的反复打磨到现在出书,一步一个脚印,不仅尝试填补道教人学的学术专著空白,而且试图为整个道教思想的理解和把握提供一套全新的思路,具有一种强烈的理论探险精神和知识创新愿望。这是十分难能可贵的,也是值得我们在学术研究中发扬光大的。“在途中”,我们刻苦钻研,不畏艰险,勇往直前,追求精神产品的原创性,就让我们以此共勉吧!

李 刚

2004年10月

于四川大学

胡孚琛先生序

人类的历史进入 20 世纪以来,科学家对于大至 1010 光年的宇宙,小至 10⁻¹⁰ 厘米的微观粒子,都有了较为清晰的认识,然而对于人本身,特别是人体生命和心灵的本质,却所知甚少。学术界尽管在有关人和人类社会规律的学科——诸如生理学、医学、人体解剖学、人类学、社会学、经济学、政治学、伦理学、人才管理学等方面取得丰硕的研究成果,然而仍然无法揭示有关人类生命最本质的问题。于是 20 世纪 80 年代以来,先是在科学界,钱学森教授首先提出“人体科学”的概念;继而到 20 世纪 90 年代,哲学界一批学者如黄楠森、夏甄陶、张立文、李中华诸教授又提出“人学”的概念,并出版了有关“人学”的著作和编撰了“人学”的辞书。自从自然界出现了人类,人类就创造出与自然界的造化有本质区别的文化,因此说文化实质上是自然的人化,是人类精神对自然和社会的再现。然而在习惯上,人们将政治、经济、文化并列为人类社会的三大体系,而文化又包括宗教、哲学、科学、文学艺术、社会伦理(含民俗)等五大要素。显然,文化虽是“自然的人化”,但人学却不能等同于文化。一门学科如果外延太宽太广,则必然缺少足够的内涵,那种将人文学科和自然科学的综合都定义为入学的观点是不足取的。同样,人学也不能等同于人类学、人体解剖学或人的哲学,因为这些学科的内涵皆不足以揭示人类生命最普遍的本质。由于宗教是人类文化的母体,是超越人类理性的非理性体验,是人类心灵的完整状态,因而人类生命最普遍的本质问题早已隐藏在宗教之中。但是我们也绝不能将宗教中对人类生命最普遍本质问题的答案简单地视为入学,因为这些非理性的学说和信仰必须接受人类理性的审视。

这就是说，我们要以哲学和科学的理性思维将宗教中有关人类生命普遍的本质问题开发出来，才能创立起真正的人学。人学无疑是一门在宗教、科学、哲学交叉的学术领域亟待开拓研究的学科，杨玉辉教授的《道教人学研究》恰恰就是在宗教、哲学、科学交叉的领域立论的。道教是中华民族惟一土生土长的宗教，道教人学应是最具中华民族文化特色的人学。

何谓人类生命最普遍的本质问题？盖每个人自离开母腹降生到这个世界上，人的心灵便由整体分为局部，由连续变为间断，由混沌陷入差别。人睁开眼睛初次见到这个世界，就会产生主、客之分，人、我之见。于是每个人都要对自己降生的这个世界产生疑惑，甚至终生都要缠绕着五个最需要智慧才能解答的根本问题。“我从何而来？我向何而去？何谓我？我因何而生？我如何才能得到永恒和圆满？”这就是最普遍的“人生五问”，也是人类生命的本质问题。因之，所谓人学，即是揭示人类生命最普遍本质的整体学。人学从哲学和科学的角度审视宗教中人生的本质问题，并探索其中理性的规律，道教人学是对道教中的人体生命科学和人生哲学的探索。杨玉辉教授所著《道教人学研究》一书，是从人学的视角研究道教文化的第一本书，也是道教人学领域开拓性的尝试之作。

人从何而来，又向何处去？佛教以其“六道轮回”之说作了回答。宗教学的答案不能简单地移作人学的结论，但这些本质性的问题却比人类学的物种进化说及生理学的精子、卵子结合说要更深入一个层次。人学要探讨人类生命的本质问题和终极问题，它要求在宇宙本原的层次上进行学术思考。道教人学大致可以看作是新道学文化研究领域的分支学科。从哲学的视角看新道学文化，可以“人行道”三字概括之。“人”即人学，是以人为核心的学说，包括对“人生五问”的研究。哲学与科学的根本不同点恰恰在于，它提供的不是知识，而是智慧。道学本身就是智慧之学，它当然要反思人自身的存在方式及其生存意义，这也正是人学研究的

层面。“行”是人的实践,是人的创造性实践活动和对人生终极理想的追求,即对真、善、美的追求,包括人体生命和心灵的修炼实践,这些实践活动遵循事实判断和价值判断相统一的原则。“道”即唯道论或唯道主义,老子云“孔德之容,惟道是从”,唯道是道学文化的一大特色。道教人学认为天地人皆源于道,最终还要回归自然之道。

何谓我?首先,人是由一系列社会关系组成的,诸如民族、国籍、城市、企事业单位、父母、亲友、师长、同事等等,然而这些“社会关系”是我吗?其次,人是由学历、职称、身份、荣誉、档案、信用卡等一系列符号组成的,然而这一系列符号是我吗?再次,人又是由个人爱好、业务专长、思维方式、生活习惯、语言特征、道德品质、人生经历等具体特征组成的,然而这些“具体特征”是我吗?最后还有人的音容笑貌、四肢发肤、此起彼伏的念头,皆是宇宙间物质、能量、信息依一定因缘的假合之物,皆不是真我。所谓真我,佛教谓之阿赖耶识,道教谓之体道合一的真性命,这才是道教人学研究的对象。

我为什么活着?我活在这个世界上为了什么?佛教以“人生皆苦”回答了“我因何而生”的问题。难道人生到世间是为了受苦,是为了赎罪?道教以“生道合一”立教,宁为“生鼠”不为“死王”,然而也深知人生的困惑。人活在世上,“不如意事常八九,与人言者无二三”。近半个世纪以来,尽管某些幸运儿依靠家庭出身、父母的权势在人世间“多捞多得”,尽管金钱和权势可以办成许多常人无法想象的事情,然而其贪欲愈大,不如意事愈多。尽管某些富豪、演员、影视明星、无赖政客喜欢炒作个人隐私作秀,借此提高知名度,然而越是作秀假话越多,他们越是把肮脏的地方隐藏起来。在这方面,道家以纯、真、自然为教,赞赏如婴儿般纯素不染的童心。《文子》云:“率性而行谓之道,得其真性谓之德。”此所谓“惟大英雄能本色,是真名士自风流”,突显了道学的人生态度。道学认为人生来到世间,就是为了提升自己的境界向道逼近,人生经历的喜怒哀乐都是修道的资粮。

人生苦短,谁也无法将走错的人生之路或生活的缺陷再重新补偿回来,生命的有限性几乎是人们一切痛苦的根源。因之,人们在潜意识里都埋有一种根深蒂固的追求永恒和圆满的愿望。然而人如何才能达到永恒和圆满呢?人们终于发现,人的自然生命虽然有限,但是人的对象化生命却有永恒性。于是儒家学者以“立德、立功、立言”为“三不朽”,希望在精神生命中求得圆满的补偿。佛教却认为人乃四大假合,惟有佛性为真,只有明心见性,入于大寂灭海,才能证得永恒的佛陀境界。道教内丹学将“生、死、性”作为人体生命的三个关节点,从人“生从何来,死向何去,两性交合之道”中揭示人体生命的奥秘。内丹家将人的意识划分为三个层次,即表层的常意识(日常的理性思维活动,丹家谓之“识神”);深层的潜意识(非理性的欲望,弗洛伊德心理学的层次);最底层的元意识(遗传的本能意识,丹家称为“元神”)。这样,内丹学就成了一套凝炼常意识(识神可凝炼为“意念力”)、净化潜意识(“真意”即净化了的潜意识)、开发元意识的心理实验程序。因而内丹学又是一项开发自我、修炼自我、认识自我的生命科学。道教内丹学为人类生命提供了一条通向永恒和圆满的修道途径。

杨玉辉博士和我相识有年,他兼具道教学、科学哲学、心理学、中医学、内丹学等多种学科的知识结构,敢于开拓新的研究领域,是当代道教学者中不可多得的人才。前些年,他相继出版了《人体科学研究》、《揭开大脑和意识的奥秘》、《现代自然辩证法原理》等多部专著,读来令人耳目一新。现在他又推出新著《道教人学研究》,人们可由此追踪他在学术探索中开拓进取的足迹。愿读者随着这本书的思路进入道教人学的新领地,愿道教人学的新领地中开放出更新更美的花朵。我对道教人学尚少研究,乘杨玉辉教授学术成果问世之机,谨抒浅见以弁其首。

胡孚琛

识于中国社会科学院哲学研究所

2004年8月6日

郑庆云先生序

杨玉辉教授是我在四川大学的学长,对他那种严谨的治学态度,我是由衷地佩服。我最初接触“人学”这个名词,是在我所任教的大学图书馆,意外地翻出一本 20 世纪 30 年代的小书,书名就叫做《人学》,它的内容围绕着儒家的修身、齐家之道,借此以指导读者为人之道。小书的对象大概是普罗大众,故没有采用学者式严密而系统的方法来论证儒学之用。它主要以一些譬喻和民间故事为骨干,来解释儒家伦理的内容和重要性,故此和流行的劝善书没有二致,所以结果是它不为人所重视,因此流传不广。以此推断,当时流行的“人学”,大概可以“为人之学”视之。

杨玉辉教授的“人学”是一部学术著作,为建构现代“人学”提出他的理论和方法,前述的小书当然不能与之相比。而杨教授所研究和关心的“人学”,不论涵盖面和内容,比上代学者所定的更为广泛、更为深刻。自古以来,人类对自身和所身处的环境,充满着与生俱来的好奇,所以对自身的本质和周遭环境的本质与及二者之间关系的探索,从未停止。

古希腊伟大哲人柏拉图的《理想国》虽然是他有关政治理想的一部著作,但他在申述他的政治理想的同时,也对人的本质和世界的关系作了探讨,借以确立建构他心目中的理想国的论据。可见不论古今,东西方都认为人的本质是很多事情的核心。就是政治,也涉及广义的“人学”。柏拉图认为人是社会或国家的一个缩影,有着和它们相似的功能和品质。柏拉图的理想建立在“正义”这个概念之上,他认为一个社会或国家之所以管治得不好,是因为它没有妥善地安排它的国民在他们应处的岗位上,正如一个堕落灵魂的出现是因为这个个体做错了事,又或者它未把事情办

好。由于柏拉图所关心的是政治方面的发展,人和社会在世界上的角色反而成为他的理想国的一种结果的呈现,变成配角,恰好和他的本意——即如何建构一个公义社会,使人民生活安泰,亦即以人为主体的——相反。

我国在古代的探索,和西方世界也有相似的地方,也希望找出人的本质和生命的意义。不过我国的先哲多不喜欢有为造作,而崇尚自然,所以他们选取探索的对象除了人自身外,大多着眼于大自然,而非由人造作产生的社会国家(其实如果从这个角度考虑,人和社会国家之间存在着相似性毫不为奇,因为社会国家也只不过是人类集体行为的一个投射而已,社会国家自然而然地“遗传”了人的禀性。由于东西方对有为造作和大自然有不同的侧重和偏爱,所以日后东西方哲学发展的主要分歧点就在这个地方)。我国先哲们认为人乃大自然所孕育而成,大自然为其“母体”,故此他们相信,在探索解构大自然本质的同时,也可以找出人的本质,并因之而找到人们安身立命之处所。当时虽然没有今天的自然科学知识,但先哲们仍努力透过对大自然的仔细观察,总结出它的本质,并从中找出人的位置。《系辞上传》的开篇语,就把大自然在生成后如何孕育出阴阳(男女以至万物)的过程,以及人该如何自处,清楚地描写出来:“天尊地卑,乾坤定矣。卑高以陈,贵贱位矣。动静有常,刚柔断矣。方以类聚,物以群分,吉凶生矣。在天成象,在地成形,变化见矣。是故刚柔相摩,八卦相荡。鼓之以雷霆,润之以风雨。日月运行,一寒一暑;乾道成男,坤道成女。乾知大始,坤作成物。乾以易知,坤以简能。易则易知,简则易从。易知则有亲,易从则有功。有亲则可久,有功则可大。可久则贤人之德,可大则贤人之业。易简,而天下之理得矣;天下之理得,而成位乎其中矣。”人处乎其中,便要明白和接受“物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣。”(《大学》)这便是自然的法则,亦即人生存之道。明乎此,人们安身立命的处所,就在“明明德于天下者”(《中庸》),使各人能复归于道(巧合的是,这又约相当于柏拉图氏所希望构建的理想国,人们能各安其位),而这正是上一代学者所关心的“人学”的内容。不过,此中的“道”与释道两

教中的道又有差异。

自古以来,我国的儒释道三大文化主流,大概只有儒家思想可以为历代统治者所用。考其历史因素,大概可归纳为:(一)释道两家予人的印象是谈修身的多,因为两家均崇尚解脱之道,而解脱在人。故纵有所谓“功及天下”或“大乘济世”的实际而且必要之要求,于实践上也往往流于表面化和形象化,现代社会亦简单地将之归类为社会关怀的一种社会现象。故此,宗教文化的“用”,便远不如儒家。(二)无论释道,都着重“空无”这一抽象观念(按佛教的“空”和道教的“无”,既有共通之处,也有不共之处,致使两者在终极境界的寻求有所差异)。不幸的是,这一观念并不可以透过我们的五识即眼、耳、鼻、舌、身(触)等觉受;也无法单凭个人于此世间的种种经验,具体地、直接地把空无分析出来。所以对空无有真正且深刻认识的人,自然不多。如果对空无缺乏认识,则自然无法把空无之用——自然无为——在生活实践中(这包含管治)彰显出来。(三)宗教和政治必须分家的思想,原意为保持宗教之纯正。殊不知这却促使政治单极发展,成为一套治人而非治心的系统。结果,政治所担当的角色也由本来为人服务而变为凌驾于人之上。至于宗教文化方面,正因为它要努力保持“纯正”“独立”,结果亦离“道”日远,最终沦为人们心灵生活上的调剂品、“精神鸦片”。

释道在文化史上的位置,除了在唐代有比较辉煌的发展外,其他时候,多数沦为统治者之工具、儒家之附庸。故此,“人学”思想在过去的发展,并没有真正从宗教文化中吸收到应有的养分。有者也只不过是民间宗教中取出一些含有因果警世意味的故事,以作为其礼教伦理所提出之要求的一些佐证。由于宗教文化的理论从来没有彰显,而儒家思想的内容很容易被看成“僵化的教条,思想的桎梏”,故此凡对我国文化认识不深者,无不产生我国文化乃封建、落后、左右我国现代化建设之思想等误会。

及至20世纪,人文文化的发展又遭遇到新的挑战。20世纪是一个

十分奇怪的时代,物质科技的发展空前成功,超越了前代发展的总和。而精神思想方面,则出现严重的倒退。精神和哲学方面的研究,日渐变成少数学者的玩意,只能在象牙塔中互相传递,未能对社会的发展作出应有的影响和贡献。结果造成人与人之间的疏离(alienation)、人与大自然之间的疏离。人们不能理性地控制物质科技发展的趋势,益发明显。这无疑给未来的社会和下一代的发展埋下了地雷。

在过去,宗教文化的传播者多为“方外”之人,他们大都认为绝足尘市、不涉世务乃修行第一要务。这在某种阶段上确实有此需要。但如果向单极发展,则又何以实践、彰显宗教文化的社会功用?宗教文化的终极,是自然无为的一种体现。社会的管治,是一种有为的过程。要把两者有机地联结在一起,并非一些学者所云,只要实行“无为而治”,则天下自会大治。其实这里面需要一个过程,需要搭一道桥把有为的世界和无为的境界连接在一起。

杨玉辉教授的《道教人学研究》,适时地从道教这个侧面,对上述问题提出了他的看法、解决之道以及未来的发展方向。他认为,当今社会的个人生活需要自然无为。当今社会的社会管理需要自然无为。他重新检讨了物质和精神这两方面发展的两极化现象、其成因和后果,并提出以“自然无为”来作为对治的方法。上述议题其实已是把握住大自然→人→社会的一个自然发展方向,并进一步把老子的“人法地,地法天,天法道,道法自然”,在前面补上“国(家)法人”一环,使之符合现代社会的政治发展所需,也就是尝试建构前述“无为—有为”之间的桥梁。因为人这个个体,有着一个政治实体的所有表征,但这个身体的真正统治者是谁呢?当病毒入侵人体的时候,“你”有没有真正的发号司令,全面剿灭它们?“你”所担当的角色,只不过是“他”提供维持生命的物质支持而已。审乎此,大概可于此对治国之道找到些启发。

为了使人能法地,杨玉辉教授把我国传统文化之一的道教,从“天上”(虚幻不实的理论)拉回凡间。他利用道教在修炼上的需求,把人们向外

驰求征逐的心,拉回到自己的身上,从而提出了人们在肉体上、精神思想上,该如何锻炼的方向。因为一个完人的建构,必须在肉身和人格上两方面,经过适当而长久的锻炼和发展,方能成就。在本书的讨论过程中,他适当地糅合了中医的理论,把肉身的锻炼,由外(药疗保健)带往内(自身的内丹修炼)发展,使道教的内丹思想变得更具体实在,不再虚幻。最后,他归结到社会政治的发展前途,展示了宗教文化的价值和意义之所在。他的“人学”,也于兹建立起来。

其实我对本书的出版是颇有期待的。因为目前世界的价值观乃建筑在科技和经济两头难以驯服的巨兽之上,而杨玉辉教授这种敢于挑战现代价值观的治学态度,值得学习。他对本国文化现代化作出不懈的努力,使之成为现代人必须学习和应用的学问。这种努力值得敬佩。今蒙杨教授不嫌朽人浅薄,囑为之序,余当乐意为之。

澳门管理学院院长 郑庆云

甲申仲夏 谨识于澳门如是书房

自序

研究中国古代思想,最大的困惑是如何对其思想给予一个系统的整体把握。因为中国古代的思想家们在其思想观点的表述中多是采用感想和随笔的方式,所以其理论的完整性和系统性都是不明确的。因而对中国古代思想的研究自然也就多了一层困难,这就是除了对其思想点滴的理解之外,首先还必须对其思想进行系统的梳理,展现其思想的完整性和系统性,但往往这也是最困难的工作。对儒家和道家的研究来说情况更是如此。当初之所以要选择“道教人学研究”作为博士论文题目,目的就是试图从对人的认识的角度找到一种对整个道教进行系统认识和理解的新方法和途径。

从根本上说,宗教是人创造并为人服务的,所以宗教思想在实质上是一种人学思想。根据作者的理解,宗教在本质上是人超越自身的有限性而走向无限性的形式。人类创造宗教并进行宗教生活,其目的是要满足人类自身在精神上对自身各种不足和缺陷的超越,克服人类在现实中产生的各种痛苦和烦恼,实现对现实人生有限性的根本超越。事实上,任何宗教在思想上都是以人为核心的,都是一种有关人的思想,是一种人学的知识和理论。正因为宗教思想在本质上是一种人学思想,所以也只有从人的角度才能实现对宗教的真正的认识和理解。从另一方面看,宗教作为人类生活的一个重要方面,要真正认识和理解人,也必须认识和理解宗教。如果不能对宗教有所认识和理解,要真正认识和理解人是不可能的,进而各种人和社会问题的真正把握和解决也是不可能的。

在某种程度上,如果说所有宗教都是一种人学的话,那么道教在各种宗教中则是一种最为典型、最为完整的人学。虽然道教思想包含了对人和整个世界的看法,涉及世界观、人生观、价值观、修行观等多个方面,但它却离不开人这个中心。实际上,道教对各种事物的认识都是围绕着人的问题展开的,其对神仙和鬼魂的认识不过是其对人的认识的折射和反映,也是为其人学思想服务的。所以只要从根本上把握了道教有关人的思想和方法,也就可以完成对整个道教思想和方法的把握。可见,认识和研究道教必须围绕人这个中心进行,并通过道教对人的认识和理解来认识和理解道教的各个方面。本书也正是基于道教有关人的认识来展开的,并通过对道教有关人的理论的全面系统的梳理来完成对整个道教思想的认识和把握。

在人类面临的各种问题中,人的问题是最为复杂的问题,它涉及从生理到心理、从自然到社会、从世俗到神圣等许多方面。道教在其两千余年的发展历程中,可以说对人的各个方面都进行了不懈的探索,其资料既相当丰富也十分庞杂。所以如何来展开道教人学研究仍然是摆在研究者面前的一个难题。研究者可以从道教对人认识的历史入手进行研究,也可以从道教对人的各种具体问题的认识着手开展研究,还可以从道教对人的认识的某一方面展开研究,但这些方法在我看来都难以达成完整的道教人学研究的目标。经过反复的思考,本人最终选择了根据对人的认识从抽象到具体的思想逻辑进行研究的路线,即以对人的本质的认识为最初的逻辑起点,通过对人的本质的认识来完成对整个人的基本把握,并以这种对人的本质把握为指导,展开对人的各个基本方面的理论考察,最后再在这些理论考察的基础上完成对各种具体问题的认识和把握。这一研究思路最后也体现在了本书叙述结构中,所以本书首先涉及的是道教对人的本质的认识,然后是构成人的各个基本要素的形气神、性命、脏腑、经络等的认识,其后再是人的生活历程、人生的特点等人的基本性质的认识,接下来再是修道

的基本原则和具体方法的阐释。相信这样一种研究思路也是更符合道教理论本身的逻辑理路的。

当1998年9月进入四川大学宗教所的时候,我对道教还不是很熟悉。两年多以后,我能写出《道教人学研究》这样的博士论文,这不能不归功于四川大学宗教所良好的学术氛围和各位老师对我的悉心栽培。当最初选定《道教人学研究》作为博士论文的题目时,我曾经犹豫再三。这主要是因为这个题目本身有很大的难度,加之自己还是刚刚进入道教研究的领域,能否驾驭这个题目并在这么短的时间内将其完成,自己确实没有多大的把握。但经过仔细的考虑,觉得这个题目虽然难,但却很有意义,也很有挑战性,于是下定决心选定了这个题目。2001年3月,我的博士论文在导师李刚先生和卿希泰先生等的指导下顺利完成,并得到充分肯定,包括胡孚琛先生在内的多位论文评阅人也多有赞誉。在顺利通过论文答辩后的不同场合,李先生和卿先生都多次催促我能尽快将论文出版,但我自己却深感文章的单薄,觉得许多问题需要更深入系统的探讨,于是最终下决心放弃了将其原样出版的打算,希望做较多的充实完善。然而在断断续续的修订过程中,又出现了一些其他的工作,特别是2001年自己开始承担西南师范大学全校硕士研究生的自然辩证法课程,我希望借此机会能将这些年来在自然辩证法方面的研究和探索做一个系统的总结,于是便将《道教人学研究》的修订放下而转向《现代自然辩证法原理》的写作,直到该书于2003年在人民出版社出版后,才又将精力投到《道教人学研究》的修订中来。经过几个月连续的工作,现在终于将其完成,也算了却了一个心愿。

如果说今天我在道教研究上取得了一些成就的话,我以为首先是与四川大学宗教所各位老师的悉心指导和无私帮助分不开的。在此,我首先要向他们表示衷心的感谢!特别要感谢陈兵先生、唐大潮先生、姜生先生、张泽洪先生、黄德昌先生对我的诸多关心、教育和帮助。尤其要

感谢卿希泰先生和李刚先生。卿希泰先生是道教学术界的泰斗，他虽然没有直接指导我的学习和研究，但由他确立的四川大学宗教所浓郁的学术氛围和严谨的治学传统使我受益匪浅，而且他的学术思想和在不同场合对我们直接和间接的指点也成为我研究的智慧源泉，尤其是他对后生学子的关爱更是时刻温暖着我的心。在《道教人学研究》出版之际他又欣然答应为之作序，令我感动不已，在此我要向他表示衷心的感谢！李刚先生是我的导师，几年来从最初的入门学习，到后来博士论文研究方向的选定，到论文的构思写作，乃至论文的具体行文，都得到他无所不到的指导和帮助，即使是毕业离开川大后仍然得到他多方面的关照。可以说，我的博士论文及现在这本《道教人学研究》能顺利地高质量地完成，他付出了巨大的心血，这份师恩我将终身难忘，也借此机会对他的指导和关怀表示深深的谢意！同时还要感谢我的博士后指导老师黄希庭先生，是他在我博士毕业后毫不犹豫地接受我这个从来没有经过心理学正规训练的人进西南师范大学基础心理学博士后流动站做博士后研究，使我又获得了一次宝贵的心理学学习和训练机会，让我的学术经历臻于完善，也使我的道教人学研究能从一个新的角度加以充实提高。黄希庭先生不仅在学术上给我以榜样的示范，而且在做人上也让我颇多受益，他的睿智，他的宽容，他对学术的执著追求，他对后生学子的关爱与扶持，这种种方面他都是我终生学习的楷模。此外，我还要感谢胡孚琛先生，虽然他在道教学术界早就是知名的学者，但我却一直无缘与他相识，直到他作为我的博士论文的审阅人算是我与他发生的第一次直接联系，使我印象深刻的不仅是他对我的论文的极高评价，更是其中许多中肯的意见和建议。后来一个偶然的因素使我能直接去拜访他，此后我又多次得到他的关照和指教，并愉快地答应为拙著写序，在此我要表达对他的深深敬意和谢意！最后，我还要感谢澳门管理学院院长郑庆云博士，他不仅是我的同门和挚友，也是我学术上的知己，他以其渊博的学识，严谨的学风和真挚的为人让我敬佩，我为能与他相识相知而感到高

兴，同时也感谢他能在繁忙的工作之余为拙著作序。

杨玉辉

2004年9月19日于西南师范大学

目 录

卿希泰先生序	(1)
李刚先生序	(3)
胡孚琛先生序	(12)
郑庆云先生序	(16)
自序	(21)
绪论	(1)
一、人学与道教人学的概念	(1)
二、道教人学的思想体系与基本内容	(4)
三、道教人学研究的现状与意义	(8)
(一)道教人学研究的现状	(8)
(二)道教人学研究的意义	(10)
四、本书的内容与结构	(12)
第一章 人的本质结构	(15)
一、道教有关人的本质概念的形成和发展	(16)
二、人的形、气、神及其相互关系	(23)
(一)形	(23)
(二)气	(28)
(三)神	(35)
(四)形、气、神的相互关系	(42)
三、命与性及其相互关系	(50)

(一)命与性的基本概念	(50)
(二)命与性的相互关系	(54)
第二章 人体的脏腑	(57)
一、脏腑的概念	(57)
二、五脏	(64)
(一)心	(65)
(二)肺	(67)
(三)脾	(68)
(四)肝	(70)
(五)肾	(72)
第三章 人体的经络	(74)
一、经络的概念	(74)
(一)何谓经络?	(74)
(二)人体经络的组成	(75)
二、十二正经	(76)
三、奇经八脉	(80)
四、中黄之脉	(86)
五、丹田	(88)
第四章 人的生活历程	(94)
一、人的孕育与出生	(94)
(一)道与人的起源	(94)
(二)人的孕育与出生	(95)
二、人的发育与成长	(99)
(一)婴孩期	(101)
(二)成年期	(102)
三、人的衰老与死亡	(105)
第五章 世界的层次结构与人的最终归宿	(108)

一、世界的层次结构	(108)
(一)天国	(109)
(二)地狱	(114)
(三)世间	(116)
二、人生的最终归宿	(117)
(一)修道成神仙	(118)
(二)死亡成鬼魂	(121)
第六章 人生存在的特性	(124)
一、人生存在的局限性和有限性	(124)
(一)生难永恒性	(125)
(二)形体滞碍性	(127)
(三)苦痛常伴性	(129)
(四)祸福无常性	(130)
二、人生存在的惟一性和价值绝对性	(131)
第七章 修道的意义、价值和修道需要的素质	(134)
一、修道的意义和价值	(134)
二、修道需要的素质	(136)
(一)道性是修道的基本因素	(137)
(二)神性是修道的现实条件	(139)
三、修道的成就	(142)
第八章 修道的基本原则	(146)
一、积善修德	(146)
(一)积善修德的理论根据	(146)
(二)积善修德的基本要求	(150)
二、敬奉神仙、遵行斋醮	(152)
(一)敬奉神仙、遵行斋醮是修道的基本要求	(152)
(二)斋醮的作用	(153)

三、爱气尊神重精	(155)
(一)修道应遵循爱气尊神重精的原则	(155)
(二)爱气尊神重精的基本方法	(158)
四、性命双修	(161)
(一)养生修道必须遵循性命双修的原则	(161)
(二)性命双修的方法和程序	(164)
五、虚静无为	(167)
(一)虚静无为是达到与道合真的基本要求	(167)
(二)虚静无为是养神的根本方法	(171)
(三)虚静无为的基本要求	(174)
六、后天返先天	(177)
(一)先天与后天的本质区别	(177)
(二)后天返先天的实质	(181)
(三)后天返先天的基本程序和方法	(183)
七、和顺自然	(185)
(一)和顺自然是达到与道合真的基本要求	(185)
(二)和顺自然的基本原则	(187)
八、人我和同	(191)
(一)人我和同是社会生活与道合真的基本要求	(191)
(二)人我和同的基本原则	(191)
第九章 修道方法	(196)
一、道教修道方法的形成和发展	(196)
二、道教修道的一些常用方法	(198)
(一)斋醮	(198)
(二)服食	(199)
(三)行气	(201)
(四)守一	(203)

(五)导引	(205)
(六)存思	(206)
(七)调摄	(207)
(八)房中	(209)
三、外丹	(210)
(一)外丹的概念	(210)
(二)外丹修炼的基本理论	(211)
(三)外丹理论的局限性及其向内丹发展的必然性	(214)
第十章 内丹	(218)
一、内丹的概念	(218)
二、内丹修炼的基本原理	(221)
三、内丹修炼的基本程序	(224)
(一)炼己筑基	(227)
(二)炼精化气	(232)
(三)炼气化神	(235)
(四)炼神还虚	(240)
第十一章 道教人学观与儒家和佛教人学观的比较	(245)
一、儒家的人学观	(246)
(一)儒家的人的本质观	(246)
(二)儒家的人生价值观	(250)
(三)儒家的修行观	(252)
二、佛教的人学观	(258)
(一)佛教的人的本质观	(258)
(二)佛教的人生价值观	(260)
(三)佛教的修行观	(263)
三、道教与儒家和佛教人学观的比较	(266)
(一)道教与儒家和佛教在人的本质观上的异同	(266)

(二)道教与儒家和佛教在人生价值观上的异同	(270)
(三)道教与儒家和佛教在修行观上的异同	(277)
第十二章 道教人学的特点、内在矛盾及其现代意义	(282)
一、道教人学的基本特点	(282)
(一)个体性	(283)
(二)全面性	(285)
(三)系统性	(286)
(四)科学性	(288)
二、道教人学思想的内在矛盾	(289)
三、道教人学的现代意义	(301)
(一)道教人学对当代人学研究的理论意义	(301)
(二)道教人学对当代人学研究的方法论意义	(304)
(三)道教人学对当代卫生保健事业的理论和实践价值	(305)
主要参考文献	(307)

绪 论

研究道教人学,首先需要明确究竟什么是道教人学?道教人学的内涵是什么?它包含哪些基本的内容?对它的研究又有哪些意义和价值?应如何来研究道教人学?其研究应采用什么样的方法和思路?其研究的现状又如何?在这里首先就来讨论这些问题。

一、人学与道教人学的概念

什么是道教人学?要明确这个问题,首先应明确什么是人学?关于人学的概念现在在学术界仍然是非常模糊的。孙鼎国、李中华编写的《人学大辞典》对目前国内外学术界有关人学性质的三种看法进行了归纳:第一种看法,认为人学从根本上看是社会科学。理由是:人虽然具有自然属性和社会属性,但自然属性只是人的自然前提,社会属性才是人的本质属性,而且它制约着人的自然属性。第二种看法,认为人学是一门与自然科学和社会科学并立的独立科学。强调自然科学以自然为研究对象,社会科学以社会为研究对象,而人学则以整体的人为研究对象,人学的目的就是全面而系统地认识和理解人。第三种看法,认为人学是一门综合科学,是对从不同方面研究人的自然科学、社会科学的综合,是对人的科学的综合研究。^① 黄楠森、夏甄陶、

^① 参见孙鼎国、李中华编:《人学大辞典》,河北人民出版社1995年版,第1页。

陈志尚主编的《人学词典》则将“人学”定义为“关于作为整体的人及其本质的科学”^①。强调人学是不同于“人的科学”(sciences of man)的,因为人的科学一般是指关于人的各种科学,凡研究人的某一方面的科学均可称为人的科学,如人体解剖学、人体生理学、人体心理学、人才学、管理学、伦理学等。人学也不同于人类学。人类学是研究区别于动物等其他物种的人类的科学。人类虽然是由一个一个的人组成的,但人学与人类学还是有很大区别的。人学也不同于人的哲学,人学是一门基础学科,而人的哲学是一门应用哲学,是人学中的哲学问题,即人学中的原则性部分。在以上各种对人学的认识中,我赞成《人学辞典》的定义。

事实上,就像生物学是研究生物的学问一样,“人学”,顾名思义,就是研究人的学问。作为一门研究人的学科,人学既是一门古老的学科,也是一门新兴的学科。说人学是一门古老的学科,是因为对人的研究自古就有;说人学是一门新兴的学科,是因为虽然对人的研究自古就有,但对人进行全面而系统的认识和研究的人学理论却并没有出现,作为独立的人学也尚未形成,而从现代的角度对人进行全面而系统的研究也只是新近才被提到议事日程,且真正的人学思想体系也还有待建立。同时,人学作为一门正在兴起的学科,即使对人学的概念,不同的学者之间也还存在许多不同的理解。而且大多数学者所理解和使用的人学概念与上述人学概念也不完全相同。在今天,大多数学者对“人学”一词的理解主要是在哲学意义上来把握的,把人学看成是哲学的一个特殊方面。在这种意义上,人学主要被看成是一种研究人的本质存在及其生活的意义和价值的哲学学科。很显然,这种对人学的理解和运用是过于狭隘了。毋庸置疑,人学研究离不开哲学方法的指导,尤其是像对人这么复杂的存在的研究更离不开正确的哲学思想的指导;但对人的哲学研究

^① 黄楠森、夏甄陶、陈志尚主编:《人学词典》,中国国际广播出版社1990年版,第1页。

绝对代替不了对整个人的研究，因为要完成对人的完整把握，就必须对人的各个方面进行深入具体的系统研究，这是单纯的哲学研究所不能完成的。所以真正的人学必然是超越哲学的，是对人的全面而系统的理论和实践研究。因此，以我们的观点来看，人学应该是一门包含生理、心理、社会等多方面内容的学科，也可以说是包含了现有各类有关人的学科内容的一门新的全面而系统地阐释人的各种问题的综合性的大学科。

明确了人学的概念，道教人学的概念就容易理解了。什么是道教人学？道教人学即道教关于人的学问，更确切地说是道教关于人的系统的理论。道教真的包含了一种人学吗？回答是肯定的。虽然从本质上说道教是一种宗教神学，它不可能有一种像其他学科那样的通过客观理性的考察而建立起来的有关人的科学理论，但我们又不得不承认，道教在其神学形式下确实包含了许多对人的可贵探索，而且其对人的认识和理解有不少思想至今仍闪烁着智慧的光芒。事实上，道教因宣扬人成神成仙的特殊性，促使它为人达到成仙的目标而对人进行了大量的考察和研究。同时，其对神仙的认识亦不过是对人的认识的折射，透过神仙的分析也可以看到许多人的问题。仙学中有人学的内容，仙学不过是穿上了神学外衣的人学。总之，道教在其神学外表下确实包含了一种人学，只是道教人学形成了不同于一般所谓人学的个性特征而已。考察整个道教不难发现，它不仅对人的各个方面都作出了自己的探索，而且这种探索还是在一种系统的思想指导下进行的。虽然道教中还没有人对道教有关人的认识作出系统的梳理和总结，但这并不意味着道教不存在一种对人的完整认识和理解的人学。根据我们的研究，道教人学不仅存在，而且还具有十分丰富的内容，涉及生理、心理、社会、道德等各个方面，许多内容不仅具有重要的学术文化价值，而且具有重要的科学价值和实用价值。可以说道教人学也是道教之最精华所在，是当前最值得研究也是最迫切需要研究的内容。

二、道教人学的思想体系与基本内容

既然我们肯定了道教人学的存在,那么道教人学究竟又是以什么样的理论形式存在的呢?它在理论形式上具有什么样的特殊性,其理论又有哪些基本内容呢?概括起来说,道教人学作为道教对人的认识的理论体系,它以对人的形(精)、气、神和性、命的认识为核心,系统阐释了人的本质,人体形、气、神与性、命的存在形式、作用与相互关系,人生的历程(尤其是人的生与死),凡人与神仙及鬼魂的关系,人生的局限性及其人生价值观,修道的意义和价值,修道的原理和方法等。具体来说,道教人学包括了以下一些理论内容:

1. 关于人的本质的理论

任何人学理论首先都要解决什么是人以及人与其他事物的区别是什么的问题,这也就是人的本质的问题。人的本质的问题是整个人学的核心问题,这一问题能否解决也是真正的人学能否建立起来的关键,因为对人的本质的认识是整个人学的指导思想和方法论基础。我们说道教人学之所以能够成立,就在于道教已完成了对人的本质的独到的认识和把握,并形成了一套完整的有关人的本质的理论,这就是它的有关人是形、气、神统一的理论和人是性与命统一的理论。在这里我们自然会提出一个问题:道教提出了两种有关人的本质的理论是否意味着人有两种截然不同的本质,这不是与我们通常所理解的事物的本质只有一个相矛盾吗?其实,道教有关人的本质的两种理论是密切相关的,也可以说它们是针对一个对象的两种不同的说法,或者说是一套理论两种表述。因为在道教的认识中形与气的统一就是命,神就是性,所以形、气、神的统一与命与性的统一是完全一致的,只是表述不同,着眼点不同。宋元以前,道教对人的本质的认识多着眼于形、气、神;宋元以后,则在形、气、神的基础上开始强

调性命的重要性。整个道教就是通过以上两种理论的建立完成了对人的总体性把握。这种把握不仅明确了人的根本性特征,而且把人与神、鬼以及其他生物非生物从本质上作出了区分。道教也正是在这种思想的指导下建立起一套完整的人学思想体系的。

2. 形、气、神及其相互关系理论

既然人在本质上是形、气、神的统一体,那么人体形、气、神究竟包含哪些具体的内容?形、气、神又各有什么样的特性?它们在人体中又分别起什么样的作用?它们之间的相互关系又是怎样的?这些就是关于人的形、气、神及其相互关系理论所要回答的问题。在道教中,由于养生和修炼的需要,对人体的形、气、神及其相互关系进行了许多研究,尤其是在唐宋内丹学兴起以后,这种研究就更加走向深入,形成了一套颇为完整的形、气、神理论,成为道教人学理论中的最重要部分。

3. 命与性及其相互关系理论

人既是形、气、神的统一体,也是命与性的统一体,所以在道教中,对性命的研究也是颇受重视的。道教人学中有关性命的理论主要是研究与性的本质特性,命与性的存在方式以及命与性的相互关系等。在道教人学中,虽然性命理论也是一个相对独立的理论,但由于性命与形、气、神之间又有紧密的对应关系,所以对性命的研究又往往与形、气、神的研究结合在一起,因此性命理论与形、气、神理论又难以完全分开。

4. 脏腑理论

如果说形、气、神和命与性所涉及的主要是构成人的纵向层次结构的话,那么脏腑则构成了人的横向功能系统结构。对人的认识不仅要认识人的形气神和性命,而且要认识人的脏腑。所以道教人学的内容也包括了脏腑理论。道教人学中的脏腑理论主要是从古代中医学借用过来的,但道教对此也作出了许多自己的探索。人体的脏腑包括五脏、六腑和奇恒之腑,其中最重要的是肝心脾肺肾五脏,其他六腑和奇恒之腑以及身体的其他各种器官都可以归入五脏的范畴,实际上,人体就是由五脏功能系

统所组成的一个统一体。脏腑理论也就是对这些功能系统及其相互关系的理论揭示。

5. 经络理论

人体在纵向上是由形、气、神和性命组成的,在横向上是由五脏功能系统组成的,而且在不同的组成部分之间又存在密切的联系,那么它们之间的联系是通过什么样的途径和方式实现的呢?按照中医学和道教的认识,这种途径和方式就是经络。道教人学的经络理论也主要是借用自古代中医学,但也有一些自己的发挥和发现。人体经络主要包括十二正经、奇经八脉以及许多较小的络脉和无数的微细孙脉组成。经络理论主要就是说明各条经络在人体中的位置和走向,它们与脏腑的关系,它们在人体中的作用等。

6. 关于人生历程的理论

如果说形、气、神理论、性命理论和脏腑经络理论主要是站在静态的角度来描述人的各个方面的话,那么人生历程理论则是从动态的角度来描述人的发生、发育、成长、衰老以及死亡的规律,并揭示人生的最终归宿。道教在这方面虽然有些问题的阐述还不是那么具体,有些认识甚至是错误的,但它确实已形成一个比较完整的理论,这个理论的主要部分就是道教从老子道生天地万物理论引申出来的“顺则生人”的人生过程理论。这一理论同时也是内丹学“逆则成丹”的修炼理论的基础。

7. 凡人与神仙及鬼魂的关系理论

在宗教中,对人的完整理解往往是通过人与绝对无限的天堂神灵和绝对有限的地狱鬼魂的关系来实现的。各种宗教正是通过人与神灵和人与鬼魂的关系来揭示人的有限性和局限性,并显示人向神灵靠拢的修行活动的必要性和重要性。道教亦是如此。在道教看来,整个世界可以划分为三个层次:天国、世间、地狱。最高层是天国,它是神仙生活的世界;最低层是地狱,它是鬼魂所处的世界;世间则处于中间层次,它是人生活的世界。三个层次各有其特点,神仙所处的天国是最理想、最快活的地

方；鬼魂所处的地狱是最恐怖、最悲惨的地方；人所处的世间则介于二者之间。对人来说，修行向上可以成为神仙，到天国享受极乐；如不修行甚至作恶，其结局就是死亡，变为鬼魂，到地狱中受苦。由此，道教也向人展示了修道向仙是人生最有价值的选择。道教这种有关神仙、凡人、鬼魂的理论一方面说明了人在整个世界中的位置，另一方面也包含了有关人生的一些基本价值判断和价值选择。

8. 人生价值理论

任何宗教都涉及人生价值的认识和判断，当然，几乎一切宗教对人生价值的判断都是消极的，并以此来说明通过信仰和崇拜无限绝对的神灵以摆脱和超越人生苦难的必要性。道教虽然有肯定人生的倾向，但在终极价值观上仍然是倾向神仙、否定凡世的，所以它的人生价值理论实际上包含了人生存在的局限性和有限性理论和修道向仙的重要性理论两个部分。前者说明了人生的烦恼、苦痛和不足，后者则说明了修道向仙是摆脱人生这种不完满状态的根本出路。

9. 关于修道的原理和方法的理论

既然在道教看来修道向仙是人生的最佳选择，那么人应如何修道？修道的机理是什么？修道又应采取什么样的步骤和方法？这就是有关修道的机理和方法理论所要解决的问题。道教在修道的机理和方法上做过许多探索，并提出了一系列的修道方法，包括服食、导引、行气、守一、存思、房中、外丹、内丹等，对它们的操作和机理，道教都作出了一定的说明，尤其是外丹和内丹，道教在理论和方法上都有大量的探索和系统的说明。

总之，从道教人学的整个内容来看，它以对人的形（精）、气、神和命与性的认识为核心，并结合中国古代医学有关脏腑经络的认识，从而构成了对人的结构的最基本把握。在此基础上，它又通过对人生历程的认识，对人生存在的有限性和局限性的认识以及对凡人与神仙和鬼魂的关系的认识，从而完成了对人的全方位完整把握和对人生价值的认识和判断。以对人的完整把握为基础，它进一步提出修道向仙是人摆脱和超越其有限

性和局限性的根本法门,并提出了一系列延年益寿、成道成仙的原则和方法。这样,一套完整的道教人学体系由此形成。

三、道教人学研究的现状与意义

(一)道教人学研究的现状

作为一种宗教形式,道教在理论上当然有它对人的问题的认识和理解,而且这种对人的认识和理解还是它的理论的最核心内容,所以研究道教也必然要研究道教对人的认识,必然要涉及道教人学的研究,但对道教有关人的认识做全面而系统考察的真正的道教人学研究还没有。这主要是由于在当代道教的研究中,一方面对道教的真正的学术研究还处于起步阶段,道教的许多问题都还不清楚,都还有待研究和考察,对道教人学的研究还难以提上议事日程,人们更多的研究不得不放在历史史实的考察上和与当代人们生活有密切联系的具体问题的考察上;另一方面,人的问题是一个相当复杂的问题,研究起来本来就比较困难,以至到今天人们也没有提出一套完整的人学理论,而且道教对人的问题的认识也涉及人的各个方面,加之道教又从来没有人对其人学思想作出全面系统的阐述,这就更增加了研究的难度,使道教人学研究的开展受到极大的限制,人们也不得不暂时放弃道教人学研究。

虽然当代道教研究者们没有进行全面系统的道教人学研究,但对涉及道教人学的某些方面和某些问题的研究,人们还是作了许多努力。近年来,有关道家 and 道教人学的一些基本思想的研究陆续有一些文章和论著发表。在专著方面主要有:肖万源、徐远和主编《中国古代人学思想概要》,书中专门列有“道家的人学思想”和“道教与人学”两章,其中“道家的人学思想”一章的内容包括“人与自然的关系:从顺应自然到天人合一”、“人性与道德的关系:从反朴归真到回归自然”、“个人与社会的关系:从清

净无为到齐一超脱”、“人与生活的关系:从知足贵身到执道生法”等;“道教与人学”一章的内容则包括“道教关于人的本质等的系统理论”、“性命双修与得道成仙”、“人、仙人与人的价值”等三节。^① 尚明著《中国人学史:古代卷》,内中讨论了老庄等与道教有关的思想家的人学思想,对道教本身的人学思想涉及不多。^② 詹万生主编《中国传统人生哲学》,该书分为“人性论”、“天人论”、“义利论”、“理欲论”、“中庸论”、“情爱论”、“价值论”、“原道论”、“生死论”等九篇,并对道家(包括道教)在上述各个方面的思想进行了简要的阐述。^③ 在论文方面则有:许抗生著《简论道家的人学思想》,认为道家人学由人生论、人性论和哲学形上学理论基础组成,其人性论的哲学基础是道论,人的原初的自然质朴之性来自于宇宙的本原“道”,人最完满的人格本性就是完全体现“道”的本性的圣人之性。^④ 巨克毅著《论道家的生命哲学与丹道原理》,文章从生命的本体、生命的变异、生命的修养、生命的超越几个方面对道家的人学思想进行了系统的梳理。^⑤ 李刚著《论南北朝隋唐五代道教生命哲学的分化发展》,该文对这一时期道教生命哲学的三个基本派别,即传统派、半传统派和反传统派的生命哲学思想进行了系统的阐述。^⑥ 上述论著总的说来主要是从哲学的角度对道家 and 道教的人学思想作了概括性的梳理和阐述,虽然其中也提出了不少新的观点,但都还谈不上对道教人学的全面研究。

如果说以上论著主要是从哲学角度涉及道教人学研究的话,那么胡孚琛

① 参见肖万源、徐远和主编:《中国传统人学思想概要》,东方出版社 1994 年版,第 25—48、161—183 页。

② 参见尚明:《中国人学史:古代卷》,对外经济贸易大学出版社 1995 年版。

③ 参见詹万生主编:《中国传统人生哲学》,中国工人出版社 1996 年版。

④ 参见许抗生:《简论道家的人学思想》,《宗教哲学》第 4 卷第 3 期(1998 年第 3 期),第 81—89 页。

⑤ 参见巨克毅:《论道家的生命哲学与丹道原理》,《宗教哲学季刊》第 3 期,第 83—99 页。

⑥ 参见李刚:《论南北朝隋唐五代道教生命哲学的分化发展》,《宗教哲学》第 3 卷第 2 期(1998 年第 2 期),第 112—134 页。

先生对道教的人的本质观的探讨则与真正的道教人学研究有了更直接的联系。在道教的人的本质问题上,胡孚琛的考察可谓是至今为止最为深入的一个,他明确指出了道教的人的本质观是形、气、神的统一观。他在《魏晋神仙道教》一书中写道:“道教哲学的人体观……实质上是把人体看成是由形、气、神三个层次组成的三重结构,人的生命就是形、气、神的统一。”^① 在《道教医学和内丹学的人体观探索》^② 一文和《道学通论:道家、道教、仙学》^③ 一书中,他又对道教的这一人体本质观作了进一步的分析,并指出人体的形、气、神三个层次还可以对应于人体的躯体结构、生命结构和心理结构,而且还可以进一步归结为现代的物质、能量和信息三种存在形式。他指出:“道教医学人体观中的‘形’,是指人的躯体结构,相当于自然界中有形的物质层次。气是人体内高度有序的能量流组成的结构,实际上是人的生命机能(气体,即躯体中物质运动功能),称之为生命结构。道教内丹学认为人的心理也是有结构的,它以一种过程的秩序即意识流的形式存在,称为人的心理结构。意识是一种特殊形态的信息,是生命运动的最高形式。”^④ 由此也从现代科学的角度揭示了道教人体观的科学性和合理性。虽然其中的有些观点还值得进一步讨论,如把精神意识等同于信息似乎就不太恰当,但他毕竟为我们科学地把握道教的人的本质观提供了一条重要的线索。

(二)道教人学研究的意义

当今世界,随着科学技术和思想文化的发展,一个最具根本性的问题已凸现在人们的面前,这个问题就是人的问题。可以说,当今世界的一切问题,最终都可以归结到人的问题上。自然,各种问题的解决从根本上来

① 胡孚琛:《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》,人民出版社1989年版,第225页。

② 参见《世界宗教研究》,1993年第4期,第25—30页。

③ 参见胡孚琛、吕锡琛:《道学通论:道家、道教、仙学》,社会科学文献出版社1998年版,第550—551页。

④ 胡孚琛:《道教医学和内丹学的人体观探索》,《世界宗教研究》1993年第4期,第25页。

说也取决于对人的问题的认识和解决。正因为如此,一门以人的研究为目标的人学才受到学术界越来越多的关注。而人学既是一门正在兴起的新兴学科,同时又是一门具有悠久历史的古老学科。人类探索自身的历史几乎与人类的文明史一样悠久,而人类几千年对自身的探索无疑是人学研究的最宝贵财富,道教人学正是这宝贵财富中一颗璀璨的明珠。所以对道教人学的研究具有十分重要的理论和实践意义。

就道教人学研究的理论意义来说,它主要有以下几个方面:

首先,道教人学研究可以填补道教研究中有关人学的空白。应该承认,道教研究确实取得了很大的成绩,但同样应该看到,道教研究还有大量的工作要做,许多方面都还只是刚刚开始,有些方面甚至还是一个空白,人学就是其中之一。当然,道教中有关人的一些方面的问题人们还是有不少研究的,但这些研究往往都是针对某一具体问题展开的,而且是零星的、独立的研究,远称不上是一种完整的人学研究,真正把道教对人的认识作为一个完整的体系进行系统考察的人学研究还没有。本书对道教人学的研究就试图以马克思主义为指导并借助现代自然科学和社会科学的思想成就对道教有关人的认识作一个系统的考察和分析,以展示其神学外衣下的人学思想,向人们提供一个能充分反映道教对人的认识的完整的道教人学思想体系,以弥补道教研究在这方面的不足。

其次,道教人学研究有助于全面系统地揭示道教的人学思想。道教对人的认识非常丰富,几乎涉及人的每个方面,是一个人学的巨大宝库,但另一方面其资料又显得相当零乱,在理论上也从来没有一个人给予过系统的阐释,这就使人们对其人学思想的把握变得相当困难。本书的研究将试图一方面把道教对人的各个方面的长期探索成果展示出来,另一方面则还要对道教的人学思想作系统的概括和总结,以揭示道教人学的本来面目。

第三,道教人学研究有助于更好地认识和理解道教,并进而更好地认识和理解整个中华文化。从根本上说,宗教是一种人类现象,宗教是人的

宗教,宗教既然由人创造并服务于人,所以要真正认识和理解宗教就离不开宗教对人的认识和理解。而各种宗教在其核心思想上恰恰反映的就是它对人的认识和理解,道教亦是如此。所以,对道教人学的研究对于认识和把握整个道教是十分有价值的。同时,道教是中华文化三大支柱之一,它既受儒家和佛教的巨大影响,同时又反过来影响儒家和佛教,儒释道三教作为一个有机的整体共同构筑起了中华文化的宏伟大厦,所以真正认识和理解中华文化就必须从三教及其相互关系入手。自然,对道教认识 and 理解的加深无疑能使人更好地认识和理解整个中华文化。

第四,道教人学研究还有助于当代对人的具体科学研究。道教人学研究不仅可以为人学的一般理论研究提供方法和理论的借鉴,而且对人的具体科学研究尤其是涉及人的生理和心理的一些方面的研究亦有很大的价值。如道教对人的心理和生理的一些规律的揭示,对衰老和抗衰老的理论探讨,在今天都仍然具有很高的理论价值。

而且,道教人学研究对于人类的卫生保健事业有重要的实践价值。道教不仅有对人的心理和生理各方面的认识和把握,而且它非常注重养生的探索,积累了丰富的经验,是中华养生文化的最宝贵资源。在道教所保存的文献中,有大量医疗和药物的记载,其中对保健养生的记载尤其详细。同时,道教在其长期提倡的修行实践中,还保留和继承了大量的养生与医疗保健方法,许多方法至今仍为广大群众普遍运用。这些都是我们的宝贵财富,值得好好加以研究和继承。所以对道教人学的研究还有助于人的健康长寿的理论研究和实践,将道教几千年来这方面的丰富探索成果造福于当今人类社会。

四、本书的内容与结构

道教人学作为道教对人的认识的思想体系,其产生已有两千年的历

史。虽然道教人学对人的各个方面都进行了大量的探索,积累了丰富的资料,而且其对人的探索也是在一个完整的思想体系中进行的,但这个思想体系在道教本身却不是十分明确的。在道教界,从未有人对这个思想体系作出系统的阐述。事实上,不要说对道教人学思想的系统梳理,即使是有关人学的资料汇集工作,无论是道教界还是学术界,都还没有人做过。所以写作本书的第一项基础工作就是搜集散在于各种道教典籍中的有关人学的资料,并加以分类和整理。在掌握了足够的原始资料以后,还必须对这些资料内容进行分析概括,以梳理出道教人学思想的清晰逻辑理路,并以此勾画出道教人学的理论框架。本书的研究和写作正是在这样一个道教人学的思想体系中进行的。因为在本人看来,一门真正的学科的成立,应有一个自身独特的完整思想体系,而不仅仅是一些材料的堆积。同时,作为一种科学研究,某种观点和见解,也只有在纳入一个完整的思想体系时,才能显示出它的科学价值。道教人学研究亦是如此。如果在这里我们只是把道教有关人的各种见解汇集起来,那不能叫真正的道教人学,其汇集工作也很难称得上是真正的道教人学研究。本书作为一种道教人学研究,其目的就是要找出道教人学的完整思想脉络,勾画出道教人学的理论体系,并对其作出科学的评价。本书的研究也正是按照这样的目标进行的,而且作者也相信在一定程度上达到了这一目标。

在具体内容上,本书正是按照我们所勾画出的道教人学思想体系的结构来展开的。全书内容包括:绪论,主要讨论道教人学的概念、道教人学的思想体系以及道教人学研究的意义等;第一章——人的本质结构,讨论道教人的本质概念的形成和发展,人的形、气、神及命与性及其相互关系;第二章——人的脏腑,讨论有关人的脏腑理论,内容涉及脏腑的概念和五脏系统的功能等;第三章——人的经络,阐述经络的概念以及十二正经、奇经八脉、中黄之脉、丹田等内容;第四章——人的生活历程,主要讨论道教对人从孕育出生到人的衰老死亡的整个过程的一些基本认识;第五章——世界的层次结构与人的最终归宿,讨论道教对整个世界的三重

结构的认识以及人的两种最终归宿;第六章——人生存在的特性,讨论道教对人的存在的局限性和有限性以及人生存在的惟一性和价值绝对性的认识;第七章——修道的意义、价值及其可能和果报,内容涉及道教的修道价值观,与修道有关的两个基本因素,以及修道的神仙果报等;第八章——修道的基本原则,主要讨论道教修道的八个大的思想原则;第九章——修道方法,简要讨论道教修道方法的形成和发展,修道的几种常用方法,外丹方法的理论根据、局限性以及外丹向内丹转化的必然性等;第十章——内丹,主要讨论内丹的概念,内丹修炼的基本原理,内丹修炼的基本程序;第十一章——道教人学观与儒家和佛教人学观的比较,内容包括儒家和佛教人学观的基本内容以及道教人学观与儒家和佛教人学观的异同比较;第十二章——道教人学的特点、内在矛盾及其现代意义,主要是对道教人学思想做一个总结和评价,内容包括道教人学的基本特点,道教人学思想存在的四个内在矛盾,以及道教人学在当今社会的意义和价值等。全书除绪论、第十一、十二章讨论有关的问题外,其余九章实际上是对道教人学思想的一个系统阐释。其中第一章除了讨论道教的人的本质观具有方法论意义外,同时它也涉及了对人体的纵向的形、气、神及命与性及其相互关系的认识;第二章的内容则是从人体横向功能系统——脏腑的角度来认识人体;第三章则涉及人体纵横各部分相互联系的渠道——经络的把握;第四章则从时间序列上反映了道教对人生历程的认识;第五、六、七章又进一步涉及了道教的世界观、人生价值观,反映了它对人生存在的基本观点以及它对修道的意义的认识;第八、九、十章则是在对人的基本认识的基础上对道教修道的基本思想原则和具体方法的一个系统阐述。通过这九章的内容,人们就可以获得有关道教人学思想的一个完整的认识和理解。

第一章 人的本质结构

如果我们对宗教进行全面的考察,就不难发现,宗教在本质上是人超越自身的有限性而走向无限性的形式。^① 作为人超越自身有限性的形式,对于宗教来说,要找出人超越自身有限性的方法,首先就需要对人自身有所把握,所以任何宗教都或多或少地对人自身有所认识;尤其是对人的本质更是各种宗教对人的认识 and 把握的一个基本方面。而且无论是何种宗教,人的本质问题都是它首先需要回答的最基本问题。对这一问题的回答不仅涉及对人本身的认识,而且涉及对神鬼及人与神鬼的关系的认识,同时也是涉及一种宗教的修行活动的目标和方法的问题。可见对一种宗教来说,对人的本质问题的回答也直接决定了它的本质特性。世界上的各大主要宗教几乎都有它自己对人的特殊的认识和理解,而且也正是其对人的特殊的认识和理解尤其是对人的本质的认识和理解构成其宗教理论的特殊性。所以认识某种宗教,首先就需要考察它对人的本质的认识和理解。对道教的认识亦是如此。

本章将首先讨论道教对人的本质的认识,并通过对构成人体的形、气、神和命与性的基本内容及其在人体中的作用以及它们的相互关系的分析,以从根本上认识和把握道教的人的本质观,并为对道教人学的认识和把握提供方法论的指导。

^① 参见拙文《宗教的本质特性及其社会职能新论》,《中国社会科学季刊》(香港)2000年秋季号。

一、道教有关人的本质概念的形成和发展

道教究竟是怎样来认识人的本质的？其有关人的本质的理论又是如何形成的？这是我们首先要讨论的问题。大家知道，道教是在东汉时期产生和形成的，但其思想的渊源则可以追溯到先秦和秦汉时期的道家、方仙家和医家。道教对人的认识亦是在上述几家的思想基础上形成的。

在中国历史上，最先对人的本质进行考察的是庄子，他提出了气是组成包括人在内的天地万物的基本元素的思想。在气生万物方面，庄子认为先有气，而后有形，而后有生命。气为一切天地万物之元始，万物皆是由气之聚合而产生，气聚则物生，气散则物亡，人亦是如此。《庄子·知北游》说：

人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。^①

可见，在庄子看来，人的产生就是气聚合在一起的结果，各种有关的气聚合而形成人之形体，使人体产生存在并具有生命活力；一旦人体之气不能再聚合在一起而消散，形体也就消失，人也就随之死亡。而且庄子还认为由气之聚散而导致的人之生死就像自然界春夏秋冬四时运行一样。此外，庄子还提到了形、精、神与人的产生存在的密切联系，强调了人的产生存在与形、气、精、神的不可分割性。

先秦时期的另一个道家人物管子则进一步明确了人与形、气、精、神的密切关系。在管子看来，人的产生和存在与形、气、精、神是密不可分的，是它们结合的结果。管子说：

精也者，气之精者也。气道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。
……凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。和乃生，不和不

^① 陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局 1983 年版，第 559 页。

生。

心之在体，君之位也。

气者，身之充也。^①

汉初具有浓厚道家色彩的《淮南子》则更明确地提出了人是形、气、神的统一体的思想。它说：

夫形者生之舍也，气者生之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之则废；气不当其所充而用之则泄；神非其所宜而行之昧。此三者，不可不慎守也。^②

显然，根据《淮南子》的认识，人是形、气、神的统一，形体是人产生存在的物质基础，气是人体生命活动的动力和源泉，神则是人体生命活动的控制和主宰。三者各处其位，各行其职，缺一不可；如果三者缺其位，乱其职，失去其和谐统一的关系，人的正常存在就会受到影响，甚至导致人的死亡。

被《正统道藏》全文收入的中国最早的医经《黄帝内经》则从医学的角度更具体地阐述了人是形、气、神的统一体的观点。它说：

黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。^③

在《内经》看来，作为人，不仅要具备脏腑血脉之形体，而且还要具备营卫之气和魂魄之神，只有形、气、神三者的有机统一，才能成为活生生的现实的人。否则，没有脏腑血脉之形体，人就会失去其形态和结构基础，人自然就无以存在；如果没有气和神，没有生命活动的动力和精神意识对人的

① 《二十二子》，上海古籍出版社 1986 年版，第 155、143、144 页。

② 《淮南鸿烈解·原道训》，《道藏》第 28 册，第 9 页。

③ 《黄帝素问灵枢集注·天年第五十四》，《道藏》第 21 册，第 435 页。

控制和支配,人不过是徒具其形的死尸,亦谈不上真正的人的存在。所以对人来说,形、气、神三者合而为一,人就产生存在;形、气、神三者一旦不能维持其统一关系而走向分离,人就死亡。同时,《内经》不仅认为在纵向的本质结构上人是由形、气、神组成的,还认为人体在横向的功能系统上具有五脏六腑等不同的功能系统,而且形、气、神及五脏六腑之间又是通过经络联系起来从而使人成为一个有机的整体的。

作为道教的奠基性著作《太平经》正是在汲取了上述各种思想成果的基础上形成了自己的人学观,并为道教人学思想的建立确定了基本的理论框架。而其对人的本质的认识及据此而提出的修道原则亦成为后世道教普遍遵循的基本原则。《太平经》说:

凡事人神者,皆受之于天气,天气者受之于元气。神者乘气而行,故人有气则有神,有神则有气,神去则气绝,气亡则神去。故无神亦死,无气亦死。

道之生人,本皆精气也,皆有神也,假相名为人。愚人不知还全其神气,故失道也。能还反其神气,即终天年,或增倍者,皆高才。

人有一身,与精神常合并也。形者乃主死,精神者乃主生。常合即吉,去则凶。无精神则死,有精神则生。常合即为一,可以长存也。常患精神离散,不聚于身中,反令使随人念而游行也。

形者,太阴主祇,包养万物,故精神藏于腹中,故地神主祇。精者,万物中和之精。……神者主生,精者主养,形者主成。此三者乃成一神器,三者法君臣民,故不可相无也。……人气亦轮身上下,神精乘之出入。神精有气,如鱼有水,气绝神精散,水绝鱼亡。

故形体为家也,以气为舆马,精神为长吏,兴衰往来,主理也。若有形体而无精神,若有田宅城郭而无长吏也。^①

从这些论述不难看出,对《太平经》的作者来说,人是一种有形、有气、有神

^① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第96、723、716、727、699页。

的存在体,而且形、气、神三者都是人得以产生存在所不可缺少的,人是形、气、神的统一。同时,形、气、神不仅是组成人的三个不可或缺的部分,而且在人体中它们之间还存在着密切的联系。形是人有形可见的成分,它构成人的结构基础,同时形也是气和神赖以产生存在的基础。气是人的生命活动的动力和源泉,气一方面由精所化生,同时又为神的产生存在提供条件。神是人一身的主宰,负责人的全部活动的组织指挥,它对气和形都具有主导和支配作用,但同时也依赖于气和形而存在。形、气、神三者对人都是不可缺少的。如果它们相互协调处于一个和谐的统一体中,人就健康存在;如果三者互相不和甚至走向分离,人就会产生疾病甚至趋向死亡。在这里,精乃形之中和部分,亦即精华部分,与气和神的产生存在有直接的关系,故极为宝贵,它与气和神一起被后世道教并称为“人生三宝”、“上药三品”,成为道教一切养生修行之依归。可以说,从《淮南子》到《太平经》,道教有关人的本质的概念已经宣告形成。

此后,道教历代各家基本上是在《淮南子》和《太平经》的基础上来对人的本质展开进一步的深入探讨。如晋代神仙道教的代表人物葛洪在《抱朴子内篇》中就进一步指出:

故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹官室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民所以安其国,养其气所以全其身。民散则国亡,气竭即身死,死者不可生也,亡者不可存也。

夫有因无而生焉,形须神而立焉。有者,无之官也。形者,神之宅也。故譬之于堤,堤坏则水不留矣。方之于烛,烛糜则火不居矣。形劳则神散,气竭则命终。^①

南北朝时期的著名道教学者陶弘景亦指出:

夫神者生之本,形者生之具也。神大用则竭,形大劳则毙。神形

^① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第326、110页。

早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也，神之所托者形也，形神离别则死。死者不可复生，离者不可复返。故乃圣人重之。^①

《心印经》则从修炼的角度第一次明确提出：

上药三品，神与气精。^②

可以看出，他们都是继承了《太平经》等的人学思想，并进一步强调了精（形）、气、神在人身中的最根本地位。

此外，《内观经》则从对人的各个方面的认识揭示了人是形、气、神的统一体的特性，并对人的各个方面尤其是神的方面进行更具体的说明。它说：

从道受分谓之命，自一稟形谓之性，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养炁谓之精，炁清而驶谓之荣，炁浊而迟谓之卫，总括百神谓之身，万象备见谓之形，块然有閤谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之躯，众思不测谓之神，邈然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去于身谓之死。^③

到了唐末宋元时期，随着内丹学的产生和发展，人的精气神成为道教修炼理论研究的基本内容，形、气、神作为人的本质构成得到了更进一步的理论说明。如宋代陈楠就明确指出：

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者未之闻也。夫有者，因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安

① 《养性延命录·序》，《道藏》第18册，第476页。

② 《高上玉皇心印妙经》，《道藏》第1册，第748页。

③ 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396—397页。

生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终。形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期；既朽者无生理。故神者魂也，魄者阴也；神能服气，形能食味；气清则神爽，形劳则气浊。……夫神明者，生化之本；精气者，万物之体。全其形则生，养其精气则性命长存矣。^①

《修真精义杂论》亦谓：

天生之为命也，资乎形神气之所和也。本乎藏府形神贞固，则生全而享寿。^②

五代谭峭在《化书》中还从人的产生和形成的角度说明了人是由形、气、神所构成的这一本质特征。他说：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。^③

元代陈致虚在《金丹大要》中对这一点有更进一步的阐述：

是以三物相感，顺则成人，……何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。^④

至此，人在本质上是形、气、神的统一体的思想已成为道教整个人学思想的核心内容，其对神仙修炼的理论和方法的说明无不是围绕着人的形、气、神三个方面来进行。

此外，在道教对人的认识中，与人的本质构成有关的除了形、气、神之外，还有性命。在道教看来，人不仅是形、气、神的统一体，而且也是命与性的统一体。但在唐代以前，道教对人体性命的讨论并不多，其养生修炼多以“炼形”、“行气”、“存神”等名之。直到唐末宋元内丹学的兴起和发

① 《杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

② 《修真精义杂论·病候论》，《道藏》第4册，第960页。

③ 《化书·道化》，《道藏》第23册，第589页。

④ 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

展,性命一说才逐渐受到重视,人是命与性的统一的思想也才开始被道教徒们普遍接受,性命双修则逐渐成为一种重要的基本修道原则。在这里,道教对人的本质得出了两个结论,似乎使道教在人的本质的认识上产生了矛盾,但实际上人是命与性的统一与人是形、气、神的统一这两种观点之间并不存在矛盾,而且这两者之间在本质上还具有高度的一致性,它们实际上是对同一问题的两种不同表述方式。因为命实际上是形、气的统一,而性就是神,所以命与性的统一也就是形、气、神的统一。事实上,唐宋以后,道教在人的本质认识上的这两种观点已经具有同等重要的地位,其运用也同样普遍。但如果就对问题的针对性和阐释的清晰性来说,人是形、气、神的统一的思想则更强、更好,所以在具体的运用中,这一观点则更普遍。

在这里,如果把道教对人的本质的认识与我们用现代观点所获得的认识作一个比较的话,可以发现其中存在着惊人的一致性。根据我们用现代观点对人的考察发现,人在本质上是物质、信息和意识的统一体。^①对人体来说,物质、信息和意识之间是紧密联系、不可分割的,它们相互作用、相互影响,共同构成一个完整的人体。在人体中,物质、信息和意识的关系主要表现为基础和主导关系,其中,物质是信息的基础,信息又是意识的基础;反过来,意识对信息有主导作用,信息又对物质有主导作用。物质、信息和意识通过这种基础与主导关系紧密地联系在一起而构成一个完整的人体。从以下的分析可以发现,不仅道教所揭示的构成人的本质结构的形、气、神与现代的物质、信息、意识有高度的一致性;而且道教对人体形、气、神相互关系的认识也与物质、信息、意识的相互关系有很多相同的地方。

① 关于人体是物质、信息、精神的统一体及物质、信息和精神的本质特性及其相互关系的讨论可参阅拙著《人体科学研究》(科学技术文献出版社重庆分社 1990 年版)和《现代自然辩证法原理》(人民出版社 2003 年版)的有关内容。

二、人的形、气、神及其相互关系

既然道教认为人是形、气、神的统一体,那么根据道教的认识,人体的形、气、神究竟又是由哪些具体的内容构成的呢?形、气、神各自的特性又是什么呢?它们在人体中又各起什么样的作用呢?它们之间的相互关系又是怎样的呢?本节就来讨论这些问题。

(一)形

1. 人体形的基本构成

什么是形?《周易·系辞上》谓:

形而上者谓之道,形而下者谓之器。^①

孔颖达注曰:

“是故形而上者谓之道,形而下者谓之器”者,道是无体之名,形是有质之称。凡有从无而生,形由道而立,是先道而后形,是道在形之上,形在道之下。故自形外已上者谓之道也,自形内而下者谓之器也。形虽处道器两畔之际,形在器,不在道也。既有形质,可为器用,故云“形而下者谓之器”也。^②

宋代张载进一步解释道:

“形而上”是无形体者也,故形而上者谓之道也;“形而下”是有形体者,故形而下者谓之器。无形迹者即道也,……有形迹者即器也,……^③

① 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 44 页。

② 《周易正义·系辞上》,《传世藏书·十三经注疏一》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 174 页。

③ 《张载集·易说·系辞上》,《传世藏书·子库·诸子二》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 2164 页。

在这里,《周易》是把有形有状的物体称之为“器”,也就是器物;而在有形有状的器物之上的那种无形无状的存在,则被称之为“道”。这一对形上形下或有形无形的道器划分一直得到后世各家的遵循,道教对“道”、“形”等概念的运用也一直是基于形的有无进行的。以上对道器的分析表明,很显然,在一般的意义上,“形”是指形体,即看得见、摸得着、有形有状的物体。对人来说,“形”就是指人的有形的身体。在人体中,形的范畴又是与“气”和“神”相对的,形是有形有状,看得见,摸得着的;与之完全相反的神则是无形无状,看不见,摸不着的;至于气则是界于二者之间,是一种界于有形与无形之间的存在,气聚则成形,气散则无形。虽然气本身无形无状,如云如雾,变动不居,但在许多情况下又可以感觉到它的存在。

对人体来说,形的内容包括了许多方面,大体而言则主要是五脏六腑、骨骼肌肉、皮肤毛发、脑髓筋脉、精血津液等,总之,凡人体有形有状之器官、组织、成分都可归入人体形的范畴。

从现代的观点来看,形即物质形体,相当于物质,它是一种客观具体实在的东西。对人体来说,形就是指构成人体的各种物质成分,既包括组织器官等固体部分,也包括血液、淋巴液、组织液、细胞液等液体部分,还包括体内的氧气、二氧化碳气等气体部分,总之,构成人体的各种有形的物质成分都可以归入形的范畴。

值得注意的是,虽然道教的形基本上可以归结为现代的物质存在,但形与物质却并不能划等号。因为从现代科学的研究来看,物质存在不仅包括了有形的实物部分,还包括了无形的能量或场的部分,而无形的能量和场作为物质存在显然是古人所无法认识到的,而且能量和场在性质上古人则是把其作为气来看待的。所以在对道教中形、气、神的内涵的分析中还必须根据具体情况加以仔细的辨别。

2. 形在人体中的地位和作用

道教认为,作为构成人体的有机组成部分,形在人体中具有十分重要

的地位和作用。

葛洪说：

一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹官室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。^①

他把人的身体比喻为一个国家的有机组成部分，身体的各种物质结构对人的产生存在分别具有各自的重要作用，并强调治理身体以保健康就像爱护人民以安国家一样重要。对于形之于人的重要性，明代著名医家张景岳说得更明白：

吾所以有大乐者，为吾有形，使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形耳。无形则无吾矣，谓非人身之首务哉？^②

概括起来，形在人体中的作用主要是以下几个方面：第一，构成人体的形态结构，为人的各种活动奠定物质基础。没有形体，人体的存在就失去了它的物质基础，组织器官无以架构，各种生命活动也无以承载，现实的人体也不可能存在。第二，形是气化生的物质源泉。人的各种气都来源于相应的精微物质，是由相应的精微物质所化生，如维持人体生命的元气就是由元精所化生，营养人体各种组织器官的营气就是由饮食水谷之物所化生；没有形，人体生命活动所需要的各种气就无以化生，人体生命也就难以维持，人体也不可能存在下去。第三，为神的产生存在提供物质基础。神虽然为人一身之主宰，但其产生和存在则又必须依赖于人的形体。从大处而言，精神意识的产生存在依赖于整个人体的形体健全；从小处而言，精神意识的产生存在又依赖于人体的大脑（心）的健全。没有整个健

① 《抱朴子内篇·地真》，王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第326页。

② [明]张介宾：《景岳全书》，中国中医药出版社1994年版，第20页。

全的身体和大脑,就不可能有健全的精神意识,甚至精神意识的产生存在本身都会成为问题。所以,形体的健康存在尤其是大脑的健康存在是神产生存在的一个基本条件。

3. 形之精华——精

在人的形的所有内容中,道教最为强调的又是精。在古代,“精”的基本意义是指精华物质,《字汇·米部》云:“凡物之纯至者皆曰精。”一般而言,道教所谓的精就是指人身的精微物质,认为它是人体生命的根本,对人的繁衍、发育成长乃至整个人体生命的维持都有不可缺少的重要作用。这正如《内经》所指出的:

夫精者,身之本也。^①

《金丹大要》说得更明白:

是知精实一身之根本。未有木无根,而能久乎?象川翁曰:精为生气,气能生神,荣卫一身,莫大于此。养生之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健而少病。内则五藏敷华,外则皮肤润泽,颜容光彩,耳目聪明,老当益壮,神气坚强。^②

不过在人体中,精又有广义和狭义之分。广义的精是指人体中的一切精微物质;狭义的精则是指与人的发育生长有直接关系的精微物质,如男子的精液等。《内经》所谓“生之来谓之精”^③。“人始生,先成精,精成而脑髓生。”^④“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”^⑤ 这些主要指的就是狭义的精。

在道教中,精还有“先天之精”和“后天之精”的划分。“先天之精”又称之为元精,它来源于先天,无形无象,至精至微,是人体得以产生存在的

① 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,《道藏》第21册,第19页。

② 《金丹大要·精气神说上》,《道藏》第24册,第11页。

③ 《黄帝素问灵枢集注·本神第八》,《道藏》第21册,第398页。

④ 《黄帝素问灵枢·经脉第十》,同上书,第401页。

⑤ 《黄帝素问灵枢·决气第三十》,同上书,第420页。

基本物质,同时也是元气化生的物质基础。《武术汇宗》说:

何谓先天之精?元精是也。元精发于肾之元气,从虚极静笃中来,则精乃清。^①

“后天之精”则是指人们在性活动中排泄的精液,所以也把它称之为“交感之精”或“淫佚之精”。^② 道教认为,后天之精产生于后天,为先天之精所化,其作用主要是繁衍后代,而其过多的排泄则会使人精血耗伤。正因为如此,所以道教强调修炼应以炼先天之元精为本,反对把修炼的着眼点放在后天之精上。张伯端说:

炼精者,炼元精,非淫佚所感之精。^③

关于先天之精与后天之精的关系以及它们在修炼中的地位,《养生秘旨》和《听心斋客问》给予了更进一步的说明:

或曰:炼精者,炼元精,非交感之精,岂在淫欲之断乎?不知元精与淫佚之精本非二物,凡人未交感时,身中无处有精。《内经》云:肾为精府。又云:五藏各有藏精,并无停泊之所。盖此时精皆涵于元气之中,未成形质,惟男女交感,此气化而为精,自泥丸顺脊而下,至膀胱外肾而施泄,则此精即为渣滓之物,而曰交感之精矣。是其生于真一之中,则为元精;漏于交感之中,则为淫欲。……是以修仙家只留得精住,则根本壮盛,生气日茂。若欲心不息,灵根不固,此精日耗,元气日少,渐渐竭尽而死矣。^④

客问:元精与交感之精何以异?曰:非有二物。未交之时,身中

① 万籁声:《武术汇宗》,中国书店1984年版,第300页。

② 在中医学中,精也有先天与后天之分,但其先后天之分与道教则有很大的不同。中医学的“先天之精”主要是指来自先天父母遗传的肾精,包括男子的精液等,其作用主要是维系人的生命活动和生殖繁衍;而“后天之精”则是指来自后天水谷饮食所化生的精微物质,其作用则是为人的各种活动提供物质基础和动力。所以中医学有肾为先天、脾为后天的说法。

③ 《金丹四百字序》,《道藏》第24册,第161页。

④ 引自汪茂和主编:《中国养生宝典》,中国医药科技出版社1998年第2版,第358页。

五脏六腑之精，并无停泊处，却在元炁中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣。故炼精化炁，养此元精，须从一阳初动处，逆行入丹田，不令至于成质也。^①

(二)气

1. 人体气的存在和表现形式

什么是气？在古代，“气”最初的意义是指空气、大气和呼吸之气，后来则把它引申为指构成各种物质形体的元素。古人认为，世界上的各种物体都是由气构成的，气聚则物生，气散则物亡。庄子说：

察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而之死，是相与为春秋冬夏四时行也。^②

《列子》亦云：

夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。易无形埒，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，究也，乃复变而为一。一者，形变之始也，清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人。故天地含精，万物化生。^③

后汉何休则明确指出：

元者，气也。无形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。^④

① 《道教五派丹法精选》(第四集)，中医古籍出版社 1989 年版，第 527 页。

② 《庄子·至乐》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局 1983 年版，第 450 页。

③ 《冲虚至德真经·天瑞第一》，《道藏》第 11 册，第 526 页。

④ 《春秋公羊传注》，《传世藏书·十三经注疏五》，海南国际新闻中心 1996 年版，第 4 页。

宋代思想家张载亦指出：

气聚，则离明得施而有形；气不聚，则离明不得施而无形。^①

先秦以后，气的概念在古代各家有了进一步的发展。其中最突出的就是医家，它广泛运用气的概念来说明人体的各种现象，创造了一系列气的新概念，如真气、元气、营气、卫气、宗气、经气、脏腑之气等，并以此成功地阐明了人体的各种生理和病理规律。道教有关气的概念正是在吸收了先秦各家思想的基础上形成的。在道教文献中，气的概念运用除了用“气”这个具有普遍性的词之外，还常常使用一个特殊的词“炁”，内丹学文献中“炁”的使用尤为常见。

在道教中，“气”是一个范围非常广泛且意义十分杂乱的概念，其内容包括了天地之气、阴阳之气、元气、真气、呼吸之气等等。概括起来，道教中气的概念主要有以下几个方面的意义：

第一，气是构成天地万物的基本元素。吴筠谓：

元气者，无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察，氤氲渐著，混茫无倪，万象之端兆联于此，于是清通澄朗之气浮而为天，浊滞烦昧之气积而为地，平和柔顺之气结而为人伦，错谬刚戾之气散而为杂类。自一气之所育播，万殊而种分，既涉化机迁变罔穷，然则生天地人物之形者，元气也，授天地人物之灵者，神明也。^②

《元气论》云：

元气濛鸿，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。首生盘古，垂死化身，气成风云，声为雷霆，左眼为日，右眼为月，四肢、五体为四极、五岳，血液为江河，筋脉为地里，肌肉为田土，发髭为星辰，皮毛为草木，齿骨为金石，精髓为珠玉，

① 《正蒙·太和》，《传世藏书·诸子二》，海南国际新闻中心 1996 年版，第 2071 页。

② 《宗玄先生玄纲论·元气章第二》，《道藏》第 23 册，第 674 页。

一 汗流为雨泽。

这里的元气就是指构成天地万物的元素,而整个宇宙的各种事物就是由各种不同的元气组合而成,气聚则物生,气散则物亡。在道教中,作为构成天地万物的气,常常也被看作是道化生天地万物的一个中间环节,即道通过气而化生天地万物。这种由道到物的中间环节的气通常又被称为“真一之气”或“先天真一之气”。

第二,气是一种界于有形与无形之间的存在。刘一明说:

元气如烟如雾,贯穿百脉。^②

人的呼吸之气其实就是这样一种存在。在道教的认识中,气是一种肉眼看不见的微小存在,而且它处在不断的运动变化之中,各种相同或不同的气聚合在一起就形成各种各样的有形物体;当构成各种物体的气相互分离,气之间的聚合关系无法维持下去的时候,有形物体就趋向解体,物体也就走向消亡。

第三,气是生命产生和存在的动力与源泉。《类经》曰:

盖以天地万物皆由气化,气存数亦存,气尽数亦尽,所以生者由乎此,所以死者亦由乎此,此气之不可不宝,能宝其气,则延年之道也。^③

根据道教的认识,生命的产生和维持都是依赖气而实现的,气是所有生命活动的动力和源泉所在,如果没有气,生命活动就无法维持。所谓“有气则生,无气则死”反映的正是气的这种意义。正因为如此,所以道教也说“气即是命”。在这种情况下,气常常又是指人体生命的各种功能活动,即所谓的“气机”。

在道教中,气与精一样有先天与后天之分,“先天之气”是指元气,“后

① 《云笈七签·元气论》,《道藏》第22册,第382页。

② 《修真后辨》,《藏外道书》第8册,第495页。

③ 《类经》(下册),人民卫生出版社1980年版,第1006页。

天之气”则是指呼吸之气。^①“先天之气”之所以称为“元气”，主要是强调它的元始和本原意义，认为元气是生命产生的源泉和本原，是生命产生和存在的基础和根本动力，它不是在生命产生之后才出现的，而是在生命产生之前就已经存在，且正是因为它的存在才使生命得以产生。王道渊《入药镜注》谓：

先天炁者，乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中，生门密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼，止是采取先天一炁以为丹母。^②
李涵虚曰：

天元者，天地以阴阳五行化生人物，气以成形，而理亦赋焉。生人之气，元气也。父母未交以前，此气存于穆。父母施受之际，此气降于厥初。……此气甚灵，灵则有神，神即为元神。此气甚清，清则至精，精即为元精。胚胎未生之前，其中止有元气，而无后天呼吸之气。^③

《武术汇宗》云：

何以谓之先天气；元气是也。此气从无极判来，伏于肾阴中，杳杳冥冥，静而不动，长生之灵药，超劫之至宝，而为后天呼吸之根蒂也。^④

《医宗金鉴》说得更明确：

① 在中医学中，气也分先天和后天，但与道教的划分则有所不同。其“先天之气”主要是指由先天肾精化生的真气或元气；而“后天之气”则除了指呼吸之气外，更主要是指由水谷精微化生的气，如营气、卫气等，即凡是产生于后天的各种气都属于后天之气的范畴。正如明代张介宾所指出的：“气义有二：曰先天气，后天气。先天气者，真一之气，气化于虚，因气化形，此气自虚无中来；后天气者，血气之气，气化于谷，因形化气，此气自调摄中来。”（《类经·摄生类》，人民卫生出版社 1980 年版，第 5 页）可见，道教与中医学在对先天之气的认识上是基本相同的，而它们对后天之气的认识则有很大的不同。这也是我们在阅读道教和中医学文献时需要特别注意的。

② 《崔公人药镜注解》，《道藏》第 2 册，第 881 页。

③ 《道窍谈·神气精论》，《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社 1990 年版，第 21 页。

④ 万籁声：《武术汇宗》，中国书店 1984 年版，第 301 页。

元气者,太虚之气也。人得之则藏乎肾,为先天之气,即所谓生气之原,肾间动气者是也。①

《医门法律》对此有一个更进一步的说明:

父母媾精之时,一点真阳,先身而生,藏于两肾之中,而一身之元气,由之以生,故谓生气之原。②

而呼吸之气之所以被称之为“后天之气”,是因为它是在人出生之后才产生的,是后天产生的气,所以是后天之气。王道渊《入药镜注》云:

后天炁者,乃一呼一吸,一往一来内运之炁也。呼则接天根,吸则接地根,呼则龙吟而云起,吸则虎啸而风生,绵绵若存,归于祖炁。内外混合,结成还丹。③

在道教看来,呼吸之气的产生依赖于元气,并通过与元气的结合使人的现实生命得以产生。人的现实生命虽然是元气与呼吸之气结合而产生的,但后天的呼吸之气与生命并无本质的联系,如胎儿就可以不用呼吸而生存。

关于先天之气与后天之气及其相互关系,清代著名道士刘一明有一个简要的说明:

精气神而曰元,是本来之物。人未有此身,先有此物,既有此物,而后无形生形,无质生质,乃从父母未交之时而来者。方交之时,父精未施,母血未包,情合意投,其中杳冥有物,隔碍潜通,混而为一。氤氲不散,既而精泄血受,精血相融,包此一点之真,变化成形,已有精气神寓于形内。

后天之气,呼吸之气,……生身以后之物。男女交媾,精血融和,结为胚胎。胎中只有元气,并无呼吸之气。及其十月胎完,脱出其

① 《医宗金鉴》(第二分册),人民卫生出版社 1980 年版,第 10 页。

② 《医门法律·阴病论》,人民卫生出版社 1959 年版,第 6 页。

③ 《崔公入药镜注解》,《道藏》第 2 册,第 881 页。

胞,落地之时,哇的一声,纳受天地有形之气,入于丹田,与元气相合,从此气自口鼻出入,外接天地之气以为气,此呼吸气之根也。^①

以现代的观点来分析,道教有关人体气的概念是一个非常复杂的概念。从气的原初的意义来看,它显然有气体、空气的含义,故人体的各种气体成分都可以归入气的范畴。同时,从气聚可以成形,气为构成形的要素的角度来看,它显然又有物质元素的意义,即气是构成人体各种物质形体的那种微小的、肉眼看不见的基本元素。但很明显,道教所谓的“气”显然不止是以上两种意义,它还有一种更重要的意义,这种意义包含在所谓的“气机”的作用中,也就是气的功能中,而从气的这一意义来看,气则相当于现在的“信息”概念,即在机体的各种功能程序过程中作为主体存在的那种东西。从本质上来说,信息是一种介于物质和意识之间的存在形式,它是客观具体实在与主观抽象不实在的统一。信息作为一种存在,与程序是分不开的。事实上,程序就是由一种或多种信息构成的包括启动、运行和终止等一系列环节在内的并具有一定功能意义的信息过程。程序作为一种信息过程,一方面,信息是程序过程的主体,没有信息就不可能有程序;另一方面,信息也只有程序系统中才能存在并发挥作用,离开了程序,信息也就不成其为信息。事实上,程序也是信息发挥作用的基本形式;一个程序也就是一个特定的信息系统,特定的信息也就是在这种特定程序系统中存在并发挥作用的。一种信息一旦离开了程序系统,其信息存在和信息作用也就消失。对人体来说,包括神经信息、体液信息、遗传信息和经络信息在内的各种信息就是以各种神经程序、体液程序、遗传程序和经络程序的形式存在的,并在特定的启动因子的作用下使各种程序启动运行从而发挥各种信息的作用。以今天的观点来看,人体的各种功能活动都是以各种程序运作的形式进行的,所以人体的各种功能活动

^① 《修真后辨》,《藏外道书》第8册,第495页。

也都离不开信息,都是信息作用的结果。^①从这个意义上来说,气的作用与信息的作用是完全一致的。而且从信息是界于物质与意识之间的存在形式来看,气作为界于形与神之间的存在形式,它与信息也是完全一致的。

2. 气的作用

作为人体的有机组成部分,道教认为气在人体中具有十分重要的作用。上阳子曰:

夫气者,天地万物,莫不由之。在天地之外,包覆天地;在天地之内,运行天地。日月星辰得以明,风云雷雨得以动,四时品物得以生长收藏。此天地间阴阳造化之气尔!^②

《西山群仙会真记》云:

《太上隐书》曰:天地以清浊为质,非炁不足以运阴阳;日月以明暗分形,非炁不足以交魂魄。以橐龠之用,呼吸之理,是炁使之然也。^③

至游子谓:

万形之中,所保者莫先乎元气。元气住则神住矣,神住则形住矣。三者住则命在于我,岂在于天耶?是知人由气生,气由神住。人之有气,如鱼之有水,失水则死矣。^④

概括起来,气在人体中的作用主要是以下三个方面:

第一,气是人体形体产生和存在的基本要素。在道教看来,气是构成万事万物的基本元素,人作为一种有形的存在,也是由气构成的。庄子

① 关于信息和程序的本质及其在人体中的作用,请参阅拙著《现代自然辩证法原理》(人民出版社 2003 年版)和《人体科学研究》(科学技术文献出版社重庆分社 1990 年版)的有关内容。

② 《金丹大要·精气神说上》,《道藏》第 24 册,第 12 页。

③ 《西山群仙会真记·养炁》,《道藏》第 4 册,第 428 页。

④ 《道枢·三住篇》,《道藏》第 20 册,第 762 页。

说：

人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。^①

《元气论》云：

人与物类，皆禀一元之气而得生成。生成长养最尊最贵者，莫过人之气也。^②

说明人实际上就是一种气的聚合体，人因气而存在，离开了气，人体就会解体，人的生命也就消亡。

第二，气是人体生命的根本动力和源泉。人不仅是由气构成的，而且人的生命活动还是由气来维持的，人的呼吸、心跳、体温以及其他一切生命活动，都是由气来维持的，气是人生命活动的根本动力。人有气则生，无气则死；气盛则命旺，气微则命弱。正因为人的一切生命活动都是由气来维持的，所以道教才有“气即命也”的说法。这正如《梅华问答编》所说：

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。^③

第三，气是人体神即精神意识产生存在及其作用发挥的基础。在人体，虽然神居于一种主导地位，但神却离不开气，气是神产生存在及其作用发挥的基础。人必须先有气，有生命的存在，然后才能产生神，神是在人的生命活动基础上产生并发挥作用的。有气才有神，无气则无神。

（三）神

1. 神的存在和表现形式

什么是神？在中国古代，“神”的意义首先是指天神，即天地万物的创造者和主宰者。《说文·示部》曰：“神，天神，引出万物者也。”“神”的另一

① 《庄子·知北游》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局 1983 年版，第 559 页。

② 《云笈七签·元气论》，《道藏》第 22 册，第 383 页。

③ 薛阳桂：《梅华问答编》，《藏外道书》第 10 册，第 638 页。

种意义是指那种神奇玄妙变化莫测的东西。在对人的认识中,“神”的意义更多的也是这后一种。《易经》云:

阴阳不测之谓神。^①

韩康伯注曰:

神也者,变化之极,妙万物而为言,不可以形诘者也。^②

《太平经》谓:

夫神,乃无形象变化无穷极之物也。^③

慧远亦谓:

夫神者何耶?精极而为灵者也。……神也者,圆应无生,妙尽无名,感物而动,假数而行。感物而非物,故物化而不减;假数而非数,故数尽而不穷。有情则可以物感,有识则可以数求。数有精粗,故其性各异;智有明暗,故其照不同。推次而论,则知化以情感,神以化传,情为化之母,神为情之根,情有会物之道,神有冥移之功。^④

事实上,在道教中,神主要有两方面的意义:一是指神仙,因其上入天地,来去无踪,变化无穷,神通广大,故称神;二是指人的精神意识,因其不能直接显现,捉摸不定,来去无影,对其存在只可意会,不可言传,故谓之神。在人体中,神主要是指人的精神意识思维活动及其所产生的思想情感意识。道教早期认为人体各部都存在人格化的神,如《黄庭经》就有所谓三部八景神^⑤的说法,但后世则很少有人持这种观点。

在中国古代,与神处于同一范畴的另一个常用概念是“心”。“心”这一概念在古代有两层含义,一是指肉体的心脏,二是指人的精神意识功

① 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》,上海古籍出版社1983年版,第40页。

② 引自《汉语大字典》,湖北辞书出版社1995年版,第1001页。

③ 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第439页。

④ 《弘明集·沙门不敬王者论·形尽神不灭》,《佛藏要籍选刊》(三),上海古籍出版社1994年版,第787页。

⑤ 《黄庭经》将人体分为上中下三部,认为每部各有八景神真镇守。人体则可以通过存思各部神真来达到驱除邪魔、强身健体的作用。

能。由于古人发现人的精神意识活动与人的心脏有着密切的联系,所以认为精神意识活动是由心控制主宰的。孟子最早提出心为“思想之官”的观点。他说:

心之官则思,思则得之,不思则不得也。^①

荀子则明确指出:

人何以知道?曰心。……心者形之君也,而神明之主也,出令而无所受令。自禁也,自使也,自夺也,自取也,自行也,自止也。^②

《黄帝内经》亦谓:

心者,君主之官也,神明出焉。^③

道教早期经典《太平经》亦说:

凡事居人腹中,自名为心。心则五脏之王,神之本根,一身之至也。……心则王也,相见必为延命,举事理矣;不得见王者,皆邪也;不复与王者相通,举事皆失矣,而复早终。^④

张伯端亦云:

心者,神之舍也。心者,众妙之理,而宰万物也。^⑤

作为人的精神意识,神又有许多不同的存在形式。《内经》说:

黄帝问于岐伯曰:……何谓德气生精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、虑?请问其故?岐伯答曰:……故生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂,并精而出入者谓之魄,所以任物者谓之心,心有所忆谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智。^⑥

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 69 页。

② 《荀子·解蔽》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 340 页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》,《道藏》第 21 册,第 42 页。

④ 王明编:《太平经合校》,中华书局 1960 年版,第 687—688 页。

⑤ 《青华秘文·心为君论》,《道藏》第 4 册,第 363 页。

⑥ 《黄帝素问灵枢集注·本神第八》,《道藏》第 21 册,第 398 页。

《内观经》亦云：

所以任物谓之之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄。^①

《道枢》亦谓：

五藏有七神，而各有所藏。所藏者何也？人之神气也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意与智，肾藏精与志。^②

可见，神、魂、魄、心、意、志、思、虑、智等都属于神的范畴，其他如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现亦属于神的范围。《玄宗直指万法同归》则不仅指出了五脏与神的关系，而且还进一步说明了各种精神意识活动产生的机理。它说：

魂出肝，应于眼；魄出肺，应于鼻；精出肾，应于耳；神出心，应于舌；意出脾，应于四肢。心神魂魄之见闻知觉者，眼根意，则能辨色；耳根意，则能听声；鼻根意，则能觉香；舌根意，则能知味。四者非意，则不能自灵其用也。故意不思则魂不扬，意不虑则精不动，意不想则魄不散，意不念则神不摇。内则精神魂魄敛于意，外则眼耳鼻舌伏于脾，象则金木水火和于土，理五炁，混百神，莫不由脾之意也。^③

在道教中，神也有先天与后天之分。张伯端谓：

夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也；欲神者，气禀之性也。^④

炼神者，炼元神，非心意虑之神。^⑤

根据道教的认识，先天之神是指人的元神、本性。《武术汇宗》说：

何以谓之先天神？元神是也。此神亦谓之本性，亦谓之真意，其

① 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396—397页。

② 《道枢·七神篇》，《道藏》第20册，第764页。

③ 《道藏》第23册，第926页。

④ 《清华秘文·神为主论》，《道藏》第4册，第364页。

⑤ 《金丹四百字序》，《道藏》第24册，第161页。

心必要清清醒醒，浑浑沦沦，无一毫念虑，无一毫觉知，则空洞之中，恍惚似见元神，悬照于内。斯时殊觉五蕴皆空，四体皆假，而我有真我也。^①

《道法清微》云：

先天之神，太极之祖也。虚无自然，包含万象，视之不见，听之不闻，变化无方，来去无碍，清净则存，浊躁则亡。^②

可见元神实际上可以被理解为与人自身的控制支配能力有关的人心理最深层的那种本能意识，是人体真正的“自我”。

后天之神是指人的识神、欲神，或思虑之神。后天之神是人在后天的发育成长过程中通过学习而逐渐形成的，其作用主要是反映人对外部世界和人自身的认知以及人的需求和欲望等。

先天之神和后天之神有时也被称之为阳神和阴神。《玄宗直指万法同归》谓：

或问：神一也，有曰阳神、阴神，愿闻其义。答云：阳神者，非思虑妄念之神。此神清净圆明，周遍法界，靡所不通，故虽出之，不离根本智。……阴神存思想化之神。此神随用殊致，触处滞碍，故出之必离根本智，多与鬼神为邻。阳神天之道也，阴神鬼之道也；阳为灵觉虚玄，阴为梦想颠倒。学士不可不辨之。^③

根据道教的认识，后天之神是派生的，其影响人所导致的行为对人的生存是不利的，因此强调修炼应保元神而消识神。

从现代的观点来看，人的神就是人的精神意识。根据作者的研究，精神意识是一种以概念为单元的存在形式。那么什么又是概念呢？所谓概念就是通过以简单抽象的符号去表征复杂具体的对象在人的大脑中所形

① 万籁声：《武术汇宗》，中国书店1984年版，第301页。

② 引自胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社1995年版，第1214页。

③ 《道藏》第23册，第934页。

成的观念。对人来说,概念都是通过运用语言文字符号去表征各种对象而在人脑中建立起来的观念,即一个一个的单词(值得指出的是,过去人们普遍认为只有实词是概念,虚词不是概念。这种观点是错误的,不仅名词、动词、形容词等实词是概念,而且副词、连词、助词等虚词也是概念,总之,所有的词都是概念)。在人的精神意识的产生和发展过程中,人先是学习掌握一个一个的概念,然后将一个一个的概念组合起来形成命题,最后,再把一个一个的命题组合起来形成命题系统。这个过程也就是由单词到句子,再由句子到文章的过程。人的意识就是由各种各样的概念、命题和命题系统构成,人也是通过各种各样的概念、命题和命题系统从而完成对各种事物的认识 and 把握的。人类对各种知识的学习和掌握过程也就是这样一个由概念到命题再到命题系统的过程。现实中,人类也正是通过对各种概念、命题和命题系统的掌握和各种技能的学习训练,从而实现精神意识及其功能的把握的。从大脑的具体机制来看,精神意识的建立则是通过在脑内构建一个一个的概念程序、命题程序和命题系统程序实现的。^①

2. 神在人体中的作用和功能

关于神在人体中的功能,《金丹大要》明确指出:

夫神者,妙万物而言,依形而生。……心王乃一身之君,万神为之听命焉。故能虚灵知觉,作止任灭,随机应境,千变万化,瞬息千里,梦寝百般。又能逆料未来,推测祸福,大而天下国家,小而僻陋罅隙,无所不至。善藏喜怒、哀乐、慈爱、恶欲。又能随人。^②

根据道教的认识,人体神的功能主要表现在两个方面:一是对自身和外部世界的认识功能,即“虚灵知觉”、“逆料未来”、“推测祸福”的功能;二是对

^① 关于人的精神意识的本质特性及其脑神经机制,请参阅拙著《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》(西南师范大学出版社1996年版)。

^② 《金丹大要·精气神说下》,《道藏》第24册,第15页。

身体控制支配功能,即“作止任灭”、“千变万化”、“随机应境”的功能。

神的上述两种功能在今天看来就是意识的认识功能和对身体的控制支配功能。意识的认识功能是通过建立有关认识对象的概念、命题和命题系统实现的;而意识对身体的控制支配功能则是通过建立有关的行为和动作程序实现的。意识的这两种功能事实上也是意识的基本功能。人类之所以有优越于动物的生存能力,就是因为具有意识的这两种功能。人类意识的认识功能可以使个人和群体超越人自身存在在空间和时间上的有限性,实现对自身和外部世界的存在状况及其运动变化规律的科学把握,从而为其采取有效的应对措施提供条件。而意识对自身的控制支配功能则为人采取有效的适应和改造外部环境的行动提供了条件。而且人类意识的这两种功能也是意识功能的完整体现,它们之间是密切联系、不可分割的。认识功能是控制支配功能得以进行的前提,没有对自身和外部环境的把握,就无从采取行动;而对身体的控制和支配又是认识自身和外部环境的目的,如果不能控制支配自己的身体,不能采取行动,任何认识都是没有意义的,反而徒增烦恼和痛苦。事实上,正是精神意识的这两种功能的结合保证了人在现实世界中的正常生活,所以道教把精神意识看成人生的主宰,认为有神则生,无神则死。正如《指玄篇》所说:

神存则生,神去则死。日则接于物,夜则接于梦,神不能安其居也。黄粮未熟,南柯未寤,一生之荣辱富贵,百岁之悲忧悦乐,倍尝于一梦之间。使其去而不还,游而不返,则生死路隔,幽明之途绝矣。由是观之,人不能自生而神生之,人不能自死而神死之。若神居其谷而不死,人安得而死乎?①

从精神意识的功能来看,道教所谓的“元神”和“识神”正好对应着精神意识的控制支配功能和认识功能。当然,如果更具体地分析,道教的元神和识神与意识的控制支配功能和认识功能虽然可以相互对应,但它们之间

① 《修真十书》卷四,《道藏》第4册,第618页。

并不是完全相同的,尤其是元神与控制支配功能更是有不小的差异,这也是需要加以注意的。

(四)形、气、神的相互关系

作为人体的本质构成,形、气、神不仅在人体中各自发挥着重要的作用,而且它们之间还存在密切的联系,它们相互依赖、相互作用、相互制约,共同完成人体的各种机能。《内观经》曰:

气来入身,谓之生。神去于身,谓之死。^①

《道枢》谓:

故万形之中,所保者莫先乎元气。元气住则神住矣,神住则形住矣。三者住则命在于我,岂在于天耶?是知人由气生,气由神住。人之有气,如鱼之有水,失水则死矣。然则神者,气之子也。气者,神之母也。形者,神之舍也。是修身之大端,保形之根源也。^②

宋代高似孙说:

神者,气之子;气者,神之母;形者,神之室。气清则神畅,气浊则神昏,气乱则神劳,气衰则神去,室空则形腐。人以神为道,以道为生,生道两存,故长生久视。欲养神,先须养气,养气先须养脑,养脑先须养精,养精先须养血,养血先须养唾,养唾先须养水。^③

《析疑指迷论》云:

夫人以精为根,以命为本,以性为宗。命者气也,性者神也。夫神气精三者咸原于一而未尝离也。而离之者皆越于分也。^④

《类经》亦谓:

① 《道藏》第11册,第397页。

② 《道枢·三住篇》,《道藏》第20册,第762页。

③ 《纬略》卷十,引自汪茂和主编:《中国养生宝典》,中国医药科技出版社1998年第2版,第351页。

④ 《道藏》第4册,第951页。

虽神由精气而生,然所以统驭精气而为运用之主者,则又在吾心之神。^①

《类证治裁》亦云:

一身所宝,惟精、气、神。神生于气,气生于精;精化气,气化神。

故精者身之本,气者神之主,形者神之宅也。^②

总之,人体形、气、神之间既存在密切的关系,同时其关系也是一种非常复杂的关系,概括起来它们之间的关系又主要表现在基础作用和控制支配作用两个方面。以下分别加以讨论。

1. 形与气的相互关系

关于人体形与气的关系,《长生胎元神用经》说:

炁结为形,形是受炁之本宗,炁是形之根元。

夫形之所恃者,炁也;炁之所依者,形也。炁全形全,炁竭形毙。

是以摄养之士,莫不炼形炁而保其生。未有有形而无炁、有炁而无形者也。即形之与炁,相须而成,岂不皎然哉!^③

《道枢》云:

形无气则不变,气无形则不立,故知神形者,受气之本也;气者,养形之根也。^④

《云笈七签》谓:

形者,气之聚也,气虚则形羸。^⑤

《医门法律》曰:

天积气耳,地积形耳,人气以成形耳。惟气以成形,气聚则形存,

① 《类经》(上册),人民卫生出版社 1980 年版,第 5 页。

② 《类证治裁·内景综要》,引自孙广仁主编:《中医藏象生理学》,中国医药科技出版社 2002 年版,第 11 页。

③ 《道藏》第 34 册,第 309、312 页。

④ 《道枢·胎息篇》,《道藏》第 20 册,第 680 页。

⑤ 《道藏》第 22 册,第 625 页。

气散则形亡,气之关于形也,岂不巨哉!^①

概括起来说,人体形与气的关系主要表现在两个方面:一方面,形是气的基础。气的产生离不开形,人体的各种气,如元气、真气、营气、卫气、经气等,都是由精或其他精微物质化生而来的。没有这些物质基础,各种气的产生是不可能的,它们的化生就成了无源之水,无本之木。同时,气的作用的发挥,也必须以形为基础,在形体结构的基础上进行。没有形,气既无以产生,其作用也无以发挥。另一方面,气对形有主导作用。对人来说,一切生命活动都是由气来推动的,形体为完成生命活动所进行的各种运动,形体结构的维持,形体结构的新陈代谢等,都是依赖于气的推动作用和气的功能完成的。所以没有气,没有气的各种功能活动,形体就无法运动,形体结构就难以维持,形体的新陈代谢就难以进行,自然,形体也就不可能作为活生生的人的形体存在。

从现代的观点来看^②,人体形与气的关系在主要的方面也就是物质与信息的关系,这种关系一方面表现为物质是信息产生、存在和作用发挥的基础;另一方面又表现为信息对物质运动的主导作用。任何信息都是以物质为载体的,所以人体各种信息的产生、贮存及其作用的发挥都是以特定的物质结构为基础的。更确切地说,人体任何信息的产生、存在都是在特定的物质结构基础上所建立的信息程序系统中实现的,其作用的发挥又是依赖于特定信息程序系统的启动运行完成的。所以就人体来说,离开了物质,离开了物质的各种特定具体的物理、化学形式,信息的产生和存在是不可能的,其作用发挥更无从谈起。同时,人体的组织器官的运动又受着信息的控制,人体的各种组织器官只有在各种信息程序系统启动运行的条件下才能进行各种功能活动,没有信息,没有程序系统的控制

① 《医门法律》,人民卫生出版社 1959 年版,第 6 页。

② 关于从现代的物质、信息、意识的角度来认识人体形、气、神的相互关系的问题,可以参阅拙著《现代自然辩证法原理》(人民出版社 2003 年版)一书的相关内容。

作用,人体的物质形体就不可能有真正的生命活动。所以在人体的生命运动中,物质只是生命的基础,而信息才是各种生命活动的主导因素。可见,道教说“气即是命”是有它的道理的。

2. 气与神的相互关系

关于气与神的关系,《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》说:

夫万物以人为贵,人以生为宝。生之所赖唯神与气,神气之在人为四体之命。人不可须臾无气,不可俯仰失神,失神则五脏溃坏,失气则颠蹶而亡。气之与神,常相随而行;神之与气,常相宗为强。神去则气亡,气绝则身丧。一切皆知畏死而乐生,不知生活之功在于神气,而数凶其心而犯其气,屡淫其神而凋其命,不爱其静存守其真,故致于枉残也。^①

《胎息经》谓:

气入身来谓之生,神去离形谓之死。知神气可以长生,故守虚无以养神气。神行即气行,神住即气住,若欲长生神气相注。^②

《晋真人语录》云:

炁是神之母,神是炁之子。常使子母相守,不离自然,日久神定,仙道成矣。^③

《内经》则从人体病理的角度指出了神与气的密切联系:

百病皆生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,……惊则气乱,……思则气结。……怒则气逆,甚则呕血及飧泄,故气上矣。喜则气和志达,荣卫通利,故气缓矣。悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣。恐则精却,却则上焦闭,闭则气还,还则下焦胀,故气不行矣。……惊则心无所倚,神无

① 《道藏》第9册,第822页。

② 《高上玉皇胎息经》,《道藏》第1册,第748页。

③ 《道藏》第23册,第697页。

所归,虑无所定,故气乱矣。……思则心有所存,神有所归,正气留而不行,故气结矣。^①

概括起来,气与神的相互关系也是表现在基础作用和主导作用两个方面。一方面,气是神的基础。首先,神必须在气产生存在的基础上才能产生存在,更明确地说,精神意识的产生存在必须是在生命的产生存在基础上才有可能。而且每一种精神意识活动的产生还必须在一系列特定的神经生理过程的基础上才能完成。没有气,没有人的生命,没有人的神经生理过程,精神意识的产生存在是不可想象的。其次,神的产生存在及其作用发挥还需要气为其提供动力,精神意识的产生需要脑神经网络进行一系列的功能活动,这就需要消耗能量,消耗气。没有气,精神意识活动就无法进行。正所谓“有气则有神,无气则无神”是也。另一方面,神对气有主导作用。气虽然是神的基础,但气的运行、作用等又受神的控制和支配。在人体,由气所完成的各种功能活动,如肢体运动、进食等,都是由精神意识来控制的。事实上,人的精神意识也正是通过对气的控制和支配来实现对整个身体的控制和支配作用的。

从现代的观点来看,气与神的关系也大致可以看作是一种信息与意识的关系。信息和意识的关系也表现为一种基础和主导的关系。一方面,信息是意识产生存在和作用发挥的基础。人的意识都是在特定的神经程序的基础上建立起来的。以意识的基本单元概念来说,一个概念的建立就需要在大脑中构建符号程序、对象感觉程序和联系程序等三种程序才能完成。而命题和命题系统的建立则还需要在相应的概念程序和命题程序之间建立一系列程序连接才能实现。总之,人的任何意识内容的确立都是以大脑的神经程序的建构为基础的,而意识过程的进行则又是以相应概念程序、命题程序和命题系统程序的启动运行为基础的。离开了神经信息程序的建构和启动运行,人的意识既不可能产生存在,也不可

^① 《黄帝内经素问补注释文·举痛论》,《道藏》第21册,第149—150页。

能发挥它的作用。但另一方面,意识一旦产生,其对整个人体的活动就具有控制支配作用,同时它对整个神经信息系统更是有直接的控制能力。意识对脑神经程序的控制是通过它对神经程序的启动的控制实现的。在意识的影响下人可以有选择地启动需要的神经程序使其运行,而对不需要的神经程序过程则可以去启动它或用其他程序去阻止它的启动运行。这样人的意识就可以实现对整个人的活动的控制。所以在人的大脑内部,神经信息程序的启动运行尤其是与人的意识活动有直接关系的程序的启动运行是受到意识的直接控制的,意识在整个人的活动中始终处于主导地位,大脑的神经信息过程只是为意识的产生存在和作用发挥提供一个基本的条件。意识既通过程序机制直接控制神经信息过程,又通过神经程序与体内其他程序的联系而实现对整个身体活动的控制和影响。

3. 形与神的相互关系

关于形与神的关系,司马谈《论六家之要旨》云:

夫神大用则竭,形大劳则敝。形神骚动,欲与天地长久,非所闻也。……凡人所生者,神也;所托者,形也。神大用则竭,形大劳则敝,形神离则死。死者不可复生,离者不可复反,故圣人重之。由是观之,神者,生之本也;形者,生之具也。不先定其神形,而曰我有以治天下,何由哉?①

吴筠谓:

人之所生者神,所托者形。方寸之中,实曰灵府,静则神生而形和,躁则神劳而形毙。②

《无上秘要》曰:

① 《史记·太史公自序》,《传世藏书·二十六史》,海南国际新闻出版中心 1995 年版,第 898—899 页。

② 《宗玄先生文集·心目论》,《道藏》第 23 册,第 661 页。

神生形，形成神。形不得神而不能自生，神不得形而不能自成。
故形神合同，更相生，更相成。^①

《七部语要·连珠》说：

形者，生之具；神者生之本。形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神更相生，更相成。形神合同，可以长久。形者，神之舍也，神之主也；主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神之无形，难以自固；形之无神，难以自驻。若是形神相亲，则表里俱济。夫人只知养形不知养神，不知爱神，只知爱身。殊不知形者载神之车也，神去即人死，车败则马奔，自然之至理也。^②

《杂著捷径》亦云：

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。形须神而立焉。有者，无之馆；形者，神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。仿之于烛，烛尽则火不居。譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。^③

至游子《道枢》亦云：

神者，生形者也；形者，成神者也。故形不得其神，斯不能自生矣；神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相和成，斯可矣。

夫长生者，神与形俱全者也。……形器者，性之府也，形器败，则性无所存矣。养神不养形，犹毁宅而露居者欤！

夫人所恃以生者，气也。气住则神住矣。神住则形住矣。审能

① 《无上秘要》卷五，《道藏》第25册，第14页。

② 《云笈七签》卷九十，《道藏》第22册，第625页。

③ 《修真十书·杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

如是,则长生久视。……丹元子曰:形以神住,神以气集。气者,体之充也。形者,神之舍也。故气实则盛矣,虚则衰矣,住则生矣,耗则绝矣。^①

概括起来,人体形神关系实际上是两个方面:一方面,形是神的基础。神的产生存在及其作用发挥,都是以人的形体存在为基础的,没有人的形体,就没有人的存在,自然也谈不上精神意识的产生存在。就像人需要房舍来生存一样,神也需要形体作为它产生和存在的依托。离开了形体,人的神就不可能产生存在。另一方面,神对形有主导作用。人虽然是由形体结构构成的,但人的各种活动则是由神来控制 and 支配的,神才是整个人的主宰。正因为神对整个身体有控制和支配作用,而神又为心所主,所以古人把心看作君主之官,强调了它在人身上的主导地位。

以现代的观点来看,形与神的关系也就是物质与意识的关系。就人本身来说,物质与意识之间的联系并不是直接的,而是间接的,物质与意识是通过信息这个中间环节联系起来的。正因为如此,所以一般情况下人的意念是不能直接作用于物质客体的。虽然人的物质与意识之间没有直接的联系,但通过信息这个中间环节还是把它们紧密地联系在了一起,并使它们之间形成了一种基础和主导关系。一方面,人的物质形体是意识产生存在并发挥作用的基础。现代科学已经清楚地说明,人的意识是在脑神经系统的基础上产生形成的,离开了人的各种组织结构尤其是脑神经结构,意识的产生是根本不可能的。更具体地说,意识的产生存在首先是因为有了神经细胞和感觉细胞这些物质结构,在此基础上才能建立起相应的概念程序、命题程序和命题系统程序,从而意识也才得以产生存在。而意识作用的发挥则又有赖于各种物理化学因素对感觉器官的作用对意识程序的启动和基于神经电化学过程的程序运行以及效应器官的物质活动。总之,离开了机体的物质结构和物质过程,意识的产生存在是不

^① 《道藏》第20册,第623、616、796页。

可能的,其作用发挥也是不可想象的。另一方面,意识一旦产生,它又对人的物质活动有巨大的影响。这种影响主要有两种形式,其一是直接控制人体的躯体活动。意识虽然不能完全控制人体的各种活动,但它对人的躯体活动却具有直接的控制能力,人可以用意念控制四肢、躯干和头的运动;其二是间接影响人的内脏活动和各种生理生化过程,尤其是人的情绪变化所产生的积极和消极影响就更为明显。一般来说,轻松愉快的情绪会对这些活动和过程产生积极的影响,而紧张忧郁的情绪则会产生消极的影响。

三、命与性及其相互关系

(一)命与性的基本概念

命与性是与形、气、神有密切联系的一对范畴。《金丹大要》引缘督子云:

何者为性命?人之一身,至精至粹,至尊至贵,莫越精气神三者。^①

可见,性命是人体的最重要成分。事实上,命与性也是人体存在的两个重要方面。何谓“命”?按一般的意义来理解,命,就是生命,指那些具有生活特征的存在物。《礼记·祭法》云:

大凡生于天地之间者皆曰命。^②

说明命是指生长于天地之间也就是大地上的各种有生命的物体。庄子则进一步指出:

死生,命也,其有夜旦之常,天也。……夫大块载我以形,劳我以

^① 《道藏》第24册,第12页。

^② 《黄侃手批白文十三经·礼记》,中华书局1983年版,第165页。

生，俟我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。^①

强调了命与生死现象的必然联系。《太上老君内观经》则又从道教的角度明确了命就是生命：

从道受生谓之命。^②

在道教看来，由于生命的产生和存在离不开精(形)和气，精是生命的物质基础，气是生命的动力，所以命又与精、气有必然的联系，它们之间具有同一性，故道教有“命是精与气”的说法。而且考虑到气与命所表现出来的生命活力的内在联系，故有时亦直接说“命即是气”或“气即是命”。对于什么是命及命与精气的关系，道书中有许多论述，略举几例：

性则神也，命则精与气也。^③

性者是元神，命者是元气，名曰性命也。^④

夫性者，先天至神一灵之谓也；命者，先天至精一气之谓也。^⑤

气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。^⑥

何谓命？先天至精，一气氤氲是也。^⑦

气者，命也。在天为气，受之于人为命。^⑧

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。^⑨

从现代的角度来看，道教把命看成是形(精神)与气的统一的观点是

① 《庄子·大宗师》，《二十二子》，上海古籍出版社 1986 年版，第 28 页。

② 《道藏》第 22 册，第 128 页。

③ 《玄肤论·性命论》，《道教五派丹法精选》(第 3 集)，中医古籍出版社 1989 年版，第 250 页。

④ 《重阳授丹阳二十四诀》，《道藏》第 25 册，第 807 页。

⑤ 李道纯：《中和集·性命论》，《道藏》第 4 册，第 503 页。

⑥ 石泰：《还源篇》，《道藏》第 24 册，第 213 页。

⑦ 《性命圭旨·性命说》，《天元丹法》，中国人民大学出版社 1990 年版，第 79 页。

⑧ 刘一明：《百字碑注》，《藏外道书》第 8 册，第 438 页。

⑨ 薛阳桂：《梅华问答编》，《藏外道书》第 10 册，第 638 页。

非常合理的,也是非常科学的。事实上,根据作者对生命本质的研究和考察,生命与非生命和人体的区别就在于生命的存在是物质与信息相统一的存在,生命既不是单纯的物质存在,也不是单纯的信息存在,在本质上它是物质与信息的统一体。与之相对,非生命的存在则是一种纯粹物质的存在,而人体的存在则又是一种物质、信息和意识相统一的存在。就生命而言,物质不仅是生命得以产生的实在基础,它构成生命的形态结构,使生命有它具体的存在和表现形式,同时它也是生命活动的承载者。但生命只有物质还不足以产生,它还需要信息,只有当信息程序系统建立起来以后,机体才能完成各种生理功能,并适应环境的变化而生存,此时,生命也才得以真正产生存在。所以生命既离不开物质,也离不开信息,是物质与信息的统一体,从道教的角度来说,也就是形与气的统一体。而信息对物质的主导作用,也就是气对形的主导作用,也决定了气在生命中具有更重要的地位。在这里,我们看到了道教对人的命的认识是完全符合生命的本质规律的。

明确了命的概念,我们再来看性的概念。何谓“性”?“性”的本来意义是指与生俱来的东西。告子说:

生之谓性。……食色性也。^①

荀子则更明确地指出:

生之所以然者谓之性。

凡性者,天之就也,不可学,不可事。……不可学、不可事而在人者谓之性。^②

正因为性是指与生俱来的东西,所以性也用来指谓人的生命。故在古代,“养生”也常称作“养性”。陶弘景有《养性延命录》一书,它实际上就是一本讨论养生的专著。后来,性的概念逐渐转向指人特有的那些东西,这些

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 64 页。

② 《中国哲学史教学资料选辑》(上册),中华书局 1981 年版,第 229、238 页。

东西自然就是人的心性。儒家所谓的性主要是指人的道德心性；而道教所谓的性则倾向于指人的一般心性，也就是整个人的精神意识，即神。至游子说：

夫道者，性之本也。性者，心之源也。心性同体，应化无边，是乃所谓自然者也。^①

王道渊曰：

性者，人身一点元灵之神也。^②

薛阳桂《梅华问答编》亦指出：

心之与性，原不可分。以其主宰而言，谓之心；以其具生生之理而言，谓之性。心必能明而后可见，性须悟而后可以复。言心而性在其中，明得心而后见得性，悟其性而后知其心，尽其心而后知其性也。^③

与精、气、神要分先天后天一样，性命也被分为先天和后天。王道渊曰：

性也者，先天一点至灵，人身中元神是也。……人之生也，性无有不善，而于气质不同，禀受自异。故有本然之性，有气质之性。本然之性者，知觉运动是也；气质之性者，贪嗔痴爱是也。^④

张三丰《大道论》云：

气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。^⑤

刘一明《修真辨难》谓：

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命；天赋之性，道气之命，先天无形之

① 《道枢·虚白问篇》，《道藏》第20册，第638页。

② 《还真集·性命混融论》，《道藏》第24册，第103页。

③ 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社1994年版，第472页。

④ 《还真集·性说》，《道藏》第24册，第105页。

⑤ 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第1页。

性命。^①

可见,由先天元神、元气产生的性命是先天性命,也是真性命;由后天神气产生的性命则是后天性命,是假性命。当然这里的真假性命是相对的,假性命并非完全是指这种性命是虚假的,而是相对与真性命来说,它们是不确定的,是有害的,是要消失的。

(二)命与性的相互关系

既然命是指人的生命,性是指人的精神意识,那么很显然,对人的生存来说,两个方面都是不可缺少的,人是命与性的统一体,而且也只有命与性的统一体才能构成真正现实的人。在这一点上,《脉望》就是从性的角度阐述了人与其他事物的本质区别:

鬼神有性无命,草木有命无性,禽兽性少命多,惟人能全之。性者属知觉;命者属形质。^②

就人体中命与性的相互关系来说,二者主要表现为一种基础和主导关系:一方面,人必须以生命的存在为基础,一旦没有了生命,人就变成一具死尸,人也就随之死亡;另一方面,人也不能离开精神意识,没有精神意识,人就变成一种纯粹的生命存在,其生活最多像动物一样,当然也谈不上作为人的存在。而且人的生命和精神意识之间还存在着密切的联系,它们互相依存、互相影响、互相作用,是一个矛盾的统一体。关于命与性之间的这种密切联系,历代道家进行了许多阐述,在此略举几例:

夫形气者为性之府,形气败则性无所存。^③

性者,命之本也。神者,气之子也。气者,神之母也。子母者,不可斯须而离也。^④

① 《藏外道书》第8册,第472页。

② 《藏外道书》第9册,第619页。

③ 吴筠:《宗玄先生文集·神仙可学论》,《道藏》第23册,第660页。

④ 《道枢·虚白问篇》,《道藏》第20册,第638页。

问曰性命一乎二乎？师曰：不可谓之一，亦不可谓之二。一点灵明无味，性也；一点元气常调，命也；性无命则无依倚，亦不能安止；命无性则不冲融，亦不能固密，二物混融一真玉莹。性也、命也，俱强名尔。^①

夫性者，先天至神一灵之谓也。命者，先天至精一气之谓也。精与性，命之根也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解智识出于心也；思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身也；语默视听，身累命也。命有身累，则有生有死。性受心役，则有往有来，是知身心两字，精神之舍也，精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。^②

自古修性命者，莫不由大药而获度世也。然知性而不知命，则执空而无变化。故锺离先生云：祇修真性不修丹，久后多应变化难。知命而不知性，则形炁无宰。故茅真君曰：但明行气王，便是得仙人。则知性与命独修则不成。欲修性者，必以道全其神；欲修命者，必以术延其形。道术相符，则性命会合矣！故《太平经》云：神以道全，形以术延，以可证也。^③

性者，人身一点元灵之神也；命者，人身一点元阳真气也。命非性不生，性非命不立。……性乃为人一身之主宰，命乃为人一身之根本。日用之间，应万事者系乎性，为百事者属乎身。性所以能发机变，命所以能化阴阳。性应物时，命乃为体，性乃为用；命运化时，性乃为体，命乃为用。体用一源，显微无间，方可谓之道，缺一不可行也。^④

何谓之性？原始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一

① 《纯阳帝君神化妙通纪》，《道藏》第5册，第709页。

② 李道纯：《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

③ 《存神固气论·形神俱妙法》，《道藏》第10册，第706页。

④ 王道渊：《还真集·性命混融论》，《道藏》第24册，第103页。

气氤氲是也。然有性便有命,有命便有性。性命原不可分,但以其在天则谓之命,在人则谓之性。性命实非有两,况性无命不立,命无性不存,而性命之理,又浑然合一者哉。^①

天以阴阳五行化生万物,气以成形,而理亦具。气即命,理即性,气不离理,理不离气,即性不离命,命不离性,焉得有性无命。^②

总之,在道教看来,作为人,不仅要有生命即命或形气,而且要有意识即性,他是生命与意识即命与性的统一体,这就像人不仅要有形、气、神,而且是形、气、神的统一体一样。

从现代的角度来说,命与性的关系也就是生命与意识的关系。人不仅要有物质与信息统一的生命,而且要有意识,只有生命与意识的统一才是真正的人。如果只有生命,没有意识,那不过是一种动物存在,不能称作真正的人。现代脑死亡概念的确立已经说明了意识是人存在的一个不可或缺的因素。当然如果没有生命,人的存在也是不可能的。因为如果是这样的话,人的意识也无从产生存在。概括起来说,人的生命和意识的关系是一种基础与主导的关系。一方面,生命是意识产生存在及其作用发挥的基础,生命的生理生化过程是意识过程的基础,人的一切有关意识的程序都是建立在人的各种生命过程的基础之上的。没有脑神经的生理活动及其他各种生理活动,人的意识就不可能产生,也不可能发挥它的作用。另一方面,人的意识又对人的各种生命活动有巨大的影响,包括吃饭、睡觉、性活动等在内的各种整体的生命活动都是受意识的直接控制的;其他各种生命的物理和化学过程也受到意识的影响。总之,人既离不开生命也离不开意识,是生命与意识的统一,生命与意识之间是紧密联系的,它们相互作用、相互影响,共同构成人体特殊的矛盾运动。

① 《性命圭旨·性命说》,《藏外道书》第9册,第512页。

② 刘一明:《修真辨难》,《藏外道书》第8册,第481页。

第二章 人体的脏腑

脏腑理论和经络理论既是中国古代医学的基本理论,同时也是道教对人的认识的重要组成部分。事实上,《正统道藏》将《黄帝内经》全文收入的事实也说明道教在理论上已把脏腑和经络理论作为其理论的重要组成部分。如果说道教人学有关形、气、神和性命的理论包含了大量的自己探索的成分的话,那么,有关脏腑和经络的理论则大部分是从古代中医学借用过来的。但这并不影响道教对人的把握,相反,它使道教对人的认识变得更加完整、更加具体。实际上,道教一方面通过形、气、神和性命理论从纵向上来把握人体的本质结构,另一方面又通过脏腑理论从横向上来把握人体的功能系统,再通过经络理论来把握人体各部分的相互联系,这样就形成了一套完整的有关人的基本结构的理论。这也正是道教在人的认识上区别于其他宗教的特点所在。

一、脏腑的概念

什么是脏腑?脏腑在古代并不叫脏腑而叫“藏象”,《黄帝内经素问》中有“六节藏象论”一章就是专门讨论人体脏腑的。何谓“藏象”?唐代医学家王冰认为:“象谓所见于外,可阅者也。”^①明代医学家张景

^① 《道藏》第21册,第49页。

岳说得更明确：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”^①可见，脏腑并不是对人体内部脏器的直接描述，而是对内部脏器表现在外的征象的反映和概括。当然，这些征象也不可能是内部器官的直接显现，而只能是内部器官的生理活动及其病理变化的外在反映。事实上脏腑概念也正是通过对人体内部脏器的生理活动及其病理变化的外部征象的分析和概括而形成的。而这样得到的东西也只能是对脏腑的功能活动及其变化的认识，不可能是对内脏器官的形态结构的直接描述；所以我们说脏腑理论是有关脏腑功能系统的理论，而非实体内脏器官的理论。

古代中医学有关脏腑的认识早在秦汉时期产生的第一部医经《黄帝内经》中就已提出，而且已经形成了一套完整的脏腑理论。如在《黄帝内经》的以下论述中就可以看到有关脏腑理论的一些基本概念：

黄帝问曰：愿闻十二藏之相使，贵贱何如？岐伯对曰：悉乎哉问也！请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！^②

帝曰：藏象何如？岐伯曰：心者，生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也；其华

① 《类经》(上册)，人民卫生出版社 1980 年版，第 33 页。

② 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》，《道藏》第 21 册，第 42—43 页。

在毛,其充在皮,为阳中之太阴,通于秋气。肾者,主蛰,封藏之本,精之处也;其华在发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气。其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者,仓廩之本,营之居也,名曰器,能化糟粕,转味而入出者也;其华在唇四白,其充在肌,其味甘,其色黄,此至阴之类,通于土气。凡十一藏取决于胆也。^①

东方青色,入通于肝,开窍于目,藏精于肝,其病发惊骇,其味酸,其类草木,……是以知病之在筋也。……南方赤色,入通于心,开窍于耳,藏精于心,故病在五藏,其味苦,其类火,……是以知病之在脉也。……中央黄色,入通于脾,开窍于口,藏精于脾,故病在舌本,其味甘,其类土,……是以知病之在肉也。……西方白色,入通于肺,开窍于鼻,藏精于肺,疾病在背,其味辛,其类金,……是以知病之在皮毛。……北方黑色,入通于肾,开窍于二阴,藏精于肾,故病在溪,其味咸,其类水,……是以知病之在骨也。^②

肺合大肠,大肠者,传道之府。心合小肠,小肠者,受盛之府。肝合胆,胆者,中精之府。脾合胃,胃者,五谷之府。肾合膀胱,膀胱者,津液之府也。少阳属肾,肾上连肺,故将两藏。三焦者,中渎之府也,水道出焉,属膀胱,是孤之府也。是六府之所与合者。^③

道教对中医学脏腑理论的借用也可以从《性命圭旨》的内照图文字说明看出:“心者,君主之官也,神明出焉。肺者,相傅之官,治节出焉。肝者,将军之官,谋虑出焉。胆者,中正之官,决断出焉。膻中者,臣使之官,喜乐出焉。脾胃者,仓廩之官,五味出焉。大肠者,传道之官,变化出焉。

① 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,《道藏》第21册,第49—50页。

② 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,同上书,第20—22页。

③ 《黄帝素问灵枢集注·本枢第二》,同上书,第390—391页。

小肠者,受盛之官,化物出焉。肾者,作强之官,伎巧出焉。”^①

概括起来说,脏腑理论是在中国古代阴阳五行理论的指导下通过对人体生理和病理的考察研究形成的,其中五行理论又是脏腑理论的最基本框架,所以脏腑理论又可以归纳为有关五脏功能系统的理论。按照脏腑理论,人体的脏腑主要包括五脏和六腑,人体的五脏是:肝、心、脾、肺、肾;六腑是:胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。此外还有奇恒之腑:脑、髓、骨、脉、女子胞。不过所有腑都是从属于脏的,其功能也都可以归入五脏的范畴之中。因此,脏腑理论主要就是有关五脏功能系统的理论。关于五脏及其在人体中的重要作用,道教亦有许多论述,如《修真精义杂论》就指出:

夫生之成形也,必资之于五藏。形或有废,而藏不可阙。神之为性也,必秉于五藏;性或有异,而气不可亏。是天有五星,进退成其经纬;地有五岳,静镇安其方位;气有五行,浑化弘其埏埴;人有五藏,生养处其精神。故乃心藏神,肺藏气,肝藏血,脾藏肉,肾藏志。志意通,内连骨髓,而成身形矣。又心者,生之本,神之处也;肺者,气之本,魄之处也;肝者,罢极之本,魂之处也;脾者,食廩之本,营之处也;肾者,封藏之本,精之处也。至于九窍施为,四肢动用,骨肉坚实,经脉宣行,莫不稟源于五藏。^②

值得指出的是,中医学和道教所说的脏腑与现代西方医学所谓的脏腑或脏器是两个完全不同的概念。现代西方医学的脏器都是指人体内一个个确定的具有明确实体结构的东西,其所谓脏器的功能也是指某一确定实体结构的功能,如心的功能就是指能够有规律地收缩的那个拳头大小的圆形脏器的功能,所以现代西方医学的脏器是以物质结构为基础的东西。而中医学所说的脏腑,则是以功能为基础的,虽然腑腑在人体都有

^① 《藏外道书》第9册,第519页。

^② 《道藏》第4册,第958页。

其结构基础,而且某些脏腑的结构基础还是非常明确的,但对大多数脏腑来说,其结构基础并不明确,但这并不意味着它们没有结构基础,而且其结构基础的存在还是确定无疑的。但是在古代,由于人们没有相应的技术条件去研究人体内部的详细物质结构,于是中医学选择了详于功能而略于结构的研究方法,这也就是今天人们在控制论中普遍采用的黑箱研究方法。古人在结构的粗略考察的基础上,着重考察了人体的各种功能活动,并对各种功能活动运用阴阳五行理论进行概括归纳,从而提出五脏六腑功能系统的概念,并最终形成有关五脏六腑功能系统的脏腑理论,完成对人体功能系统的科学把握,为中医学的建立打下了理论基础。脏腑理论虽然不是以对人体结构的充分研究为基础的,但其科学性则是不容怀疑的,因为它确实揭示了人体功能活动的科学规律,用它来指导医疗实践能取得预期的效果,而且它反过来也能揭示人体结构上的一些规律性。

事实上,从现代科学尤其是信息科学和系统科学的发展来看,以功能为中心来进行研究已经成为生命科学研究的基本方法,而且也只有以程序功能系统为中心来研究各种生命活动才能真正认识和把握机体生命活动的本质和规律。从现代的观点来看,脏腑正是对人体功能程序系统的科学揭示,而且作为功能系统的脏腑比之作为物质结构单位的组织器官,它们也更科学地揭示了人体活动的内在规律。在这一点上,中国古代的中医学和道教不仅对今天的生命科学和人体科学研究具有重要的启迪和方法论意义,而且其理论本身就具有巨大的科学价值。

在这里也可以看出,面对同一个对象,科学的方法和理论常常不只一种,而是可以有多种。人们可以从不同的角度去认识和研究同一个对象,而所得的结论很可能都具有科学性,因为不同的人完全可以从不同方面发现部分的真理。在这种情况下,真理往往是多元的,并非只有一个。尤其是面对一个像人体这样复杂的对象,不同的人完全可能因知

识、技术和角度的差异而使认识偏向不同的方面,获得不同方面的真理性认识,并形成不同的理论模式。对人体脏腑认识的中西不同理论应该就是这样。

当然,从现代解剖学的角度来看,古代医家和道家对脏器也并不是没有认识,事实上,道教对人体脏器的解剖学认识在某些方面还相当仔细,颇有成就,甚至不逊医家。如宋初道书《渊源洞真道妙继篇》中就有一段关于人体解剖的描述:

《卢氏究五藏》言:但人喉咙中排三窍,一曰食,二曰气,三曰水,递互相排。推食与水同一窍,并合归于胃中上口;一窍归于肺,通行太阴之脉,下循腹里,抵脊膂中,转行脐下,与任脉冲脉督脉三经会于丹田者,人之生气之海也。脐下三寸,方圆四寸,附著脊膂两肾之间,一名大海溺水中,有神龟呼吸元气,流行上达夹脐,络胃,贯肝膈,入肺中。以升降之气,通行呼吸,往来造化之理,唯是肺之上一窍也。其水食之窍,同并入胃,全假丹田之气施化,以变糟粕水谷,分清浊行乎小肠大肠,使阴阳之气造化传注。阳气多则使水谷化成;阴气多则糟粕不化,为寒为痛,是为阳阻阴而不降,阴无阳而不升。此阴阳升降之理也。喉咙下见肺两叶,为华盖,覆于诸藏也。肺下见心,外有黄脂包裹,其色稍赤黄。人心之像,尖长圆扁,黑赤青黄,毛孔各异而弗同焉。心下有罗膈,罗膈下有胃,积曲可容数升之物,外有黄脂如旗焰。左畔有肝两叶,其短叶上有胆在。胃左畔有脾,与胃同其膜,其状如马肝赤紫。下有小肠盘十五曲,极莹净,化物通行。右畔有大肠,亦盘十六曲,内有糟粕,外有黄脂,粘为一块。下有膀胱所居,胞也,亦莹净,外无所入之穴,全假施行,则津液入胞中为溺也。《内经》曰:膀胱为州都之官,津液藏焉,气化则能出矣。右畔有大肠所出糟粕之道路,乃五藏之真已。唯肾为根,凡人肾虚,水不足也,多以燥药,弗知其恶,未若益之以味,补之于母,肺为阴母,昭矣。穷理藏府,已得其详,则背输看其五藏之景,有出入死生之道,乃圣人般(搬)运

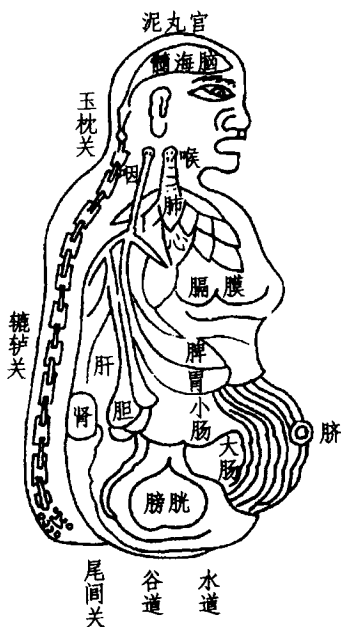
黄河逆流之法,唯行此诀乃得长生之理。观其第十四椎下两傍各一寸五分,有肾两枚,亦自各有黄脂包裹为一块,各有带二条,乃为肾之大经也。过屏翳穴后,趋脊骨之下,有一大骨,在脊骨之端,如半手许,其间有两穴,是肾之经经过,上行夹脊,至泥丸脑户中。脑者,是髓之海也。若人行得其术,般(搬)运不妄漏泄,而泝流至于泥丸,为大丹,可以长生。^①

《内境论》更是结合脏腑的功能对各种脏器的解剖进行了说明:

人有咽有喉,咽则嚥物,喉则通气,二窍各不相离。喉在前,咽在后。喉主出纳,咽则吞之而已。喉字从侯,自内出者,喉达之于外;自外入者,喉达之于内。所谓呼者因阳出,吸者随阴入。咽则因物而后嚥焉,故咽字从因。咽应地气为胃之系,下连胃脘,为水谷之路,自咽门而入于胃。咽为扼要之地,又谓之嗑焉。喉应天气,为肺之系,下接肺经,为喘息之道,自喉咙而通于肺。肺下无窍,四有空行,以分布清浊之气,而为气管。肺之下有心,心之下有膈膜,与脊肋周回相著,遮蔽浊气,不上熏于心肺,所谓膻中也。膈膜之下,有脾胃肝胆焉。脾者,土也,居胃之上,与胃膜相连,所以埤诸胃。肝者,木也,阴未退,听呼之而出,故其治在左,其位在右。胃之下有小肠,小肠之右有大肠,大肠之侧膀胱也。小肠为受盛之官,化物出焉,凡胃中腐熟水谷,其气自胃之上口曰贲门,传于肺,播于诸脉。其滓秽自胃之下口曰幽门,传入于小肠,自小肠下口曰阑门,泌别而水入膀胱,其滓秽则入大肠。大肠以其四屈而受小肠之谷,所谓传送之官也。膀胱一名胞,胞者包也,以虚受水为津液之府,故云膀胱者,胞之室也。膀胱不利为癃,不约为遗溺。心有大者,邪者,直者,有窍者,无窍者,了无相似。真心不受邪,其病者心包也,所谓手心主是也,在心中横膜之上,坚膜之

^① 《渊源洞真道妙继篇》卷下,《道藏》第20册,第31页。

身形脏腑图



下，与横膜相粘，而黄脂漫包者，真心也。其漫脂之外，有细筋膜如丝，与心肺相连者也，包络也。肝有独叶者，有二叶者，有三叶者。肾有二，精所舍也，以肾为事，元气属焉。形如江豆，相并而曲附于脊膂，外有脂裹，里白外紫，有丝二道，上系于心，下连于肾，通而为一，所谓坎南离北，水火相感。肾虽有二，其一曰命门，与脐相对。《黄庭云：“两部水王对生门”，又曰：“后有密户前生门”。生门者，脐也。婴儿在母腹中，取气于脐管，母呼亦呼，母吸亦吸，正与密户相对。所谓脐者如此。①

不过由于解剖学在整个道教人学尤其是其脏腑理论结构上的意义并不是很大，加上古代解剖技术水平的限制，所以其进一步发展自然也就受到了影响，其后的成就有限也就是自然的了。

二、五脏

五脏是脏腑理论的核心内容，所以本节就结合中医学和道教的认识，着重对脏腑理论中有关肝、心、脾、肺、肾五脏功能系统的内容加以简要的介绍。

① 《修真十书·杂著捷径·朱提点内境论》，《道藏》第4册，第690—691页。

(一)心

关于“心”的概念主要涉及两个方面,即血肉之心和神明之心,也就是我们今天说的解剖学上的心和心理学上的心。正如《医学入门》所指出的:

心者,一身之主,君主之官。有血肉之心,形如未开莲花,居肺下肝上是也。有神明之心,神者,气血所化,生之本也,万物由之盛长,不著色象,谓有何有,谓无复存,主宰万事万物,虚灵不昧者是也。然形神亦恒相因,凡心之病皆因忧愁思虑,而后邪得以入之。①

不过在脏腑理论中,心的概念实则包含了心的这两个方面的内容。关于心的功能,《内经》说:

心者,君主之官也,神明出焉。②

心者,生之本,神之变也;其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。③

南方赤色,入通于心,开窍于耳,藏精于心,故病在五藏,其味苦,其类火,……是以知病之在脉也。④

心主身之血脉。⑤

诸血者,皆属于心。⑥

《淮南子·原道训》谓:

夫心者,五藏之主也。所以制使四支,流行血气。驰骋于是非之

① 李梴:《医学入门·心脏》,参见汪茂和主编《中国养生宝典》(上),中国医药科技出版社1998年第2版,第278—279页。

② 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》,《道藏》第21册,第42页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,同上书,第49页。

④ 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,同上书,第21页。

⑤ 《黄帝内经素问补注释文·痿论篇》,同上书,第166页。

⑥ 《黄帝内经素问补注释文·五藏生成论篇》,同上书,第53页。

境,而出入于百事之门户者也。是故不得于心而有经天下之气,是犹无耳而欲调钟鼓,无目而欲喜文章也,亦必不胜其任矣。^①

《道枢》曰:

心者,离之卦也。其主神,其通舌,其合小肠,其生血、脉、汗、窍、发,其声言。^②

《钟吕传道集》云:

心者,肺之夫,脾之母,肾之妻,肝之子。……心之见于内者为脉;见于外者为色,以寄舌为门户。受肾之制伏,而驱用于肺,盖以夫妇之理如此;得肝则盛,见脾则减,盖以子母之理如此。^③

《杂著捷径》亦谓:

神在心为帝王,又为绛宫,为灵台,为中丹田,属火,太阳之精,上应荧惑。夏旺,其色赤,在方为丙丁,在象为朱雀,在道为礼,在卦为离。其形如未开莲花,有三叶。见于内者为脉,见于外者为色,以口舌为门户,小肠为府,受肾之制伏,而驱用于肺,得肝则盛,见脾则减,为五脏之主。^④

概括起来,心是人体最重要的功能系统,它的主要功能是主血脉和主神志。心主血脉,是指心具有推动并主持血液在脉管中运动的作用。心主血脉的功能是通过心气的作用实现的,心气旺盛,则血脉充盈,运行不息;心气衰弱,则血运无力。心主神志,是指心有主持人体精神意识活动的作用,所以凡是人体的精神意识情志活动都与心有关。此外,心还关系着小肠的功能,“心合小肠”,与小肠为表里,小肠为“受盛之官”,其功能是分清别浊,但这一功能的完成又与心的作用有关。

① 《道藏》第28册,第8页。

② 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

③ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。

④ 《修真十书·杂著捷径·心脏总论》,同上书,第691页。

(二)肺

关于肺,《内经》说:

肺者,相傳之官,治节出焉。^①

肺者,气之本,魄之处也;其华在毛,其充在皮,为阳中之太阴,通于秋气。^②

西方白色,入通于肺,开窍于鼻,藏精于肺,疾病在背,其味辛,其类金,……是以知病之在皮毛。^③

《道枢》曰:

肺者,兑之卦也。其主魄,其通鼻,其合大肠,其生气、皮、涕、毛,其声哭。^④

《钟吕传道集》谓:

肺者,肝之夫,肾之母,心之妻,脾之子。……肺之见于内者为肤;见于外者为毛,以鼻穴为门户。受心之制伏,而驱用于肝,盖以夫妇之理如此;得脾则盛,见肾则减,盖以子母之理如此。^⑤

《杂著捷径》云:

魄在肺为尚书,属金,秋旺,其色白,在方为庚辛,在象为白虎,在道为义,在卦为兑,其形为华盖。见于内者为肤,见于外者为毛,以鼻为户,大肠为府,受心之制伏,而驱用于肝,得脾则盛,见肾则减。^⑥

《沈氏尊生书》更明确地指出:

肺主气,上连喉系,下通心肝之窍,司呼吸出入,居上以镇诸脏,

① 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》,《道藏》第21册,第42页。

② 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,同上书,第49页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,同上书,第22页。

④ 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。

⑥ 《修真十书·杂著捷径·肺脏总论》,同上书,第692页。

而压糟粕,以行于大肠,出纳清气,以出浊物。所受者太阳之阴,以固阳气;所司者太阳之阳,以行阴物。又与足太阴脾同行气以给众脏,故亦名太阴。其属则位西方金,其配则为秋令。^①

归纳起来,肺的主要功能就是主人身之气。肺的主气作用首先表现在它对人体呼吸的主司,肺司呼吸,是人体内外气体交换的场所,通过肺的呼吸,吸入清气,呼出浊气,吐故纳新。吸入之清气与水谷之精气结合就产生宗气,它积于胸中,并通过心脉而布散全身,以温养四肢百骸,维持它们的正常功能活动。气是人身活动的动力所在,肺主气,司呼吸,从而使它成为人身之气运动的枢纽,并通过呼吸作用起到调节整个人体气机的作用。由此,肺又起到主持一身之气的作用。从进化的观点来看,肺呼吸是由体呼吸发展而来的,然而肺呼吸的产生并没有使体呼吸消失,它甚至是肺呼吸的必要补充。机体随着肺的一呼一吸,皮肤也产生一张一合的变化,其他部分也产生相应的变化。正是这样,一呼就可以使卫气宣发,津液布散,毛窍开启;一吸又可以使气机肃降,水道通调,毛窍闭合,人体气机也就随着这一呼一吸而得到调顺。总之,由于气在人体中的作用,肺通过主气就可以调节人体的形与神、气与血、气与水、内与外、上与下、开与合等各个方面的功能活动,从而起到对整个人体的调节作用。此外,肺还与大肠的功能有关,肺的肃降有助于大肠的传导。

(三)脾

根据脏腑理论,脾为后天之本,在人体中具有十分重要的作用。《内经》说:

脾胃者,仓廪之官,五味出焉。^②

① [清]沈金鳌:《沈氏尊生书》卷一,参见汪茂和主编《中国养生宝典》(上),中国医药科技出版社1998年第2版,第297页。

② 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》,《道藏》第21册,第43页。

中央黄色,入通于脾,开窍于口,藏精于脾,故病在舌本,其味甘,其类土,……是以知病之在肉也。①

四肢皆禀气于胃而不得至经,必因于脾乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液,四肢不得禀水谷气。气日以衰,脉道不利,筋骨肌肉,皆无气以生,故不用焉。②

脾主身之肌肉。③

《道枢》曰:

脾者,坤之卦也。其主志,其通口,其合胃,其生肉、脑、髓、涎,其声歌。④

《钟吕传道集》云:

脾者,肾之夫,肺之母,肝之妻,心之子。……脾之见于内者为藏,均养心、肾、肝、肺;见于外者为肉,以唇口为门户,呼吸定往来。受肝之制伏,而驱用于肾,盖以夫妇之理如此;得心则盛,见肺则减,盖以子母之理如此。⑤

《杂著捷径》谓:

志在脾为丈夫,属土,四季旺,色黄,在方为中央,在道为信。其形如刀镰。见于内者为脏,均养心肾肝肺,见于外者为肉,以唇齿为户,受肝之制伏,而驱用于肾,得心则盛,见肺则减。⑥

概括起来,脾的功能主要表现在运化和统血两个方面。脾主运化,是指脾有主持消化饮食和输运水谷精微的作用。饮食入胃,经过脾与胃的共同消化作用,其中的水谷精微通过脾的运化而输布于全身,以营养五脏六腑

① 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,《道藏》第21册,第21页。

② 《黄帝内经素问补注释文·太阴阳明论篇》,同上书,第123页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·痿论篇》,同上书,第166页。

④ 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。

⑥ 《修真十书·杂著捷径·脾脏总论》,同上书,第692页。

和四肢百骸。由于饮食水谷是人出生后所需营养物质的主要来源,它又为脾所运,故脾为“后天之本”。至于脾主统血,是说脾有统摄、控制血液运行的作用,血液之所以能正常运行于血脉之中而不溢出血脉之外,全赖脾气的统摄。脾还与胃的功能有密切关系。脾与胃同处中焦,二者以经脉互相络属,脾主运化,胃主受纳、腐熟,共同完成对饮食物的消化、吸收和输运过程。脾气主升,脾升则水谷精微得以上输;胃气主降,胃降则糟粕得以下行;一升一降,相反相成,从而实现对饮食物的正常消化、吸收,以为人体各组织器官提供需要的营养物质,共同构成人体的后天之本。正如张介宾所指出的:

脾胃之水谷之海,得后天之气也。何也?盖人之始生,本乎精血之源;人之既生,由乎水谷之养。非精血无以立形体之基,非水谷无以成形体之壮。精血之司在命门,水谷之司在脾胃,故命门得先天之气,脾胃得后天之气也。是以水谷之海,本赖先天为之主,而精血之海,又必赖后天为之资。故人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功,亦可居其强半;此脾胃之气所关人生者不小。^①

(四)肝

关于肝,《内经》说:

肝者,将军之官,谋虑出焉。^②

肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气。其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。^③

东方青色,入通于肝,开窍于目,藏精于肝,其病发惊骇,其味酸,

① 《景岳全书·论脾胃》,参见汪茂和主编《中国养生宝典》(上),中国医药科技出版社 1998 年第 2 版,第 303 页。

② 《黄帝内经素问补注释文·灵兰秘典论篇》,《道藏》第 21 册,第 42 页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,同上书,第 50 页。

其类草木，……是以知病之在筋也。^①

《道枢》云：

肝者，震之卦也。其主魂，其通目，其合胆，其生筋、膜、泪、甲，其声呼。^②

《钟吕传道集》曰：

肝者，脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。……肝之见于内者为筋；见于外者为爪，以眼目为门户。受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此；见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此。^③

《杂著捷径》谓：

魂在肝，肝为丞相，属木，春旺，其色青，在方为甲乙，在象为青龙，在道为仁，在卦为震。其形有七叶。胆为将军，在肝左边第四叶内。见于内者为筋，于外者为爪，以目为户，以胆为府，受肺之制伏，而驱用于脾，得肾则盛，见心则减也。^④

根据以上论述可以看出，肝的主要功能是疏泄和藏血。疏泄，即疏通畅达的意思。肝主疏泄，是指肝具有疏散宣泄的功能，这一功能表现在三个方面：第一，促进饮食物的消化。肝不仅可以通过分泌胆汁输注于消化道帮助消化，而且还可以调畅气机，通过协调脾胃的升降而促进消化；第二，促进精神情志的舒畅，使人精神愉快，心情舒畅平和，不致抑郁；第三，促进气血的调畅和水液的疏利，使气血不致瘀滞，水液不致停蓄。肝的藏血功能是指肝有贮藏血液和调节血量的作用。古人认为，人白天活动时血液运行于血脉之中，晚上休息时血液就贮存于肝脏中。此外，肝还开窍于目，与眼目和视觉功能有密切关系。

① 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》，《道藏》第21册，第20页。

② 《道枢·金玄八素篇》，《道藏》第20册，第720页。

③ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》，《道藏》第4册，第663页。

④ 《修真十书·杂著捷径·肝脏总论》，同上书，第691—692页。

(五)肾

在脏腑理论中,肾为先天之本,对于人的出生和生命的维持具有极其重要的作用。《内经》说:

肾者,主蛰,封藏之本,精之处也;其华在发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。^①

北方黑色,入通于肾,开窍于二阴,藏精于肾,故病在溪,其味咸,其类水,……是以知病之在骨也。^②

《中藏经》谓:

肾者,精神之舍,性命之根,外通于耳。男以闭精,女以包血,与膀胱为表里,足少阴、太阳是其经也。^③

《难经》云:

藏各有一耳,肾独有两者,何也?然肾两者非皆肾也,其左者为肾,右者为命门。命门者,诸神精之所舍,原气之所系也。故男子以藏精,女子以系胞。^④

《道枢》曰:

肾者,坎之卦也。其主精,其通耳,其合膀胱,其生骨、脂、胞、唾、齿,其声呻。^⑤

《钟吕传道集》亦谓:

肾者,心之夫,肝之母,脾之妻,肺之子。……肾之见于内者为骨,见于外者为发。以两耳为门户。受脾之制伏,而驱用于心,盖以

① 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,《道藏》第21册,第49页。

② 《黄帝内经素问补注释文·金匱真言论篇》,同上书,第22页。

③ 华佗:《中藏经·论肾脏虚实寒热生死逆顺脉证之法》,参见汪茂和主编《中国养生宝典》(上),中国医药科技出版社1998年第2版,第307页。

④ 《黄帝八十一难经纂图句解》卷五,《道藏》第21册,第637页。

⑤ 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

夫妇之理如此；得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此。^①

《杂著捷径》亦云：

精在肾，又号玄英，属水，冬旺，其色黑，在方为壬癸，在象为玄武，在道为智，在卦为坎。有二只，在左为烈女，在右为命门，生带子透入泥丸宫。见于内者为骨，见于外者为发，以耳为户，膀胱为府，受脾之制伏，而驱用于心，得肺则盛，见肝则减。^②

归结起来，肾的功能主要有：（1）藏精、主发育与生殖：肾主藏精，肾精能化肾气，而肾的精气盛衰则直接关系到人的生殖和生长发育。人从幼年开始，肾中精气逐渐充盛，于是有齿更发长的变化；到青春期，肾的精气充盛，男子产生精子，女子开始月经，生殖机能趋向成熟；待到老年，肾的精气渐衰，生殖机能减退，形体逐渐衰老。（2）主水：肾在人体的水液代谢中起着主要的作用，人体水液代谢的进行主要依赖于肾的气化作用。肾的气化正常，则开关有度，开则代谢的水液得以排除；关则机体需要的水液得以保留；这样也就能够维持人体水液的正常代谢。（3）主纳气：呼吸虽为肺所主，但吸入之气则须下及于肾，由肾摄纳。只有肾气充足，摄纳正常，才能使气道通畅，呼吸匀调。（4）肾合膀胱：膀胱是人体贮尿和排尿的器官。肾与膀胱通过经脉相互络属。膀胱的气化排泄有赖于肾中阳气的蒸腾；而膀胱对津液的贮藏约束又有赖于肾气的固摄。

^① 《修真十书·钟吕传道集·论五行》，《道藏》第4册，第663页。

^② 《修真十书·杂著捷径·肾脏总论》，同上书，第692页。

第三章 人体的经络

经络是人体的重要组成部分,中医学对经络有非常系统的认识和研究,道教基本上完全吸收了中医学有关经络的理论。然而道教并不是在经络认识上毫无建树。事实上,道教在对人体经络的认识和研究上也提出了自己独到的见解,如对中黄之脉的认识就是道教所独有的,虽然对中黄之脉的存在和作用尚待进一步考证,但其在经络理论上的独特价值确实是毋庸置疑的。在有关任督二脉以及丹田的认识上,道教也有许多独到之处,值得我们重视。本章将主要基于道教的角度对人体的经络系统以及它在人体中的功能作用作一个简要的讨论。

一、经络的概念

(一)何谓经络?

在对人体的认识中,中医学和道教认为,人体从纵向上是由形、气、神三者构成的,从横向上则是由五脏功能系统组成的,而且这不同部分之间还是紧密联系的,其相互联系的途径就是经络。经络是经脉和络脉的总称。经者,径也;络者,系也,绕也,网络也。在《内经》看来,经络就是人身气血运行的通道,“谷入于胃,脉道以通,血气乃行”^①。其大者为经,小者

^① 《黄帝素问灵枢集注·经脉第十》,《道藏》第21册,第401页。

为络,“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙”^①。由于经络内属于脏腑,外络于肢节,通过其运行气血的作用,营养全身,沟通内外,贯串上下,将人体各部分联系成一个有机的整体,所以它在人体的生命活动中具有十分重要的作用,故《内经》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”^②

对于经络的本质,虽然现在还存在着不少的争论,现代科学也还不能从人体特定物质结构的角度对经络的存在作出科学的说明,但有越来越多的证据表明经络是确实存在的,经络理论是科学的,是经得起历史检验的。根据本人的研究,从现代的角度来说,经络实质上是人体中起沟通物质、信息和意识三个层次及各功能系统的信息程序系统。它并不是建立在特定物质结构基础上的有形组织,而是基于人体各种物质结构基础上的具有信息联络和协调控制作用的功能系统。这一功能系统在平时是以一种潜在的方式存在并发挥作用的,只是在经过像气功和内丹这种特定方式的训练后它的存在才能被人明显地感觉或测定到,其某些特定的功能作用也才能明显地表现出来。

(二)人体经络的组成

人体的经络主要由十二正经和奇经八脉以及许多较小的络脉和无数微细的孙脉组成。其中正经十二条,即手足三阴经和手足三阳经,它们分别络属一个脏或一个腑,且它们之间有规律地一条一条首尾相连,形成一个大的循环。奇经八脉包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉,它们不直属脏腑,其循行也与十二正经的规律有异,是“别道奇行”,故称“奇经”。在人体中,最重要的经络就是十二正经和奇经八脉,而在道教中运用最多的又是十二正经和任督二脉,所以下面我们主要根

① 《黄帝素问灵枢集注·脉度第十七》,《道藏》第21册,第411页。

② 《黄帝素问灵枢集注·经脉第十》,同上书,第401页。

据《内经·灵枢·经脉篇》和《内经·素问·骨空论篇》的论述简要介绍这 14 条经脉的大致循行路线。

二、十二正经

1. 手太阴肺经

肺手太阴之脉,起于中焦,下络大肠,还循胃口,上膈属肺,从肺系横出腋下,下循膻内,行少阴心主之前,下肘中,循臂内上骨下廉,入寸口,上鱼,循鱼际,出大指之端;其支者,从腕后直出次指内廉,出其端。

2. 手阳明大肠经

大肠手阳明之脉,起于大指次指之端,循指上廉,出合谷两骨之间,上入两筋之中,循臂上廉,入肘外廉,上膻外前廉,上肩,出髃骨之前廉,上出于柱骨之会上,下入缺盆络肺,下膈属大肠;其支者,从缺盆上颈贯颊,入下齿中,还出挟口交人中,左之右,右之左,上挟鼻孔。

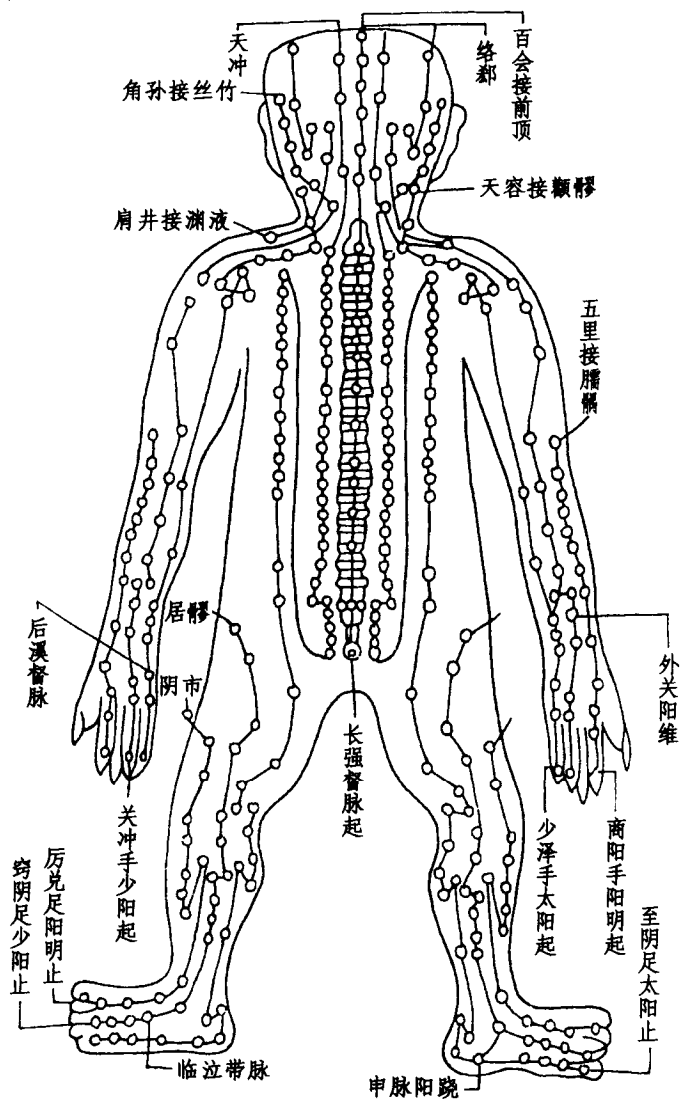
3. 足阳明胃经

胃足阳明之脉,起于鼻之交頤中,旁纳太阳之脉,下循鼻外,入上齿中,还出挟口环唇,下交承浆,却循颐后下廉,出大迎,循颊车,上耳前,过客主人,循发际,至额颅;其支者,从大迎前下人迎,循喉咙,入缺盆,下膈属胃络脾;其直者,从缺盆下乳内廉,下挟脐,入气街中;其支者,起于胃口,下循腹里,下至气街中而合,以下髀关,抵伏兔,下膝腘中,下循胫外廉,下足跗,入中指内间;其支者,下廉三寸而别,下入中指外间;其支者,别跗上,入大指间,出其端。

4. 足太阴脾经

脾足太阴之脉,起于大指之端,循指内侧白肉之际,过核骨后,上内踝前廉,上踇内,循胫骨后,交出厥阴之前,上膝股内前廉,入腹属脾络胃,上膈,挟咽,连舌本,散舌下;其支者,复从胃别上膈,注心中。

伏人经穴图



5. 手少阴心经

心手少阴之脉,起于心中,出属心系,下膈络小肠;其支者,从心系上挟咽,系目系;其直者,复从心系却上肺,下出腋下,下循膻内后廉,行太阴心主之后,下肘内,循臂内后廉,抵掌后锐骨之端,入掌内后廉,循小指之内出其端。

6. 手太阳小肠经

小肠手太阳之脉,起于小指之端,循手外侧,上腕,出踝中,直上循臂骨下廉,出肘内侧两筋之间,上循膻外后廉,出肩解,绕肩胛,交肩上,入缺盆络心,循咽下膈,抵胃属小肠;其支者,从缺盆循颈上颊,至目锐眦,却入耳中;其支者,别颊上颞抵鼻,至目内眦,斜络于颧。

7. 足太阳膀胱经

膀胱足太阳之脉,起于目内眦,上额交巅;其支者,从巅至耳上角;其直者,从巅入络脑,还出别下项,循肩膊内,挟脊抵腰中,入循膂,络肾属膀胱;其支者,从腰中下挟脊贯臀,入腠中;其支者,从腠内左右别下贯胛,挟脊内,过髀枢,循髀外,从后廉下合腠中,以下贯腠内,出外踝之后,循京骨,至小指外侧。

8. 足少阴肾经

肾足少阴之脉,起于小指之下,邪走足心,出于然谷之下,循内踝之后,别入跟中,以上腠内,出腠内廉,上股内后廉,贯脊属肾络膀胱;其直者,从肾上贯肝膈,入肺中,循喉咙,挟舌本;其支者,从肺出络心注胸中。

9. 手厥阴心包经

心主手厥阴心包络之脉,起于胸中,出属心包络,下膈,历络三焦;其支者,循胸出胁,下腋三寸,上抵腋,下循膻内,行太阴少阴之间,入肘中,下臂行两筋之间,入掌中,循中指出其端;其支者,别掌中,循小指次指出其端。

10. 手少阳三焦经

三焦手少阳之脉,起于小指次指之端,上出两指之间,循手表腕,出臂

外两骨之间,上贯肘,循臑外,上肩而交出足少阳之后,入缺盆,布膻中,散络心包,下膈,循属三焦;其支者,从膻中上出缺盆,上项,系耳后,直出耳上角,以屈下颊至颐;其支者,从耳后入耳中,出走耳前,过客主人前,交颊,至目锐眦。

11. 足少阳胆经

胆足少阳之脉,起于目锐眦,上抵头角,下耳后,循颈行手少阳之前,至肩上,却交出手少阳之后,入缺盆;其支者,从耳后入耳中,出走耳前,至目锐眦后;其支者,别锐眦,下大迎,合于手少阳,抵于颐,下加颊车,下颈合缺盆,以下胸中,贯膈络肝属胆,循胁里,出气街,绕毛际,横入髀厌中;其直者,从缺盆下腋,循胸过季肋,下合髀厌中,以下循髀阳,出膝外廉,下外辅骨之前,直下抵绝骨之端,下出外踝之前,循足跗上,入小指次指之间;其支者,别跗上,入大指之间,循大指歧骨内出其端,还贯爪甲,出三毛。

12. 足厥阴肝经

肝足厥阴之脉,起于大指丛毛之际,上循足跗上廉,去内踝一寸,上踝八寸,交出太阴之后,上膻内廉,循股阴,入毛中,过阴器,抵小腹,挟胃属肝络胆,上贯膈,布胁肋,循喉咙之后,上入颞颥,连目系,上出额,与督脉会于巅;其支者,从目系下颊里,环唇内;其支者,复从肝别贯膈,上注肺。

三、奇经八脉

1. 任脉

任脉者,起于中极之下,以上毛际,循腹里,上关元,至咽喉,上颐,循面入目。

2. 督脉

督脉者,起于少腹以下骨中央,女子入系廷孔,其孔,溺孔之端

也。其络，循阴器，合篡间，绕篡后，别绕臂，至少阴，与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾，与太阳起于目内眦，上额交巅上，入络脑，还出别下项，循肩膊内，侠脊抵腰中，入循膂络肾。其男子循茎下至篡，与女子等。其少腹直上者，贯齐中央，上贯心，入喉上颐环唇，上系两目之下中央。

3. 冲脉

冲脉起于足阳明，并于足少阴腹气之街，侠脐中行，左右五分而上行，自少腹下，尖阴上横骨穴，从横骨穴上行，大赫、气穴、四海、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门等，共十一穴，每穴上行，相去各一寸，中行左右各五分。冲脉乃总领诸经气血之要冲。其脉上至于头，下至于足，能调节十二经气血，故冲脉有“十二经之海”和“血海”之称。故李时珍《奇经八脉考》说：“冲脉者，起于气街，是起于腹气之街也。名曰气街者，是谓气所行之街也。一身之大气积于胸中者，有先天之真气，是所受者即人之肾间动气也有后天之宗气，是水谷所化者即人之胃气也。此所谓起于腹气之街者，是起胃中谷气也。并于少阴者，是并于肾间动气也。其真气与谷气相并，侠脐上行至胸中而散，是谓大气至胸中，分布五脏六腑诸经而充身者也。”^①

4. 带脉

带脉起于季肋，绕身一周行也。带脉围腰一周，有如束带，能约束诸经，故有“诸经皆属于带”之说。

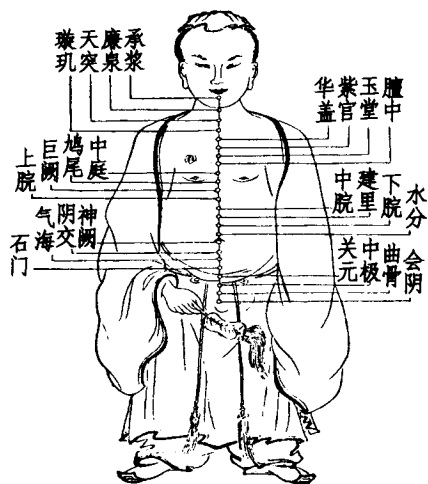
5. 阴跷脉、阳跷脉

跷脉左右成对。阴阳跷脉均起于足跟。阴跷脉经内踝，沿下肢内侧后方上行，经前阴，上沿腹胸进入缺盆，出结喉旁，上行至目内眦，与阳跷脉会合。阳跷脉经外踝，沿下肢外侧上行，经腹部，沿胸部后外侧，经肩

^① 李时珍：《奇经八脉考》，柳长发主编：《医学全书·李时珍》，中国中医药出版社 1999 年版，第 1642 页。

任脉

二十四穴



督 脉

二十八穴



部,颈外侧,上挟口角,到达目内眦,与阴跷脉会合,再沿足太阳膀胱经上额,与足少阳胆经会于项后。

6. 阴维脉、阳维脉

维乃维系,维脉即维系之脉,阴维脉维系三阴经,阳维脉维系三阳经。阴维脉起于小腿内侧足三阴经交会之处,沿下肢内侧上行,到腹部,与足太阴脾经同行,到胁部,与足厥阴肝经相合,然后上行至咽喉,与任脉相会。阳维脉起于外踝下,与足少阳胆经并行,沿下肢外侧向上,经躯干部后外侧,从腋后上肩,经颈部、颊部到前额,再由前额经头顶折向项后,与督脉会合。

在人体的经脉中,除了十二正经外,奇经八脉对人体亦有十分重要的作用,道教修炼中甚至更重视奇经八脉的作用。正如《奇经八脉考》引张伯端所说:

八脉者,冲脉在风府穴下,督脉在脐后,任脉在脐前,带脉在腰,阴跷脉在尾闾前、阴囊下,阳跷脉在尾闾后二节,阴维脉在项前一寸三分,阳维脉在项后一寸三分。凡人有此八脉,俱属阴神,闭而不开。惟神仙以阳气冲开,故能得道。八脉者,先天大道之根,一气之祖。采之惟在阴跷为先。此脉才动,诸脉皆通。次督、任、冲三脉,总为经脉造化之源。而阴跷一脉,散在丹经,其名颇多,曰天根、曰死户、曰复命关、曰酆都鬼户、



曰死生根,有神主之,名曰桃康,上通泥丸,下透涌泉。倘能知此,使真气聚散,皆从此关窍,则天门常开,地户永闭,尻脉周流于一身,贯通上下,和气自然上朝,阳长阴消,水中火发,雪里花开,所谓“天根月窟闲来往,三十六宫都是春”。得之者,身体轻健,容衰返壮,昏昏默默,如醉如痴,此其验也。^①

不过在道教中,一般最重视的还是任督二脉,其内丹修炼的小周天功夫就是打通任督二脉使其经气呈周天循环运行,从而达到养生修炼的目的。李时珍《奇经八脉考》说:

任督二脉,人身之子午也。乃丹家阳火、阴符升降之道,坎水离火交媾之乡。……崔希范《天元入药镜》云:“……归根窍,复命关,贯尾间,通泥丸。”……俞琰注《参同契》云:“人身血气,往来循环,昼夜不停。医书有任督二脉,人能通此二脉,则百脉皆通。”《黄庭经》言:“皆在心内运天经,昼夜存之自长生。”天经乃吾身之黄道,呼吸往来于此也。鹿运尾间,能通督脉;龟纳鼻息,能通任脉。故二者皆长寿。^②

俞琰《席上腐谈》谓:

丹书云奇经八脉,惟任督二脉为一身阴阳之海,五气贞元,此为机会。任脉起于中极之下,以上毛际循腹里,上关元至咽喉,属阴脉之海;督脉起于下极之俞,并于脊里,上至风府入脑,上颠循额至鼻,属阳脉之海。运尾间,寿五百岁为白鹿,盖通此督脉者也;龟之亦寿,然龟能闭息伏气,盖通此任脉者也。又能通此二脉,则贯尾间,通泥丸,百脉皆通。《黄庭经》云:“皆在心内运天经,昼夜存之自长生。”天经即黄道,乃日月往来之路;在人身为任督二脉,乃呼吸往来之路。^③

① 《李时珍医学全书》,中国中医药出版社1996年版,第1258页。

② 同上书,第1263—1264页。

③ 《席上腐谈》卷上,《道教五派丹法精选》(第4集),中医古籍出版社1989年版,第547页。

《性命圭旨》也说：

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

在这里值得指出的是，虽然大多数内丹家所认识的任督二脉与医家并没有什么差异，但也有一些内丹学家提出了对任督二脉的特殊见解。如柳华阳在《金仙证论》中就绘出了与一般医书上不同的任督二脉的路线图，并给予了特别的说明：

折开隐闭天仙诀，得视嘎嘎笑；垂露源头佛祖机，存行步步真。华阳曰：此图直泄元机，实愿得药之士，不失运行之路。丹道最秘，非余之敢妄泄也。古圣虽无图，却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇。此二说皆俗医之妄指。岂知仙家说任督，实亲自在脉中所行过，以为证验，非但行一回也。金丹神炁之元妙，必要在脉中所行过数百回，方得成就。谬妄不但俗医乱指，今之修元者，亦此谬妄乱指，愈加纷纷。苟不亲自领会境遇，妄亿猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉！故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境，画图以证其非。^②

在柳华阳所绘的任督二脉图中，任督二脉同起于下丹田，而又同会于上丹田，任脉在咽喉部向深层深入，直达头顶百会，与督脉相交，且任督二脉的运行路线都在体内，督脉在脊骨内，任脉也在肌肤内。这与一般医书上所说的任督二脉运行路线有不小的差异。在一般医书中，任督二脉同起于

① 《藏外道书》第9册，第518页。

② 《金仙证论·任督二脉图第十七》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社1987年版，第677—679页。

会阴,并从前后体表中线上行,督脉绕过头顶下行,与任脉交会于鹊桥(舌尖抵上腭)。柳华阳为清代著名内丹学家,他根据先人经验和本人练功实践所获得的对任督二脉的新的认识,应该是有较大的可信度的,值得参考和进一步研究。

四、中黄之脉

道教对人体经络的认识还有一个独特的观点,这就是所谓的“中黄”之说。根据道教的认识,人体躯干正中的经络,除了前面的任脉和后面的督脉之外,在正中间还有一条脉,这就是中黄脉。因其在修炼中打通这条脉时可以看到其气呈黄色,且其脉居于人体躯干正中,故称“中黄”。而任脉和督脉之气则分别呈赤色和黑色。故在道教中有黑、赤、黄三道之说。对此,闵一得有一个明确的说明,他说:

丹家理气,原有三道,曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉,道在前,心气所由之路。心色赤,故曰赤道。而赤性炎上,法必制之使降,则心凉而肾暖。黑乃督脉,道在后,肾气所由之路。肾色黑,故曰黑道。而黑性润下,法必制之使升,则髓运而神安。原斯二道,精气所由出,人物类以生存者,法故标曰人道。丹家、医家详述如此。黄乃黄中,道介赤黑中缝,位在脊前心后,而德统二气为阖辟中主,境则极虚而寂,故所经驻,只容先天。凡夫仙胎之结之圆,皆在斯境,虽有三田之别,实则一贯,法故标曰仙道。^①

盖按人身有三道,曰黑,曰赤,曰黄。黄道循肾前脐后中缝直升,是由脊前心后中缝直透泥丸者;赤道则由绛逆循、会黑附黄顺

^① 闵一得:《泄天机注》,《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社1994年版,第161—162页。

升抵镇，复又会黑附黄而归络；黑道由海会赤附黄逆循，穿尾而透枕，复由镇位会赤附黄循额抵池，顺下络官复归于海。三道蹊径如此，而其得名之由世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降。身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督性润下，学必使之上升——此之谓颠倒阴阳，盖以督阳而任阴也。曰督曰任者，义取乾健坤顺焉尔。意属土，其色黄，故曰黄道。^①

道教把打通中黄之脉的修炼称之为“中黄直透”。中黄直透也是修炼达到较高水平的体现。关于中黄之脉及其“中黄直透”的修炼，道经有许多记载，如：《太上灵宝净明中黄八柱经》曰：

是以中黄之道，适正为本。知本者，不反不侧，不乖不偏，理上下，得四隅，知所以在，达所以存。知所在，故不失其方；达所存，故不遗其想。辨方知想，是谓正道。深于道者，能之。苟不深于道，则忘本务末，不归正中，而中黄之道乖矣。中言其位，黄言其色。知位不失，识色不胶，非位非色，得其所得。今黄天之炁，横于胸臆，明其本真，不迷不忒，此之谓信。何谓至信？信在其中，黄钟之宫，中炁所兆，年谷以丰。人生如是，可以守一。守一既修，八柱以立。八柱既立，金丹赫奕。三千功成，步虚升陟。^②

《净明忠孝全书》云：

中天九宫之中，黄中太一之景，名曰天心，又称祖土。乃世间生化之所由，万理之所都也。其实只是混沌开辟之后，积阳之气，上浮盘亘，其广八十一万里，是道理之主宰，世人身心功过，被此光明之所

① 闵一得：《上品丹法节次注》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社 1994 年版，第 242 页。

② 《太上灵宝净明中黄八柱经·中黄之道章第一》，《道藏》第 24 册，第 618 页。

洞照，纤芥圭黍，所不能逃散。在人身中，谓之丹扃。所以曰：人心皆具太极。^①

《金仙证论》云：

“立定天心之主宰。”注：“天心，名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗杓。在天为天心，在人为真意。中官若失真意，犹如臣失君主矣！”^②

至此，道教人学通过从纵向上提示人体是形、气、神或性与命的统一的本质特征，从横向上揭示人体是由脏腑功能系统组成的统一体，同时又从经络揭示人体各部分相互联系的途径和方式，由此完成了对人体的基本把握，形成了一套完整的人体基本理论，实现了对人体的基本把握，亦为道教的养生和修炼的理论与方法奠定了坚实的理论基础。

五、丹田

在道教有关人体经络的理论中，还有一个极为独特的内容，就是有关人体丹田的认识。医家虽然也有丹田一说，但它仅仅是把丹田看成是一个普通的穴位，并没有强调其在人体生理中的特殊地位和作用。道教则不同，它不仅对丹田有一个系统的认识，而且还十分重视其在人体生理中的重要作用，尤其是在修炼中，丹田的作用更是不可或缺的。

在道教的各种丹经中一般将丹田分为上、中、下三丹田，而且认为它们在人体中具有不同的作用。关于三丹田在人体中的地位和作用，杜光庭《太上老君说常清静经注》指出：

三元者，上元、中元、下元也。上为三境，生于万物，天下三元，掌

① 《净明忠孝全书》卷三，《道藏》第24册，第637页。

② 《金仙证论·序炼丹第一》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社1987年版，第577页。

人性命。且上元主泥丸脑官，为上丹田；中元主心府绛宫，则为中丹田；下元主炁海，属肾官，为下丹田。此之三元，上主于神，中主于炁，下主于精，故乃掌人性命也。^①

《杂著捷径》曰：

两眉间为上丹田，心为中丹田，脐轮三寸为下丹田。

气中生神，神在上丹；精中生气，气在中丹；真水真气，合而成精，精在下丹。^②

《东医宝鉴》引仙经谓：

脑为髓海，上丹田；心为绛宫，中丹田；脐下三寸，为下丹田。下丹田藏精之府也；中丹田藏神之府也；上丹田藏气之府也。^③

以下我们对道教上中下丹田分别做一个简要的说明。“上丹田”又称“泥丸”，其他还有“祖窍”、“干宫”、“清虚府”、“玄室”、“黄房”、“天官”、“天谷”、“紫府”、“髓海”等异名。上丹田位于头部，因其在三丹田中位置最高故称上丹田。关于上丹田，《抱朴子内篇·地真》说：

或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙，中丹田也；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。^④

《胎息精微论》云：

脑为泥丸，泥丸是土，有两条脉，下彻肾精。其精在肾，谓精流入泥丸则为脑。脑色黄，故象于土也。^⑤

《灵宝无量度人上品妙经》谓：

八冥之内，细微之中，玉精流液，下镇人身。泥丸绛宫，中理五

① 《道藏》第17册，第185页。

② 《修真十书·杂著捷径》，《道藏》第4册，第692、691页。

③ 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，[朝鲜]许浚著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第8页。

④ 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第323页。

⑤ 《道藏》第18册，第447页。

气,混合百神,十转回灵。^①

《修真十书·杂著指玄篇·谷神不死论》亦云:

谷者,天谷也,神者,一身之元神也。天之谷含造化,容虚空;地之谷,容万物,载山川,人与天地同所禀也,亦有谷焉。其谷藏真一,宅元神。是以头有九宫,上应九天,中间一宫,谓之泥丸,乃元神所住之官。其空如谷,而神居之,故谓之谷神。神存则生,神去则死。日则接于物,夜则栖于梦,神不能安其居也。……人不能自生而神生之,人不能自死而神死之。若神居其谷而不死,人安得而死乎?^②

在人体中,上丹田为诸阳之会,是藏神之府。《仙经》谓:

脑海为上丹田,藏神之府也。^③

《如是我闻·开关说法》云:

上田方圆一寸二分,虚开一穴,乃是藏神之所。其穴在眉心,入内三寸正中之地。眉心为天门,入内一寸为明堂,再入一寸为洞房,更晋一寸为泥丸,是为上田三官。眉心之下谓之鼻柱,内有金桥,下有两窍,达口通喉,谓之鹊桥。盖喉有内外两管——外有硬喉,谓之气管,乃气出入之喉;内有软喉,谓之食管,乃咽饮食通膈入胃之喉也。其气管有十二节,名曰重楼,直达肺窍,一致于心。^④

按照道教的认识,在内丹修炼中,上丹田在炼精化气阶段为还精补脑、去矿留金的处所;在炼气化神阶段为阳神上迁的处所。故《悟真篇》张伯端云:“万卷丹经话总同,金丹只此是根宗,依他坤位生成体,种向乾家交感宫。”^⑤

“中丹田”又叫“黄庭”、“规中”、“中黄”、“丹扃”、“戊己门”、“元宫”等

① 《道藏》第1册,第41页。

② 《道藏》第4册,第618页。

③ 引自胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社1995年版,第1163页。

④ 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社1994年版,第190页。

⑤ 《道藏》第4册,第721页。

名。其位置有人认为是在两乳之间的绛宫,也有人认为是在心之下,脐之上。中丹田为人体藏气之府。《仙经》云:

绛宫为中丹田,藏气之府也。^①

《如是我闻·开关说法》谓:

心下有一窍,名曰绛宫,乃是龙虎交会之处;直下三寸六分,名曰土釜,又曰黄庭,是为中丹田——左明堂、右洞房,元英居左,白元居右。亦是空开一穴,内亦方圆一寸二分,乃是藏炁之所、养丹之地——直至脐后约有三寸六分。故曰天上三十六,地下三十六,自天至地八万四千里。人自心至肾有八寸四分;天心三寸六分,地肾三寸六分,中丹田一寸二分——非八寸四分而何?脐门号曰生门,内有七窍通外肾,乃精气泄漏之窍。^②

在道教看来,在内丹修炼中,中丹田乃炼气化神之所,为结胎、炼胎、养胎的地方。其作用极其神妙,《金丹四百字》曰:

此窍非凡窍,乾坤宫合成。名为神气穴,内有坎离精。^③

“下丹田”又名“正丹田”、“关元”、“气海”、“气穴”、“金炉”、“性命之祖”、“生气之源”、“阴阳之会”、“呼吸之门”、“五藏六腑之本”等。其位置一般认为是在脐下腹部,为人体藏精之府,元气化生之地。《仙经》曰:

脐下三寸为下丹田,藏精之府也。^④

《金丹大要·鼎器妙用章》云:

内鼎者,即下丹田。在脐之三寸,一曰脐后肾前,一曰前对脐后对肾,一曰脐之下肾之上。凡此说者,犹暗中而射垛也。有道之士,只要认取下丹田之极处为准。盖下丹田是神气归藏之府,方圆四寸,

① 引自胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社 1995 年版,第 1167 页。

② 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社 1994 年版,第 190 页。

③ 《金丹四百字》,《道藏》第 24 册,第 163 页。

④ 引自胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社 1995 年版,第 1163 页。

一名太中极。太中极者，言当一身上下四向之中，故曰太中极也。大海者，以贮人一身之血气，故曰大海。^①

《如是我闻·开关说法》谓：

脐后肾前正中处，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，乃是下丹田，是为藏精之所、采药之处——左有明堂，右有洞房。亦是虚开一穴，方圆一寸二分。此处有二窍通内肾，中有一窍通尾闾。^②

根据道教的理论，下丹田不仅是藏精之府，也是任脉、督脉、冲脉和带脉的会合之处，是汇集、贮存、转运真气的场所，男子藏精、女子养胎亦都在此。因此，下丹田乃百脉之枢纽，生命之根源。内丹修炼意守丹田主要就是意守此下丹田。在筑基阶段，此为守中之处；在炼精化气阶段，此为坤炉；在炼神还虚阶段，此为下炉，乃收纳敛藏神气的地方，又是结胎之处。

总之，丹田在人体中具有十分重要的作用，尤其是在内丹修炼中更是不可不察。对于许多人存在的对丹田的模糊认识和种种谬见，王庆生《三极至命筌蹄》特别做出了一个明确的说明：

丹田者，黄房也，密户也，又命元田。……心神丹元君，用离为网罟，于此以畋以渔，使三虫不得奔逸，以修深根固蒂长生久视之道。田渔二字皆从田，故曰丹田也。或以脐下一寸五分炁海为丹田者，或以二寸石门为丹田者，或以三寸关元为丹田者，此乃医家行针灸之上下中三丹田之穴道也。又以一寸三分为丹田者，此是初机学道之士入门之丹田也。又以心为丹田者，此是禅门寂子明心见性之丹田者也。又以胃左脾藏为丹田者，此是饕餮之人行中黄健啖之丹田也。又以脾右肝胆为丹田者，此是俗师不遇真诀，见云房三十九章及破迷

① 《道藏》第24册，第19页。

② 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社1994年版，第190—191页。

歌论等书攻击掉阖混无定当，只不曾说到胆上，故执肝胆为丹田也。又以眉心为丹田者，此是入定出阴灵之丹田也。以鼻端为丹田者，此是禅流习定之丹田也。以把花执草，握簪持瓢为丹田者，此是开铺席道人假物寄神之丹田也。以婴童两目为丹田者，此是学视日不瞬之丹田也。以胞囊为丹田者，此是闭尾闾之丹田也。以玉茎为丹田者，此是行金刚禅左道术者不漏法之丹田也。以不念善，不念恶，谓之悬崖撒手为丹田者，此是瞎眼禅和不明无念之旨者之丹田也。以胃脘玉女为丹田者，此是嗽咽津液之丹田也。以脐心为丹田者，此是旁门采阴者想心火之丹田也。以两目为丹田者，此是存想左日右月之丹田也。以大颧骨为丹田者，此是存想九色圆象之丹田也。又以面曰尺宅为丹田者，此是修神庭之丹田也。千蹊万径，难以尽述，要之皆非正丹田也。正丹田者，密户而已矣。又以七窍中间为丹田者，此是舍眼光、凝耳韵、缄舌炁、调鼻息、和合四象之丹田也。学道者，之所共务不可废也。以泥坛为丹田者，此是炼内丹者，一载之后移炉换鼎之丹田也。初修真之士，不当用之。^①

由于丹田在内丹修炼中具有十分重要的作用，所以在内丹学中，三丹田被称之为内三要，要求在修炼中加以首要的关注。《杂著指玄篇》云：

第一要者，头太渊也，天谷神所居之位是也，上应玄都，万神会集之乡。人能开此，谷神自居，真息自定，饥渴自除矣。第二要者，心绛宫也，人能虚心凝神，得神气俱定，息不往来，谓之大定矣。……第三要者，在两肾之间、水火之际，谓之地户。此关有神，谓之桃康，上通九天，下通涌泉，真气聚散皆从此关。故圣人言天门常开，地户永闭。人能会此三要，神气自然交结。^②

① 《三极至命筌蹄》，《道藏》第4册，第940—941页。

② 《修真十书·杂著指玄篇·内三要》，同上书，第616页。

第四章 人的生活历程

人是如何产生的？每个人来到这个世界都要经历什么样的生长发育过程？为什么每个人都要衰老死亡？人死以后的最终归宿是什么？这些问题都是道教人学所涉及的一些基本问题，同时也是道教必须加以回答的问题。那么道教究竟又是怎样来回答这些问题的呢？本章就来作一个简要的讨论。

一、人的孕育与出生

（一）道与人的起源

早在道教产生之前，老子就探讨了包括人在内的天地万物的起源问题。他认为，天地万物都起源于道，道是天地万物的本原，“道生一，一生二，二生三，三生万物。”^① 在老子看来，世界上最根本的存在是道，正是因为有了道，天地万物才得以化生，同时人也才得以起源和产生。道教兴起后，完全继承了老子的这种观点，但在天地万物产生的具体过程和环节上，则有了进一步的发挥。在谈到人的起源和产生上，谭峭说：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也；道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。

虚化神，神化气，气化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化

^① 《道德真经》第四十二章，《道藏》第11册，第478页。

壮，壮化老，老化死。^①

陈致虚亦说：

是以三物相感，顺则成人，……何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。^②

根据道教的宇宙创生演化及人体生成说，宇宙和人体生命的生成皆源于道。道自虚无状态中生出先天一气，又从先天一气产生阴阳二性，阴阳二性的矛盾运动则又分别产生出神、气、形三大元素，并由这三大元素的独自或不同组合分别构成天地万物，人体则由这三大元素的有机组合而形成。具体来说，人的起源和产生首先是源于道，无形无象的道化生先天真一之气，先天真一之气再化生神，神又产生气，气再化生精，精最后又产生形，至此形、气、神俱备，人因此而产生。

（二）人的孕育与出生

关于人的孕育，《灵宝五经提纲》云：

人之生也，皆受九天之炁以为胞胎魂魄，至于五脏六腑、七窍八景、三万六千神，莫不由其融结而后得生。……夫九天之炁顺而委之，则结凡胎而为人；逆而修之，则结圣胎而为仙。^③

《元始无量度人上品妙经内义》谓：

人之生，亦类是也。父母精血相包，自己本有，而成性命。人初结胎，在母腹中，精血未凝，飞潜不定，如珠似露。凝结之后，生形三瓣，头与四肢，男子先生左肾，次生右命门，女则反是。本性继种于两肾之间，次则上生两瞳神水，以至化生五藏六腑，凭母呼吸，气足而生。^④

① 《化书》，《道藏》第23册，第589、592页。

② 《金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

③ 《道藏》第9册，第858页。

④ 《道藏》第2册，第354页。

《九真中经天上飞文》则更明确地指出：

夫人生，结精积气，受胎敛血，所以凝骨吐津，散布流液，忽尔而立，恍尔而成，罔尔而具，脱尔而生，于是乃九神来入五藏，玄生父母唯知生育之始，而不觉神适其间也。^①

可以看出，道教对人体孕育产生的阐述带有浓厚的宗教神学色彩，谈不上真正严密的科学性，不过是一些感性的观察和想象猜测。但在有一点上，道教的这种说明还是有价值的，就是它揭示了人体孕育产生一般过程并且指出了其整个过程与形、气、神的密切联系。

至于人体孕育的具体过程，《洞真九丹上化胎精中记经》云：

夫天地交运，二象合真，阴阳降炁，上应于九天，流丹九转，结气为精，精化成神，神变成人。……一月受炁，二月受灵，三月合变，四月凝精，五月首体具，六月化成形，七月神位布，八月九孔明，九月九天炁普，乃有音声，十月司命勒籍，受命而生。^②

《因缘经》谓：

人始受身，从虚无中来，回黄转白，构气凝精，承天顺地，合化阴阳。一月为胞，……二月为胎，……三月魂具，……四月魄成，……五月生藏，……六月具六府，……七月明窍，……八月景附，……九月神降，……十月而生。^③

《太上老君内观经》曰：

天地媾精，阴阳布化，万物以生。承其宿业，分灵道一，父母和合，人受其生。始一月为胞，精血凝也；二月成胎，形兆胚也；三月阳神为三魂，动而生也；四月阴灵为七魄，静镇形也；五月五行分五藏，以安神也；六月六律定六腑，用滋灵也；七月七精开窍，通光明也；八

① 《云笈七签》卷三十，《道藏》第22册，第218页。

② 《无上秘要》卷五，《道藏》第25册，第12页。

③ 《云笈七签》卷二十九，《道藏》第22册，第211页。

月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定精也；十月气足，万象成也。^①

《太上洞玄灵宝出家因缘经》则有一个更进一步的阐述：

夫人承昔功业资道之力得生，人中寄胎父母，和合善缘，两半成身。法天象地，具足六根，禀受元气，生化百神，运动阴阳，遍满身形，眼耳鼻口，骨节皮肤，脏腑血脉，内外相连，结聚真气，荣卫五神，致得坚固，内本一源，日月流照，生化百神，三元八景，转变无穷，内外相合，三万六千，从初至终，次第有伦，今为汝说，须识之焉。人始受胎，因缘道一，天地阴阳，各以一半，未身之前，寄父母胎，九天构气，三元布神。一月为脏，脏者包也，元气包裹，结聚混黄，运转生化，中有真精。二月为胎，胎者恢也，神乘宿命，来降父母身中，构造阴阳，恢廓其形。三月为魂，魂者云也，阳之粹精，薄而生神，云云不住，运转经营。四月为魄，魄者泊也，阴之淳气，凝神镇形，泊然安静，以定厥身。五月为脏，脏者藏也，阴阳有象，五行列分，置立五脏，肝心脾肺肾，以藏五神，摄御万灵，生化一身。六月为腑，腑者聚也，积聚淳液，溉灌五神，大小肠胃，胆焦膀胱，消息谷津，百体成焉。七月为窍，窍者通也，出入视听，内外开明。八月为景，景者警也，三部八景，警备人身。九月神具，天地日月星辰，五行四时，生化一切神明，内外相合，出入身中，上下三部，环绕三官，万有八千，表里影照，一时生身，金堂玉室，十二重楼，紫户玉阁，日月星辰，五岳四渎，象地法天，宛转备具，遍布其身。十月天地神祇，五帝四司，九天司马，十方善神，仙童玉女，一时监临，太一卫轩，玄母守房，感天动地，众圣齐欢，司命注籍，天帝定年。^②

此外，在道教自身研究的同时，它还吸收了其他有关人体发育的知

① 《道藏》第11册，第396页。

② 《道藏》第6册，第141页。

识。如元代李鹏飞在其所著《三元延寿参赞书》中,就引用了藏医关于胚胎发育的认识:

按藏教,父母及子相感,业神入胎,地水火风,众缘和合,渐得生长。一七日如藕根;二七日如稠酪;三七日如鞋袜;四七日如温石;五七日有风触胎,名摄提头,及两臂胫五种相现;六七日有风名旋转,两手足四相现;七七及八七日手足十指二十四相现;九七日眼耳鼻口及下二穴大小便处九种相现;十七日有风名普门,吹令坚实及生五脏;十一七日上下气通;十二七日大小肠生;十三七日渐知饥渴,饮食滋味皆从脐入;十四七日身前身后左右二边,各生五十条脉;十五七日又生二十条脉,一身之中共有八百吸气之脉,至是皆具;十六七日有风名甘露,安置两眼,通诸出入息气;十七七日有风名毛拂,能令眼耳鼻咽喉胸臆一切合入之处,皆得通滑;十八七日有风名无垢,能令六根清净;十九七日眼目鼻舌四根成就,得三种报,曰身命意;二十七日有风名坚固,二脚二手二十指节至一身二百大骨及诸小骨,一切皆生;二十一七日有风名生起,能令生肉;二十二七日有风名浮流,能令生血;二十三七日生皮;二十四七日皮肤光悦;二十五七日血肉滋润;二十六七日发毛爪甲皆与脉通;二十七七日发毛爪甲悉皆生就;二十八七日生屋宇园池河等八想;二十九七日各随自业,或薰或白;三十七日薰白相现;三十一七日至三十四七日渐得增长;三十五七日,肢体具足;三十六七日不乐住腹;三十七七日生不净、臭秽、黑暗三想;三十八七日有风名蓝花,能令长伸两臂,转身向下,次有趋下风,能令足上首下,以向生门。^①

清代著名道士刘一明则从另一个角度说明了人体的孕育过程:

人当父母未生身以前,男女阴阳二气交感之时,杳冥之中有一点生机自虚无中来,所谓先天真一之祖气是也。此气入于精血之内,陶

^① 《三元延寿参赞书·人说》,《道藏》第18册,第528页。

熔精血，混而为一，无形而即生形，无质而生质，内而五脏六腑，外而五官百骸，变之化之，皆自然而成全，虽怀胎之妇亦莫知其所以然也。^①

可见，在道教看来，人的孕育发生是男女阴阳二气交合的结果，父精母血在元气的作用下形成胎儿，于是人就得以在母腹中产生孕育。至于一个人的具体产生过程则是，在父母阴阳两性交合之时，由道所化生的元始先天太乙真气即先天真气，被招摄进母腹之中，与父精母血结合形成胎元，并将性命寓于其中。到十月期满，胎儿长成，出离母腹，分娩时“哇”的一声，先天祖气断开，呼吸之气入身，后天气生，于是人就来到世上。“人在母腹之中，十月胎圆，瓜熟蒂落，破胎而出，足向天，头向地，哇的一声，方接后天之气。后天之气，自口鼻而入，下于气海，与先天元气相合。先天为体，后天为用，后天借先天而呼吸往来，先天借后天蓄养血脉。不但此也，当哇的一声时，历劫轮回识神，亦入于窍，而与先天元神混而为一，元神借识神而存，识神借元神而灵。”^② 当人娩出母体，实现先后天的有机结合以后，人才能作为真正独立的个体在这个世界上生活。道教对人体孕育出生的大致过程的描述基本上还是符合现代的科学观察的。

二、人的发育与成长

关于人的发育与成长的整个历程，《冲虚至德真经》有一个说明：

人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，气专志一，和之至也；物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则气血飘逸，欲虑充起；物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉；体将

^① 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第176页。

^② 同上书，第177页。

休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方于少壮，间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。^①

将人的整个生活历程分为四个基本的阶段说明已经对人体的生长发育有了较全面系统的认识，而且也是有一定的科学性和合理性的。《黄帝内经》则从人体的生理发育过程的考察中对人体的生长发育规律有了更具体的认识，它说：

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面始焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢写，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆竭。八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。帝曰：其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有馀也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。^②

黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？岐伯曰：人生十岁，五藏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉长，故好趋。三十岁，五藏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五藏六府十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，

① 《冲虚至德真经·天瑞第一》，《道藏》第11册，第527页。

② 《黄帝内经素问补注释文·上古天真论篇》，《道藏》第21册，第5—7页。

平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚。百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。^①

不过在道教中，更多的还是根据其人生特点中的先后天特性将其整个发育与成长过程分为婴孩期和成年期两个阶段。

（一）婴孩期

根据道教的认识，人的成长过程大致又可以分为两个大的阶段，即婴孩时期和成年时期。婴孩时期是从出生到16岁这个阶段，它是人生由先天主事向后天用事转化的阶段，又可以分为婴儿期和孩儿期。婴儿出生虽然已经完成了先后天的有机结合，但因为刚从先天脱胎出来，后天因素还处于一个不断成长的过程中，尚未成为控制支配人体的主导因素，所以人仍为先天主事，故能保持先天的纯真。刘一明指出：

但婴儿初生，虽有后天之气、后天之神，而先天统后天，后天顺先天，先后混成，混混沌沌，无识无知，一真而已。……夫生身之初，婴儿面目纯白无玷，是圣贤胚胎，仙佛根芽，故飞鸟不搏，虎兕不伤。……此即始极之象。始极者，始之极，未交于后天，虽与后天相混，纯是先天管事。因其在始之极，由无而方始也。^②

到了孩儿阶段，情况就开始发生一些变化。正如刘一明所指出的：

人自婴儿渐长，能行能走，能言能语，随人指引，名曰孩儿，又名孩提之童。婴儿无识无知，孩儿已有识有知，未免浮云点太空矣。有识有知，是由始极渐至太极矣。太极者，大之极，大极则必小，阳极则必阴之时，但小未来，阴未生耳。小未来，阴未生，尚是先天用事，后

^① 《黄帝素问灵枢集注·天年第五十四》，《道藏》第21册，第435页。

^② 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第177页。

天伏藏,虽有识有知,根尘尚未发,客气尚未侵。饥只食,寒只衣;喜怒哀乐,随兴随灭;富贵穷通,不知不晓;顺其自然,绝无杂念,亦是圣贤胚胎,仙佛根芽。^①

可见,在孩儿阶段,人的后天开始逐渐发展,并逐步取代先天在人身中主事,只是先天尚未完全被遮蔽,其作用亦未丧失,人仍处于一种先天本真居主导地位的状态,不过其主导地位也已经处在一个逐渐被取代的过程中。

(二)成年期

成年期是指人发育成熟以后的时期,这个阶段大致是从16岁开始,男子以可以泄精为标志,女子则以月经来潮为标志。根据道教的认识,人体由婴孩期进入成年期不仅意味着人体生长发育的完成和人体在身心的成熟,而且也意味着人体完全由先天占主导地位的状态转向后天占主导地位的状态,是人格特性的根本转变。而导致这种由先天向后天转变的主要原因就是外部环境因素的影响。《金丹正宗》谓:

天地未判之先,一混沌而已。混沌既凿之后,阴阳生焉,得阳炁轻清而上者为天,得阴炁重浊而下者为地,得阴阳二炁之全而中者为入。三才之位一定,而先天后天分矣。^②

根据道教的认识,人一旦产生,来到世上,就开始有了先天和后天的分别。因为人是由道而化生而来的,当世界上还只存在先天之性的时候,它与道性是一致的,但这种天地未判之先的状态则只是一种混沌状态,人尚未形成。一旦混沌既凿,天地阴阳交合而生人,后天也就随之产生,人就由纯粹的先天之性向后天之性转化。至于导致人先天向后天转化的原因,《淮南子》说:

^① 《象言破疑》,《藏外道书》第8册,第177页。

^② 《道藏》第24册,第187页。

夫素之质白，染之以涅则黑；缣之性黄，染之以丹则赤。人之性无邪，久湛于俗则易。易而忘本，合于若性。故日月欲明，浮云盖之；河水欲清，沙石濊之；人性欲平，嗜欲害之。惟圣人能遗物而反己。^①可见，在《淮南子》看来，导致这种转化的原因主要是后天外部环境的影响，犹如各种物品一样，虽然人先天具有与道合一的纯朴之性，但由于出生以后时刻都受到外界各种污秽之物的浸染，渐渐地也会变得不洁。《性命主旨》和《象言破疑》更明确地指出了人性在后天受染污的过程和原因：

原人受生之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成，……斯时我之气通母之气，母之气通天地之气，天地之气通太虚之气，穹穹相通，无有隔阂。及乎气数满足，裂胞而出，剪断脐带，哇地一声，一点元阳落于立命之处，自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。^②

人自孩儿渐长，二八气足，阳极生阴，日凿一窍，阴阳两分，各居一方，真中有假，于是知识渐开，善恶分别，是太极判而阴阳分矣。所谓二八气足者，如日上弦下弦，两弦合一，光辉圆满之象，喻其先天，如太极也。阳极则必阴，如太极一判，而阴阳两乱矣。^③

可见在道教看来，人出生过程中剪断脐带的同时也割断了与先天祖气的联系，必然导致人向后天的转化。而留存于人身之先天之气又“散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也”^④。随着先天之气自口鼻出入而不断耗散丧失，特别是当人进入二八成年之时，先天之气因其丧失而失去其对人的主导地位，后天之气取得支配地位，人也随之由先天之性转向后天之性。在人由先天向后天的转化过程中，后天的各种生理和心理欲望又是导致这种转化的基本因素。首先，人的各种生理欲望会导致对先天之性的遮蔽。唐玄宗《道德真经疏》说：

① 《淮南鸿烈解·齐俗训》，《道藏》第28册，第81页。

② 《性命主旨·亨集》，《藏外道书》第9册，第538页。

③ 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第178页。

④ 《大丹直指》卷上，《道藏》第4册，第392页。

人受生，皆稟虚极妙本，是谓真性。及受形以后，六根受染，五欲奔驰，则真性离散，失妙本矣。^①

《皇经集注》卷三谓：

纵情恣欲，狂惑停乱，任意想为，不复本然灵觉妙体，放口无明性。^②

其次，人的后天识神妄念会导致先天元性散乱。《道教义枢》曰：

故经云：贷气稟气者，此明众生之本来清静，颠倒妄起，因知有识神，一念神起，即滞染。^③

《坐忘论·收心》云：

心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。^④

对于人出生以后后天逐步取代先天而在人体主事的过程，刘一明还从后天精、气、神的产生过程给予了描述，他说：

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胎，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合，从此气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。后天之神，亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神，生时先来，死时先去；转人转兽是这个；为善为恶是这个；生来死去是这个；出此入彼移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时，神气相御以为后天根本，长生幻身。至于交感之精，尤系后天之物。有母胎时无此精，初生身亦无此精，及至二八之年，元阳气足，满而必溢，极而必返，阳极则生阴，阴生则阳消，

① 《唐玄宗御制道德真经疏》，《道藏》第11册，第760页。

② 《道藏》第34册，第648页。

③ 《道教义枢》卷八，《道藏》第24册，第832页。

④ 《坐忘论·收心》，《道藏》第22册，第893页。

阴气用事阳气退位,无形之阴又生有形之阴,肾中窍开,真水亏而欲火潜生,稍有触动,其火上炎,蒸炙一身,激发百骸血脉,五脏六腑津液,尽皆沸腾上涌,聚会于百会穴。此穴乃百脉聚会之处,其气血从此穴下降夹脊,至肾脬过后,始化而为血,过尾闾,达阴窍,始泄焉。此精不但生时并无,即生后亦无,特气血所化耳。此肾窍不过是出精之门,精何尝在肾也。所谓交感之精者,因有交感而有精,不交不感即无精。至于梦遗,亦有感而有,间有不感而遗者,是气虚而血脉不固,邪火催逼而出之。此交感之精之所由来也。当阳极生阴,不但精从此有,即思虑之神,从此而发,呼吸之气,从此而暴。学者须要识得此三者,皆生身以后所有,而非生身以前之物。^①

当人体进入成年期以后,人的各种行为就再也不像婴孩期那样是由先天自然因素决定,而是时刻受着后天欲望因素和外部社会因素的控制和制约。且根据道教的认识,这种由后天因素控制和支配的行为必然呈现出背离先天自然之道的倾向,并会对人的健康和修道活动带来负面影响。

三、人的衰老与死亡

与佛教认为人可以通过轮回转世而在世界上永远存在不同,道教认为,世界上的人在最终的命运上都是相同的,这就是成年以后就会逐渐衰老,并最终走向死亡。而且人的生命只有一次,人死亡以后,就永远离开了这个世界,不能再生。《太平经》说:

夫物生者,皆有终尽,人生亦有死,天地之格法也。

夫人死者乃尽灭,尽成灰土,将不复见。今人居天地之间,从天

^① 《修真后辨》,《藏外道书》第8册,第495—496页。

地开辟以来,人人各一生,不得再生也。^①

至于衰老死亡的基本原因,根据道教的认识,则大致有以下三个方面:

第一,精、气、神耗竭。

道教认为,人是形、气、神的统一体,人的生存最根本的就是要维系形、气、神的统一关系,这其中最重要的又是精、气、神三宝的健全。因为只有精充、气足、神旺,精、气、神在人体中的作用才能够得到正常发挥,人才能维持其正常的生命活动,形、气、神也才能维持其和谐的统一关系,人也才能生存下去。但是人的精、气、神要永远维持其健旺状态是不可能的。这是因为人在其生存活动中必然要不断地消耗精、气、神,而精、气、神的来源则是有限的,尤其是先天精、气、神对人来说更不可能无限制地提供,所以人最终必然要出现精、气、神耗竭的状态。事实上,精、气、神的耗竭也正是人体衰老发生的根本原因,人的衰老过程也就是精、气、神的逐渐消耗过程,当精、气、神消耗到一定程度处于耗竭状态而不能维持人的生存时,人也就死亡。

在这里,道教尤其强调先天精、气、神的耗竭对人的衰老和死亡的决定性影响。虽然道教一直都把人看成是形、气、神的统一,强调维持人的健康长寿要以“爱气尊神重精”为原则,但在北宋内丹兴起之前,道教多是一般地指出调养精、气、神在修道中的重要意义及其调养的各种具体方法,并未对精、气、神本身作出明确的划分。而内丹学产生以后,精、气、神则被进一步区分为先天精、气、神和后天精、气、神,而且认为维持人生命的根本因素是先天精、气、神,即元精元气元神。因为先天精、气、神来自先天,其来源是一定的,有限的,所以其所能维持的人的生命时期也是一定的,有限的。对普通的人而言,先天精、气、神总有一个时候会被耗竭,且先天精、气、神被完全耗竭之时,也就是人的死亡之时。很显然,如果单

^① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第341、340页。

位时间里对先天精、气、神的消耗越快、越多,其能维持生命的时间就越短;反之,单位时间里先天精、气、神消耗越慢、越少,其维持生命的时间就越长。但人要进行现实生命活动又必然要消耗先天精、气、神,这是生命活动一个无法克服的矛盾。这也是道教养生强调虚静的一个内在根据。

第二,脏腑虚衰。

人体衰老死亡的另一个原因是脏腑虚衰。在道教看来,虽然导致人体衰老死亡的根本原因是精、气、神耗竭,但精、气、神在人体中的产生存在和作用发挥又有赖于脏腑的功能活动,精、气、神之所以会被耗竭或过快地被耗竭,一个重要原因就是脏腑功能出现了虚衰,致使脏腑功能不断减弱,脏腑功能活动发生障碍,并因此导致整个人体的机能降低,使人体逐渐走向衰老,最终死亡。

第三,作恶受罚。

除了以上两个原因外,道教认为还有一个重要原因可以使人折寿甚至死亡,这就是作恶造孽受到神的惩罚。根据道教的认识,整个世界都是由神来统治的,世界上的各种事物都有相应的神仙来加以管理,人间事务亦是如此。虽然神仙并不直接去管理人间事务,但每个人的一言一行都在神仙那里有详细的记载。而且神仙正是根据每个人的善恶言行来进行赏罚,行善者增寿,作恶者减寿,罪大恶极者甚至会被处死。世上凡人虽然不能直接看到这种奖惩,但神仙的神力是无限的。道教认为,这种奖惩的存在及其作用是不容置疑的。

第五章 世界的层次结构与人的最终归宿

虽然从科学的角度来看,人只能存在于现实世界,而且在宇宙中除了我们生活的现实世界之外再也没有其他的世界了。所以一个人在现实世界死亡消失后,也就意味着他在世界上的永远消失。但宗教却并不这样看,包括道教在内,所有宗教都认为在我们这个现实世界之外还存在另外的世界,人也可以通过某种方式从这个世界到另一个世界,而且在人死后也必然会到另一个世界,至于一个人死后究竟是到哪一个世界则决定于他在现世的作为。道教对整个世界的理解与其他宗教基本上是一致的,但也有其自身的特点。那么,道教究竟是怎样来认识和理解整个世界的?它对人在世界中的位置及人与其他世界存在物之间的关系的认识又是怎样的呢?这些问题的回答既是道教有关人的认识的重要组成部分,同时也是全面认识和理解道教人学所不可缺少的。本章将简要讨论道教对整个世界结构的认识和人生最终归宿的认识,以使人们更完整地理解道教对在世界中的地位及人的本质的认识。

一、世界的层次结构

像所有宗教一样,道教也是将整个世界划分为三个层次或三个世界,这就是天国、世间和地狱。虽然在道教的整个理论中地狱的地位并不突出,但在总体上它确实也是其世界观的组成部分。下面我们就着重对道教有关整个世界的结构的认识做一个简要的说明,以便更好地理解道教

对人在整个世界中的地位的认识。

(一)天国

按照道教的理论,在整个世界,最理想、最神圣的地方是天国。天国是在凡世之上的世界,也是真正神仙生活的世界。如果要做更严格的区分的话,那么天国更应是神的世界。根据道教的认识,天国包括了三十六个部分,即三十六天。三十六天由下而上又分为不同的层次,且各天的名称在各种道书中也不尽相同,按照《云笈七签》的说法,三十六天包括:欲界六天、色界十八天、无色界四天,外加四梵天、三清天和大罗天。“最上一天名曰大罗。在玄都玉京之上,紫微金阙、七宝骞树、麒麟师子,化生其中,三世天尊,治在其内。三界二十八天,其次四天,其次三境,最上大罗,合三十六天,总是三尊所统。”^① 根据从低到高的次序,三十六天的名称是:欲界六天:太皇黄曾天、太明玉完天、清明何童天、玄胎平育天、元明文举天、七曜摩夷天;色界十八天:虚无越衡天、太极濛翳天、赤明和阳天、玄明恭华天、曜明宗飘天、竺落皇笏天、虚明堂曜天、观明端静天、玄明恭庆天、太焕极瑶天、元载孔升天、太安皇崖天、显定极风天、始黄孝芒天、太黄翁重天、无思江由天、上揲阮乐天、无极昙誓天;无色界四天:皓庭霄度天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天;四梵天:常融天、玉隆天、梵度天、贾奕天;三清天:太清境大赤天、上清境禹余天、玉清境清微天;最上是大罗天。^②

天国作为神仙生活的世界,在那里是有神也有仙,但天国的主体和主导者还是神。虽然仙也可以上升天国,但仙因修炼功夫所限,所以在天国普遍处于较低的层次,只有神能生活在较高的层次。根据道教的认识,生

^① 《云笈七签》,《道藏》第22册,第13—14页。

^② 三清天之前的三十二天的名称及排列据《云笈七签》第21卷。见《道藏》第22册,第164—165页。

活在天国的神仙因层次的不同而有不同的特点和能力。就较低层次的三界神仙来说,欲界神仙的特点是:有凡间的形体,有欲望,阴阳交合,胎生。《元始无量度人上品妙经四注》谓:

太真科曰:初下二天,果报尚粗,犹以身交为欲;次二天以执手为欲;第五天以口说为欲;第六天以眼视为欲。今缘六欲感此,六天一根,粗净上进一天,六欲总净,超出欲界,上登色界。宗君曰:言有色欲,交接阴阳,人民胎生,故为欲界也。^①

道教认为色界神仙的特点是:有凡间的形体,无欲望,阴阳不交合,化生。无色界神仙的特点是:没有凡间的形体,无情无欲,无阴阳交媾,无形色之分,心无所著之境,只有得道之人才能对他们加以区别。《元始无量度人上品妙经四注》云:

太真科曰:无色界之中,至真无情,不交阴阳,人民化生,但嗽香炁,无复形质之患也。

太真科曰:无色界中,人身微妙,无复形色,或复形长数百丈而人不见,惟真人能见之。以气无形可见,故云无色。^②

虽然三界神仙都无匮乏之忧,可以随意享用无穷无尽的衣食,自由行动,逍遥欢乐,但因所达层次有限,所以虽能长寿,但不能不死。正如《犹龙传》所指出的:

此二十八天,名为三界,劫运所及,阴阳所陶,气有穷极,人有寿数。^③

《元始无量度人上品妙经四注》说得更明确:

但三界之人,生死之根未断,阴阳之炁犹存,故有寿尽之数,或升入上境,或下生人中,随功厚薄,轮转无穷,得道乃已也。^④

① 《元始无量度人上品妙经四注》,《道藏》第2册,第214页。

② 同上书,第216—217页。

③ 《犹龙传》,《道藏》第18册,第6页。

④ 《元始无量度人上品妙经四注》,《道藏》第2册,第217页。

在道教的诸神仙中,只有生活在四梵天以上的神仙才可以真正永存不死。至于生活在三清天和大罗天的元始天尊、灵宝天尊和太上老君等诸天尊神则不仅长生不死,而且还具有创造万物、神通变化的无限能力。《洞渊集》云:

元始天尊者,即天地之精极,道之祖炁也。本生乎自然,消即为炁,息即为神,不始不终,永存绵绵。居上境为万天之元,居中境为万化之根,居下境为万帝之尊。无名可宗,故曰天尊,始世人天矣。不可以理测,不可以言筌,生万物而不宰,化万类而不言,至尊至极,乃曰天尊。居玉清圣境清微天官焉。

玉晨道君者,乃大道之化身也。言其有不可以随迎,谓其无复存乎恍惚,以不有而有,不无而无,视之无象,听之无声,于妙有妙无之间大道存焉。道君即审道之本,洞道之元,为道之炁,即师事元始天尊,称受道弟子焉,犹是老君稟而师之矣。居上清真境禹余天中,降金科宝箓、三洞仙经,付经师郁罗翘真人,传教于万国焉。

混元老君者,乃元气之祖宗,天地之根本也,历劫行化,代代为师。或在九天,或游四海,可无师教,不可无主立,乃师事玉晨道君,称受道弟子焉。或降太微,勾陈六星中,即号曰天皇大帝,曜魄宝至周,降生孔子,尝曰老聃者,吾之师也而问礼焉。仰之如犹龙,自开辟以来,五十余度降见西度流沙,下化中国,为三教宗师,作百王执范,千古行道,神变无方,居太清仙境太赤天中焉。^①

《云笈七签》谓:

元始天王,稟天自然之胤,结形未沌之霞,托体虚生之胎,生乎空洞之际。时玄景未分,天光冥远,浩漫太虚。积七千余劫,天朗气清,二晖缠络,玄云紫盖映其首,六气之电翼其真。夜生自明,神光烛室,散形灵馥之烟,栖心霄霞之境,练容洞波之滨,独秉灵符之节,抗御玄

^① 《洞渊集》,《道藏》第23册,第835—836页。

降之章。内气玄崖，潜想幽穷，忽焉逍遥，流盼忘旋。琼轮玉舆，碧辇玄龙，飞精流霓，耀电虚官。东游碧水豪林之境，上憩青霞九曲之房。进登金阙，受号玉清紫虚高上元皇太上大道君。受金简玉札，使奏名东华方诸青宫。于时受命，总统亿津，玄降玉华之女、金晨之童各三千人。飞龙毒兽，巨虬千寻，攫天奋爪，备卫玉阙。天威焕赫，陈于广庭；飞青羽盖，流紫凤章。金真玉光，豁落七元，神虎上符，流金火铃，结编元皇，位在玉清，掌括上皇，高帝之真。^①

《太上洞玄灵宝十号功德因缘妙经》曰：

道君复告普济曰：我本师大圣元始天尊虚无自然妙道化身，从不可名言尘沙劫来济度一切众生。入无上道，具七十二相、八十一好，十号圆满，或现千光相，或现无边相，或现大身相，或现小身相，或变身入黍米之中，或开毛孔纳无边世界，或掌三千大千世界，或雨甘露洒热恼众生，或做帝王制伏暴乱，或为贤佐匡乎有道，或有圣君爰降为师。有如是功德、神通妙相，莫能穷叹。^②

《犹龙传》说：

老君挺生空洞，变化自然，智慧无穷，圣德周备，形既莫测，号亦无边，在天为万天之主，在圣为万圣之君，在仙为万仙之总，在真为万真之先，在星为天皇大帝，在教为太上老君，或垂千二百号，或显百八十名，或号无为父，或号万物母，与大道而轮，化为天地之根原，浩浩荡荡，不可名也。约而言之，凡有十号，即降生之后，空中十方诸圣赞十号者是也，一号无名君，二号无上元老，三号太上老君，四号高上老子，五号天皇大帝，六号玄中大法师，七号有古先生，八号金阙帝君，九号太上高皇，十号虚无大真人。推此言之，由法身以归真身，由真

① 《云笈七签·元始天王纪》，《道藏》第22册，第684页。

② 《道藏》第6册，第130页。

神以合妙本，皆出处通感之迹也。^①

在道教看来，神仙不仅是天国的主人，而且还是整个世界的主宰者和统治者，具有统治管理包括天国、世间和地狱在内的整个世界的能力和职责。《太真玉帝四极明科经》对各天神管制整个世界的职责做了一个较明确的说明：

高上清微天玄三官玉皇监司，领仙君所镇五帝神兵五万人。第一左官主执太真玉帝替慢之罪；第二右官主纠漏泄天宝之罪；第三阴官主元君亏犯科禁之罪。禹馀天三官上真执司，典非玉郎所镇五帝神兵五万人。第一左官主阳过：刑杀伐逆、窃盗天宝、宣露灵文、口舌咒誓之罪；第二右官主阴过：心怀谋图不轨、谋害贤能、所念不道之罪；第三都官主疑贰天真、不崇不信、诽谤天宝、心怀进退、轻藉道经、秽慢真文之罪。大赤天三官总摄监灵使者，所镇五帝神兵五万人。第一左官主治生人之罪；第二右官主治死人之罪；第三阴官主治女人之罪。又有水火左右二官，左水官治妄语诽谤、咬烟口舌、妒贤害能、不信天真、疑贰符章、觜毁宝文、妄说天地、宣泄秘篇、辱毁二象、触犯三辰者；右火官治大逆杀生、伐害师君、反谋父母、手恶心贼、愿念不道之罪。大丘山者，又有风刀左右二官，左风考官治受经符宝诀无盟修行、爱财贱道、亏损天科之罪；第二右刀考官治伏誓告盟背违师友、去彼适此、评论善恶、攻伐根本、莫逆之罪。玄中有三太空即三官所治。上三官（治）太玄之上玉虚太空之中，中三官治上清太空，下三官治太极太空，皆处玄虚之内。空洞之上，别置九府，在五岳玄虚洞室之中，善恶罪罚莫不由于三官九府之司也。刀山在岱宗之北，空洞小天之上，周回七千里，上置百二十曹府，千二百掾吏，执罚神兵五万人，主有罪犯于三官者，死魂皆使登山，往反万劫为一掠，穷魂楚痛得经三掠，方诣流火之乡。流火之乡在霍山之南，巨阳洞庭之内，周回

^① 《犹龙传》，《道藏》第18册，第4—5页。

五千里,罪魂悉付火乡,食火啖炭焦魂,苦痛万劫为一掠,三掠得充三涂之役。^①

(二)地狱

在道教看来,与神圣极乐的天国相对的就是痛苦无比的地狱。地狱是鬼魂的世界,是现实中那些不遵天条、不守道德、作恶犯科的人死后受惩罚的地方。在道教的认识中,天国为纯阳之地,所以光明清新、欢乐祥和、生机勃勃;地狱为纯阴之地,所以黑暗阴森、肃杀恐怖、死气沉沉。在地狱中受罚不仅见不到光明,没有丝毫的自由,而且还要承受百般的痛苦和折磨。道教对地狱的描述虽然不像佛教那样丰富系统,但也有不少的对地狱的说明。道教认为地狱处于酆都之地,《洞渊集》说:

酆都罗山者,在北方癸地,为鬼户死炁之根。山高二千六百里,周回三万里。其山有洞官,皆鬼神之都。山内外各有十二官,合为二十四阴官,主考罚罪魂之所。其三官九府二十四狱,冥官鬼神主黑簿之司,皆浊炁凝滞为地之根,阴炁之主,乃九地枢机焉。山林草木,皆稟毒恶之炁所生,为锋刃烁空,黑烟濛勃,昼夜不停。中有执罚神兵,常考理罪魂,皆三元八节之日,北帝灵官引出历劫穷魂,责问罪衅端由,州县乡土坟墓所在,居住年代去处,或罪法深重、天未原赦者,即流殃见世,子孙灾难,自此而生。^②

而且道教认为,因处罚方式的不同,地狱还分为不同的类型,如《上清灵宝大法》即有九狱和二十四狱的说法。其九狱说是根据方位将地狱分为九个,即:东方幽冥风雷地狱、南方幽阴火翳地狱、西方幽夜金刚地狱、北方幽酆溟冷地狱、东北幽都镬汤地狱、东南幽治铜柱地狱、西南幽关屠割地

① 《太真玉帝四极明科经》,《道藏》第3册,第416页。

② 《洞渊集》,《道藏》第23册,第837—838页。

狱、西北幽府火车地狱、中央普掠幽狱。^① 其二十四地狱则是根据地狱所用处罚方法的性质分类,分别是:第一镬汤地狱,第二刀山地狱,第三铜柱地狱,第四铁犁耕舌地狱,第五剐身地狱,第六毒蛇食身地狱,第七镕铜地狱、第八炉炭地狱,第九铁轮地狱,第十运石地狱,第十一铁床地狱,第十二剑林地狱,第十三寒冰地狱,第十四铁钉钉身地狱,第十五乱考地狱,第十六大石压身地狱,第十七针锥地狱,第十八铁丸地狱,第十九食炭地狱,第二十磴磨碓捣地狱,第二十一恶汁灌身地狱,第二十二拔舌地狱,第二十三铁锁锁身地狱,第二十四锯解地狱。^② 《太真玉帝四极明科经》也把地狱分为二十四,不过其二十四地狱又被分属上、中、下三宫:

酆都山在北方癸地,山上有八狱:第一监天狱,第二平天狱,第三虚无狱,第四自然狱,第五九平狱,第六清诏狱,第七玄天狱,第八元正狱。八狱主上天三官。山中央又有八狱:第一玄沙北狱,第二皇天狱,第三禁罚狱,第四玄妙狱,第五刑正狱,第六律令狱,第七九天狱,第八清冷狱。八狱主中天三官。山下又有八狱:第一无量狱,第二太真狱,第三玄都狱,第四三十六天大狱,第五天一北狱,第六河伯狱,第七累劫狱,第八女青狱。八狱主下三官。凡二十四狱并置酆都山之北。狱有十二掾吏,金头铁面,巨天力士,各二千四百人,手把金槌铁杖,凡犯玄科死魂,各付所属狱,身为力士铁杖所考,万劫为一掠,三掠乃得还补三塗之责。^③

根据道教的认识,如果人在世上不行善道,死后亡魂就会罚入二十四地狱去经受“十苦八难”的折磨和煎熬。《元始天尊说酆都灭罪经》云:

天尊告曰:众生父母眷属,当随地狱。死亡之后,建修功德,善会死魂,託生上天,不坠恶道,流传国界。依道教修行,拔度亡魂,不经

① 《上清灵宝大法·九狱牌》,《道藏》第31册,第2页。

② 《上清灵宝大法·二十四狱牌》,同上书,第4页。

③ 《太真玉帝四极明科经》,《道藏》第3册,第416页。

地狱。如修道教功德无量,随罪轻重,各受果报。或造广恶,不修片善,命没之后,勒入二十四地狱,依法考罪:第一曰监天地狱,第二曰平天地狱,第三曰九天地狱,第四曰律令地狱,第五曰冷清地狱,第六曰无量地狱,第七曰太真地狱、第八曰三六地狱,第九曰天乙地狱,第十曰黑劫地狱,第十一女青地狱,第十二拷掠地狱,第十三刀山地狱,第十四剑树地狱,第十五铜树地狱,第十六勒床地狱,第十七火山地狱,第十八炉炭地狱,第十九铜汁地狱,第二十曰锯解地狱,第二十一石碓地狱,第二十二寒冰地狱,第二十三河伯地狱,第二十四曰热火地狱。^①

(三)世间

道教认为,处于神圣的天国与可怕的地狱之间的世界就是世间。世间也可以叫“凡间”或“凡世”,它是现实的凡人所生活的世界。世间除了现实的凡人之外,还有动物、植物等各种生物。根据道教的认识,世间是一个既有阴气又有阳气的世界,所以在整个世界处于天国之下地狱之上的中间层次。世间的一个基本特点就是它具有介于天国和地狱之间的性质。它虽然不是像天国那样永远光明清新、欢乐祥和、生机勃勃,但也不像地狱永远处在黑暗阴森、肃杀恐怖、死气沉沉的状态。在世间生活的有情万物,虽然没有神仙般自由自在、快乐无忧,但也可以享受到一定程度的自由欢乐,也不会承受地狱中鬼魂那样的百般束缚和无尽痛苦。

在道教看来,就事物的阴阳属性来说,天上的神仙是纯阳无阴的存在,地狱的鬼魂是纯阴无阳的存在,而所有现实的凡人则既有阴也有阳,是阴与阳的统一。可见,现实的凡人都生活于神仙的天国与鬼魂的地狱之间的世间。世间凡人的这种阴阳之交、鬼神之合的性质也决定了他可以择上天国或下地狱的特点。《养真集》谓:

^① 《元始天尊说酆都灭罪经》,《道藏》第2册,第41页。

俗语云：有一分阳不成鬼，有一分阴不成仙。诚哉是言也。夫人也者，阴阳之交，鬼神之合也。^①

按照道教的认识，在世间生活的凡人具有阴阳统一的特点，他们都有形体结构，还有神气活力；每个人都享受一定的寿命，有生有死；生活中既有一定的自主选择自由，但又受到各种主客观因素的约束和制约；有痛苦烦恼，但也有幸福欢乐；总之，其生活品质总是处在天国的神仙与地狱的鬼魂之间。世间的凡人如果修炼成仙，就可以上升天国；如果不修仙，死亡之后所形成的纯阴无阳的鬼魂则必然下堕地狱。凡人的这种品质和地位也决定了其最终归宿的两种选择：要么修道成仙上天国，要么不修道成鬼魂下地狱。

二、人生的最终归宿

按照当代自然科学的观点，人生的整个历程就是从他的孕育发生到出生、成长以至衰老并最终死亡的过程。死亡就是一个人的最终归宿。但宗教则不这样认为，各种宗教都强调人的死亡并不是人生的终结，人还会进入另外一个世界继续生活。当然宗教也强调，一个人在死后究竟会进入一个什么样的世界生活，其生活的好与坏，是与他在人世的行为表现有密切关系的。如基督教就认为人死以后其生活并未完结，上帝还会根据他在人世的表现来重新决定他的生活，善者进入天堂，享受无尽的快乐；恶者则被罚入地狱，承受永远的痛苦。佛教则认为包括人在内的有情万物都处在不断的地狱、鬼、畜生、阿罗修、人、天的轮回之中，这就是所谓的“六道轮回”。对于人来说，积德修善者死后就可以因善业的果报而上升天国享受极乐；作恶者死后则会因罪业的惩罚而下堕地狱变成畜生受

^① 《藏外道书》第10册，第826页。

驱使,或变成鬼而受苦,甚至堕入地狱永受痛苦。道教与其他宗教一样,也认为现世人生的终结并不是人生的结束,虽然《太平经》曾说“夫人死者乃尽灭,尽成灰土,将不复见”^①,但在道教的普遍观念中,仍然认为人在现世之后还会有另外一种存在形式。按照道教的一般理解,人在现世之外的存在形式无非就是两种,即神仙和鬼魂。人如果积善修道就可以成为神仙;相反,如果不修道甚至作恶,死后就只有变成鬼魂。可见,在道教看来,神仙或者鬼魂也是人生的最终归宿。对于人来说,这两种归宿是无法回避的,惟一可以选择的就是选择走向其中的哪一种归宿。当然对道教来说,最好的选择是神仙而不是鬼魂。下面我们就根据道教的认识,对人生的这两种归宿,作一个简单的论述。

(一)修道成神仙

在道教看来,由于人生活于整个世界的的中间层次,其未来必然是可上可下,而决定其未来生活的上下归宿的则是现世的修为:人修道就可以上升天国成为神仙;而不修道甚至作恶死后则必定坠入地狱变成鬼魂。故余洞真《悟玄篇序》云:

盖人生于天地之间,秉受阴阳之气,故曰有死生为人者,可鬼,可仙。鬼者,纯阴之气;仙者,纯阳之体。以阴炼阳甚易,以阳炼阴不难。所谓学仙之士,无过以阳炼阴之术,阴尽阳纯则曰仙矣。^②

《钟吕传道集》亦谓:

吕曰:“人死为鬼,道成为仙。仙一等也,何以仙中升取天乎?”钟曰:“仙非一也。纯阴而无阳者,鬼也;纯阳而无阴者,仙也;阴阳相杂者,人也。惟人可以为鬼,可以为仙。”^③

① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第340页。

② 《道藏》第23册,第612页。

③ 《修真十书·钟吕传道集·论真仙》,《道藏》第4册,第657页。

可见,根据道教的认识,从阴阳性质来看,神仙为纯阳无阴的存在,鬼魂为纯阴无阳的存在,人则是介于二者之间为阴阳混合之体。正因为人是阴阳混合之体,所以他就既可成为神仙,也可成为鬼魂。人如果通过修炼,使阴消尽以成纯阳之体,即可成为神仙;相反,人如果不修炼,待先天之阳耗尽以变成纯阴之体之后,他就只有去过鬼魂的生活了。当然,人最好的选择是修道成为神仙。

道教所说的神仙是什么?一般来说,神仙被理解为生活在天国的主体。在古代,神和仙是有区别的。《说文》曰:“神,天神引出万物者也,从示,申声。”《释名·释长幼》曰:“老而不死曰仙。仙,迁也,迁入山也。故其制字,人旁作山也。”可见在早期,神主要是指天生的,而仙则是由人修炼而成的;神主要生活在天上,而仙则主要生活于山中。由于古人认为仙也可以由山中而升天,所以后来“神”、“仙”二词并用以指那些通过修炼而长寿升天者。《汉书·艺文志》云:

神仙者,所以保性命之真,而游求于其外者也。聊以荡意平心,同生死之域,而无怵惕于胸中。然而或者专以为务,则诞欺怪迂之文弥以多,非圣王之所以教也。^①

《天隐子》谓:

人生时稟得虚气,精明通悟,学无滞塞,则谓之神。宅神于内,遗照于外,自然异于俗人,则谓之神仙。故神仙亦人也,在于修我虚气,勿为世俗所论折;遂我自然,勿为邪见所凝滞,则成功矣。^②

显然,这里的神仙就是指那些修炼有成的人。

那么神仙到底是一种什么样的存在?他们又具有那些特点呢?庄子是最先描述神仙特点的人,他说:

① 《汉书·艺文志》,《传世藏书·史库·二十六史二》,海南国际新闻出版中心 1995 年版,第 336 页。

② 《天隐子·神仙》,《道藏》第 21 册,第 699 页。

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。^①

至人神矣，大泽焚而不能热，何汉沍而不能寒，疾雷破风而不能伤，飘风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外。死生无变于己，而况利害之端乎！^②

古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，过而弗悔，当而不自得也；若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热。是知之能登假于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。……古之真人，不知说生，不知恶死；其出不欣，其入不距；倏然而往，倏然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天。是之谓真人。^③

抱朴子亦对神仙的特点作出了说明，他指出：

若夫仙人，以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入。虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。^④

仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气；或茹芝草；或出入人间而人不识；或隐其身而莫之见。^⑤

万尚父《听心斋客问》亦对神仙进行了描述：

大人含光藏辉，凝神保炁，形神俱妙，与道合真，隐则形藏于神，显则形聚于炁，蹈水火，交白刃，存亡在己，出入无间，谓之真身，不特

① 《庄子·逍遥游》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局 1983 年版，第 21 页。

② 《庄子·齐物论》，同上书，第 81 页。

③ 《庄子·大宗师》，同上书，第 168—169 页。

④ 《抱朴子内篇·论仙》，王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局 1985 年版，第 14 页。

⑤ 《神仙传·彭祖》，周光庆编著：《神仙解读》，广西民族出版社 1999 年版，第 63 页。

长生而已。^①

以上所描述的神仙特点主要是人所修炼成的神仙的特点,而天生就生活在天上的神仙,其生活品质和能力则更是超过人修炼成的神仙。

归纳起来,按照道教的认识,神仙的特性主要有以下几个方面:第一,长生不死。神仙通过修炼,克服了生命的局限,都可以达到较长的寿命,所以长生不死构成了神仙的一个最基本特性。在道教中,神仙一般都比凡人的寿命要长得多,甚至完全不死。一般说来,根据修炼水平的高低和处所的不同,神仙在寿命上则可以表现为长寿以至长生不死,修炼水平较低且生活于世间的仙人主要是长寿,而修炼水平较高又生活在天上的神仙则多是长生不死的。第二,自由快乐。神仙因为克服了现实生活的局限,他不会为生活的各种琐事所困,也不会受到病痛和烦恼的折磨,而且他的各种需要都可以得到满足,所以神仙的生活是无忧无虑、快乐自在的。第三,神通广大。神仙都有许多凡人所不具备的能力,除了长生不死之外,还能上天入地,随意变化,适应各种环境,应付各种局面,无所不为。第四,管制凡世。神仙是高于凡人的存在,他们不仅具有超凡的能力,而且还具有高尚的道德水平,他们是整个世界的主宰者和正常秩序的维护者,所以上天赋予他们监督和管理凡人世界的权力。他们通过对凡人行为的监督和对凡人善恶行为的赏罚从而维护正常的人间社会秩序。

不难看出,神仙的这几个特性也正是人在现世中所梦寐以求但又无法得到的东西。

(二)死亡成鬼魂

中国古代,人们普遍认为人死之后就变成鬼。《说文·礼祭法》云:“人死曰鬼。”又曰:“鬼者,归也。”《礼记·祭法》也说:“大凡生于天地之间者皆

^① 《道教五派丹法精选》(第4集),中医古籍出版社1989年版,第524页。

曰命。其万物死皆曰折,人死曰鬼。”^①说明人死后就变为鬼,鬼是人死亡后的最终归宿。道教也采用了这种说法,认为人如果不修道或修道方法不当,死后的归宿就是变为鬼。《天皇至道太清玉册》说:

凡人有死皆曰鬼。虽修道而成,不免有死,遗枯骨与人间者,纵高不妙,终为下鬼之称,故曰鬼。^②

可见对于一般的人来说,人死之后变成鬼魂,是他的惟一的归宿。

那么人死之后所变的鬼究竟又是一种什么样的状态呢?对此,道教的一些典籍也给予了描述,如:《太上洞玄灵宝出家因缘经》云:

故仙道贵全身,鬼道贵灭形;仙道贵光明,鬼道贵幽冥;仙道贵长存,鬼道贵消亡;仙道贵清虚,鬼道贵浊辱;仙道贵保安,鬼道贵浮危;仙道贵有身,鬼道贵无形。有道者,长生无为,炼神入妙,归于大道,形神合契,常存不亡是也。无身者,死灭灰尘,形朽神逝,沉沦九夜,冥冥幽暗是也。^③

《太平经》曰:

鬼者动作,避逃人所,鬼倚阴中,窃隐语似鬼。

天道以死气为鬼,为物凶咎。^④

《钟吕传道集》曰:

人死为鬼,……纯阴而无阳者,鬼也。^⑤

根据以上描述,可见在道教看来,人死以后所变的鬼是一种纯阴无阳的存在,它生活在黑暗幽冥之中,其形体已经灭亡,没有自主能力,居无定所,漂浮不定,其生活更是呈现一派孤苦伶仃、悲惨痛苦状。这种鬼的存在实际上也就是人体死亡,形神分离,形体灭亡,魂神失去其世间居所但

① 《黄侃手批白文十三经·礼记》,上海古籍出版社 1983 年版,第 165 页。

② 《天皇至道太清玉册》卷五,《道藏》第 36 册,第 404 页。

③ 《道藏》第 6 册,第 142 页。

④ 王明编:《太平经合校》,中华书局 1960 年版,第 379、698 页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论真仙》,《道藏》第 4 册,第 657 页。

又不能上升天界而坠入阴间的状态。由此也看出死后为鬼并不是一件令人高兴的事情,甚至可以说是一件十分悲惨的事情。

根据道教的认识,人死后其鬼魂就进入幽冥地府,并在幽冥地府接受阴神的考察,别其善恶,予以赏罚。《太平经》说:“大阴法曹,计其承负,除算减年。算尽之后,召地阴神,并召土府,收其形骸,考其魂神”^①,善者有赏,可上升受天之衣食;恶者受罚,作地下黄泉之鬼,终生受阴森恐怖之折磨。可见,对于世上大多数普通的人来说,人死以后,形神分离,形体腐烂消亡,魂神失守,坠入阴间而为鬼,其所受痛苦尚不是很大,甚至可能因为其在人世的积善修德而得福报;但对于那些在世上作恶多端的人来说,其死后的命运就悲惨了,他们会被贬到地狱受尽折磨,过悲惨的痛苦生活。

^① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第579页。

第六章 人生存在的特性

前面几章我们已经了解了道教有关人的纵向结构和横向组成的认识,同时也了解了道教有关人的生活历程的观念。那么根据道教对人的这些基本认识,我们可以获得哪些有关人的特殊性的结论呢?人的生活到底有哪些特点呢?人生的特性又是什么呢?本章就根据道教的认识来分析有关人生的特性。

一、人生存在的局限性和有限性

作为超越和克服自身有限性而走向无限性的形式,宗教在对人生存在认识上的一个基本特点就是它对人的有限性的根本揭示。可以说,任何宗教,在理论上都是先从理论上揭示人生存在的有限性,然后再确立现实世界之外的无限美好的神圣天国世界存在的绝对性,并在此基础上说明人通过宗教修行以超越和克服自身有限性从而走向无限性的重要性和必要性,最后才是提供超越和克服自身有限性的具体修行方法。道教虽然在理论上不如佛教和基督教那么系统完善,但其在基本的理论结构上与其他宗教并没有太大的差别。从根本上确认人生存在的有限性和局限性也是道教理论的一个基本方面。根据道教的认识,作为形、气、神的统一体,虽然人的存在与地上的其他物体比较起来要显得高贵;但与天上的神仙比较,他的生活则又显得十分的不完善。事实上,在道教看来,人的生活存在一系列的局限性和有限性,而且要从根本上克服这些局限性和

有限性惟有修道向仙一途。概括起来,道教所认为的人生存在的局限性和有限性主要是四个方面,即生难永恒性、形体滞碍性、苦痛常伴性和祸福无常性。以下分别加以讨论。

(一)生难永恒性

在道教看来,人与神仙比较起来总是有限的,不圆满的,人的有限性和不圆满性表现在人存在的各个方面,其中最重要的一个方面就是人的寿命的有限性——人不能长生久视、永远存在,人都要死亡。对人来说,无论是贫民百姓还是达官贵人,无论是男性老人还是妇女儿童,其最终都难逃死亡的厄运,最终都必有一死。早在道教产生之前,老子就说:

天地尚不能久,而况于人乎?①

指出了死亡对于人的必然性。庄子亦说:

死生,命也,其有夜旦之常,天也。②

人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已。③

说明人之生死是一种必然要发生的自然现象,而且人生与天地的存在比起来,不过是短暂的一瞬。道教的早期经典《太平经》则明确指出:

夫人死者乃尽灭,尽成灰土,将不复见。今人居天地之间,从天地开辟以来,人人各一生,不得再生也。④

在世界上,每个人只有一次生命,一旦过完自己的生命,就死亡,从此完全消失。而且《太平经》还认为生死乃自然界的一种必然现象。它说:

夫物生者,皆有终尽,人生亦有死,天地之格法也。⑤

《太上灵宝升玄内教经中和品》及《太上老君经律》也指出:

① 《道德真经》第二十三章,《道藏》第11册,第476页。

② 《庄子·大宗师》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第177页。

③ 《庄子·知北游》,同上书,第570页。

④ 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第340页。

⑤ 同上书,第341页。

万物之中，人最为贵，而人处在天地之间，皆知生之日，不知死之日。善恶之人，富贵贫贱，各愿寿老，谁欲其夭？夫死者人所不乐，而见一切岂能免乎？唯有不生，无此难耳。^①

天下万民无有长存。人生有死，物应有败；日出则没，月满则缺。

从古至今，谁能长存者，唯道德可久耳！^②

可见，作为自然存在的人，要避免死亡是根本不可能的。《真诰》则进一步强调了人生的虚幻性和短暂性：

人生者，如幻化耳，寄寓天地间少许时耳。^③

正是因为人生是短暂的，有限的，人最终都必有一死，所以道教认为如果人不能克服死亡，人生的真正意义和价值就会成为问题，其在生前的一切努力都会变得毫无意义。《悟真篇》云：

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。

百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。

只贪利禄求荣显，不顾形容暗瘁枯。

试问堆金等山岳，无常买得不来无。

人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。

昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。

妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。

大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。^④

刘一明则更明确地指出：

人生在世，万般皆假，惟有性命是真。举世之人认假为真，将性命二字置于度外，恩爱牵绊，为衣为食，百忧感其心，万事劳其形，昼

① 《太上灵宝升玄内教经中和品述义疏》，《道藏》第24册，第716页。

② 《太上老君经律·老君说一百八十戒》，《道藏》第18册，第218—219页。

③ 《道藏》第20册，第524—525页。

④ 《道藏》第4册，第713页。

夜奔忙,千谋百计,损人利己,贪图无厌,水火刀兵之处也去,虎狼烟瘴之处也去,生死不顾,存亡不管,碌碌一生,无有休歇。为子孙作长久计,及至精神耗散,气血衰败,大病临身,卧床不起。虽有孝子贤孙,替不得患难;娇妻爱妾,代不得苦楚。生平恩爱,到此一无所恃,三寸气断,一灵不返,彼是谁而我是谁。言念及此,生平恩爱,有何实济?既无实济,则知恩爱为人生之大苦。^①

总之,人生在世,惟有性命是最真实的,最有意义的。但凡人的生命又是有限的,不能持久的。人生光阴苦短,那种一心为名为利、为情为爱的行为,除了劳心伤神、耗散精血外,对自身没有一点好处,反而是耗损性命。要使性命这种最宝贵的东西得到延长甚至永恒,人的惟一选择就是修道向仙。而在道教看来,修道向仙以超越人生的有限性,克服人的死亡,也是人生最重要、最有意义的事情。

(二)形体滞碍性

根据道教的认识,人是阴阳的统一体,所以人生存在的局限性和有限性除了人都有一死之外,还有一个突出的表现就是人的形体的滞碍性。对道教来说,人的生活之所以受到诸多限制,不能像神仙那样在天地之间来去自如,生活自由自在,一个根本的原因就是受到形体的阻碍。而且形体的存在不仅使人的活动受到极大的限制,同时还为人的生活带来一系列的问题甚至罪恶。例如:有形体存在,就必然成为一种被攻击的对象;形体也易受到邪气的袭击,而导致疾病发生;形体存在自然要产生各种物质需求,从而必然导致人们对有限资源的争夺,贪婪、欺诈甚至杀人、抢劫等罪恶也就随之而起;形体的存在也是人死亡的一个根本原因,因为人的存在必须有形体,这就使人必然有一个产生的过程,事物有成必有坏,所以人与其他任何事物一样也就必然会出现一个走向解体的死亡过程。老

^① 《藏外道书》第8册,第211页。

子说：

吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？^①

《太上太玄女青三元戒拨罪妙经》亦说：

一切众生，有诸患者，为有身矣，有身则有百恶。生死随形，若能行心合真，道则并也。身神既备，则为真人。归于无形，而成道也，无复患也，终不死也，形不灰也，终身归其本也。^②

《三天内解经》则更明确地指出：

道者，无也。一切之物皆从无生有者，则以无为本。经云：无者不知谁之子，强字之曰道。有者终则归无，能察无者则忘其身，忘身者一切之物都尽忘之。忘之者是不爱物，既不爱物，唯无是爱。无以养见，不以身为身，悠悠吾子处有无之间，不有忧患也。所谓形无形，色无色，味无味，声无声。道常在无，人不知。故老君经云：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”此之谓也。深哉毕矣！是知古始还朴反真，复上古之始。无则与道合同，有形而无体。故真人能存能亡，承虚而行，日中无影皆是无身，身与无合，故无有体影也。故经云：学道有家有身有心，有此三者，则贪欲不减，妒害不除。神真高游，思念无感，众魔不伏。可谓有有竟不有无，无无不容。恬然无为，不有辞辩，似顽似鄙，不生不死，无有复反，此之妙哉！深也毕矣！^③

总之，在道教看来，形体是人产生存在的一个基本条件，但形体的存在及其障碍性则又是人生诸多局限性和有限性产生的根本原因。所以要从根本上克服人的局限性和有限性，就必须完全超越人的形体。事实上，道教神仙修炼所走的道路其总的发展趋势也正是如此。

① 《道德真经》第十三章，《道藏》第11册，第475页。

② 《道藏》第1册，第845页。

③ 《三天内解经》卷下，《道藏》第28册，第416页。

(三)苦痛常伴性

道教认为,人生不仅要面对死亡的厄运,而且在人的一生中,还会时时承受来自各个方面的痛苦,而真正的幸福时光却很少。庄子谓:

一受其成形,不亡以待尽。与物相刃相靡,其行尽如驰,而莫之能止,不亦悲乎?终身役役而不见其成功,茶然疲役而不知其所归,可不哀邪?……其形化,其心与之然,可不谓大哀乎?①

可见,在庄子看来,人一出生,就会卷入各种与自然和社会的矛盾和冲突的漩涡之中,痛苦的磨擦终生不止,这已是够悲凉的了;而终生劳碌却不见成功,直到精疲力竭也不知最后的归宿,这就更可悲伤了;而形体化尽,精神也随之消亡,一切都化为乌有,这是多么巨大的悲哀!《冲虚至德真经》则更明确地指出:

百年寿之大齐,得百年者千无一焉。设有一者,孩抱以逮昏老,几居其半矣;夜眠之所弥,昼觉之所遗,又几居其半矣;痛疾哀苦,亡失忧惧,又几居其半矣。量十数年之中,道(怡)然而自得,亡介焉之虑者,亦亡一时之中耳。则人之生也,奚为哉?奚乐哉?②

虽然在这里作者强调人生短暂,苦多乐少,应及时行乐,但确实也揭示了人生过程的苦痛性质。《真诰》则进一步明确指出了人生的苦痛性质:

人为道亦苦,不为道亦苦。惟人自生至老,自老至病,护身至死,其苦无量。心恼积罪,生死不绝,其苦难说。况多不终其天年之老哉!为道亦苦者,清静存其真,守玄思其灵,寻师坎坷履,试数百勤心不堕,用志坚审,亦苦之至也。③

至于导致人生痛苦和烦恼的现实原因,马丹阳指出:

① 《庄子·齐物论》,《二十二子》,上海古籍出版社1986年版,第16页。

② 《冲虚至德真经·杨朱》,《道藏》第11册,第548页。

③ 《道藏》第20册,第523页。

酒色气财四害人，苦中最苦苦生辛。

贪迷世俗浮华景，不悟仙家久远春。^①

《两同书》说得更清楚：

故性命之分，诚有限也；嗜欲之心，固无穷也。以有限之性命，逐无穷之嗜欲，亦安可不困苦哉！^②

可见根据道教的认识，产生人生痛苦和烦恼的根本原因是人无穷的欲望，是对各种现实的功利的贪婪追求，是对物欲满足的贪得无厌导致的对身心的伤害。

（四）祸福无常性

人生的祸福无常性是指人由于能力有限，所以对自己的命运没有把握的能力，是祸是福在许多时候只能听从上天和命运的安排。这正如庄子所指出的：

舜问乎丞曰：道可得而有乎？曰：汝身非汝有也，汝何得有失道。

舜曰：吾身非吾有也，孰有之哉？曰：是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。^③

根据庄子的认识，人是毫无独立地位的，是不能自主决定自己的事情的，他完全是天地的附属品。人的身体并非人所拥有，而是天地所委托付与的。具体而言，人的生命，是天地所委托的和气；人的天性和命运，是天地所委托的自然；人的子孙，是天地所委付的蜕变。一句话，人根本不是自身的主宰，人的命运无时无刻不受到各种外部力量的控制和约束。

具体来说，道教认为，人的命运受到三方面因素的影响：第一，天神的

① 《洞玄金玉集·劝世》，《道藏》第25册，第576页。

② 《太平两同书·厚薄第五》，《道藏》第24册，第915页。

③ 《庄子·知北游》，《二十二子》，上海古籍出版社1986年版，第61页。

主宰。神不仅时刻监视着人的一言一行,而且他们还决定着人的行为的祸福报应。他们给人福,人就有福;他们给人祸,人就有祸。第二,鬼魂的骚扰。鬼魂因居无定所,故常跑到人间,对人产生骚扰,带来惊恐和灾祸。第三,各种自然因素的变化。人生活于大自然之中,所以各种自然因素会对人的生活产生巨大的影响。当自然的变化对人有利的时候,就给人带来好运和福气;当自然的变化对人不利的時候,则又会给人带来恶运和灾祸。而以上几个方面的因素都是人所不能预知和改变的,人只有被动地承受,所以生活中的祸与福对人来说都是无常的。

二、人生存在的惟一性和价值绝对性

与佛教等其他宗教对人生所普遍采取的否定态度不同,也与儒家在总体上忽视个人生活价值的绝对重要性不同,道教自其创立以来,就十分强调个人现实人生的重要性,并把个人现实人生的价值看成是一种与其神仙追求等同的绝对价值。道教之所以把个人的现实人生价值看成是一种绝对的价值,不仅是因为个人的现实人生活动是人成为神仙的一个基本条件,更是因为每个人的生命只有一次,一旦失去就不会再有。正如《太平经》所说:

今人居天地之间,从天地开辟以来,人人各一生,不得再生也。^①道教认为,一个人要成为神仙也只有在一个人的有生之年的修行中才能实现,他一旦死亡,人也就消失,其成为神仙的机会就随之永远地消失。

对道教来说,正是因为现实个人人生的这种惟一性及其对神仙修炼的重要性,从而使得个人的生命变得无比的宝贵,并因此也决定了个人人生价值在道教中的绝对性。由此,贵生观念也就成了道教思想的一个重

^① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第340页。

要内容。对此我们可以在道教经典中找到许多有关贵生的论述,例如:

人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴,乃后可也。

天地之性,万二千物,人命最重。

是曹之事,要当重生,生为第一。余者自计所为。^①

古人有言曰,生之于我,利亦大焉。论其贵贱,虽爵为帝王,不足以此法比焉。论其轻重虽富有天下,不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。

苟我身之不全,虽高官重权,金玉成山,妍艳万计,非我所有也。是以上士先营长生之事,长生定可以任意。^②

仙道贵生,无量度人。^③

天帝生我,皇天养我,日月照我,北斗辅我,山川导我,百神侍我,阴阳通我,风伯送我,天厨供我,紫云盖我,神药治我。^④

人之所贵者生,生之所贵者道。人之有道,若鱼之有水。^⑤

夫万物以人为贵,人以生为宝。……一切皆知畏死而乐生。^⑥

一切万物,人为最贵。人能使形无事,神无体,以清静致无为之意,即与道合。^⑦

有生最灵者人,人生至重者命。性命之真弗克保全,其为人也,未如之何?^⑧

可见,道教认为,人的产生存在不仅是道化生的结果,也是天地万物作用的结果,同时也是它们存在的价值体现,所以人的生命存在是最宝贵的,

① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第80、34、613页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第259、254页。

③ 《灵宝无量度人上品妙经》,《道藏》第1册,第5页。

④ 《太上三五正一盟威录》,《道藏》第28册,第457页。

⑤ 司马承祯:《坐忘论序》,《道藏》第22册,第892页。

⑥ 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》,《道藏》第9册,第822页。

⑦ 《无上秘要·卷五》,《道藏》第25册,第14页。

⑧ 刘孝友:《重阳教化集·序》,同上书,第770页。

是需要竭力维护的；一切对人的生命的否定和轻贱都是有悖于道的，而对人的生命的戕害和践踏就更是一种与道直接作对的行为，是应该坚决予以反对的。

正因为道教认为个人的现实人生活是成就神仙的一个先决条件，所以道教一直把维持和增强人的健康长寿看成是一项十分重要的任务，任何修道活动都必须建立在祛病强身、养生健体的基础之上。所以《真诰》引真人冯延寿口诀指出：

夫学生之道，当先治病，不使体有虚邪及血少脑减、津液秽滞也。不先治病，虽服食、行炁，无益于身。^①

^① 《真诰·协昌期第二》，《道藏》第20册，第551页。

第七章 修道的意义、价值和修道需要的素质

既然人的存在是有限的,那么如何才能克服人生存在的这种有限性呢?道教认为惟一的途径就是修道向仙。所以修道对人来说具有绝对重要的意义和价值。那么修道对人究竟有些什么样的意义和价值?是否每个人都具有修道的素质?本章就来讨论以上这样一些问题。

一、修道的意义和价值

对于道教来说,人之所以需要修道是因为人生存在有他不可克服的有限性和局限性,而要从根本上克服这种有限性和局限性则只有修道一途。具体来说,人修道的意义和价值又主要体现在几个方面:

第一,修道养生有利于人的健康长寿。

对道教来说,人体是由形、气、神和脏腑等不同的部分组成的,人的健康存在依赖于这不同部分之间的相互协调关系;一旦这种协调关系受到破坏,人体就会发生疾病,严重者甚至威胁到人体的生存,导致死亡。《内经》所谓“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”^①,就是说明人体阴阳各部分如果处于平衡协调状态,人体就健康正常;如果阴阳失调,人体就会出现疾病。而在道教看来,人体的疾病不仅会给人带来身体上和精

^① 《黄帝内经素问补注释文·生气通天论篇》,《道藏》第21册,第17页。

神上的痛苦,更重要的是它还可能致人活动的受限甚至早夭,影响人的修仙活动,使人成仙的机会减少甚或完全丧失。但如果修道养生,人就可以通过其养生方法达到保养精气神和调和脏腑的作用,从而使身体健康,疾病不生,或使疾病消除。人身体的健康,不仅可以使人的生活更愉快,免受病痛折磨,而且还可以使人有更多的精力、更长的时间投入到神仙的修炼之中,从而大大提高人成仙的机会。

第二,道教认为,修道向仙是人摆脱人生痛苦和死亡的根本途径。

对道教来说,人虽然是由道化生而来的,是道之自然,但人在世上的生活并不总是快乐的,甚至充满着各种各样的身体上和心灵上的痛苦和烦恼。产生这些痛苦和烦恼的根本原因就是人的有限性,所以人要摆脱这些痛苦和烦恼,就必须修持大道,以从根本上克服人的有限性。只有通过修持大道,获得了超越人的各种有限性的能力,人才能长生不死,成神成仙,并完全消除各种痛苦和烦恼,获得永恒的快乐和幸福。而且在道教看来,人生的最大悲剧就是人的死亡。正是因为人终有一死,使得他在世上的一切努力都有可能成为无意义的事情。所以要使现世的生活变得有意义,要克服死亡给人带来的不确定性和恐怖感,要使人能永远生存下去,就需要从根本上摆脱人的死亡。而在道教看来,人摆脱死亡的最根本途径就是修道成仙。《太平经》说:“故人无道之时但人耳,得道则变易成神仙。而神上天,随天变化,即是其无不为也。”^① 如果人不修道,永远都只能是人,自然也不可能摆脱死亡;要摆脱死亡,就必须修道,通过修道得道,成就神仙以后,就可以上升天界,无所不为,死亡自然也就被克服,绝对幸福和快乐的生活也就自然会到来。

第三,道教认为,修道积德可以使人摆脱死后的地狱生活。

按照道教的认识,人在现世的生活结束以后,并不是就完全在世界上消失,一些人会通过修炼成为神仙,而大多数人会变成鬼魂,甚至被罚

^① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第282页。

到地狱中去受苦。而一个人是否会变成鬼魂被罚到地狱中受苦,又是与他在现世的行为有密切关系。如果一个人不修道,不积善修德,甚至不仁不义,作恶造孽,那他死后必然要受到神的惩罚,让他到地狱中去受苦受难,以赎在世上犯下的罪孽。但如果一个人潜心修道,信奉神灵,积善积德,他死后即使变成鬼魂亦不会堕入地狱受苦,甚至可能成就神仙,上升天界。

第四,道教认为,修道成仙后可以使人享受到自由快乐的天国生活。

对道教来说,修道的最大的意义和价值是可以使人成就神仙,从而过上快乐自在的神仙生活。虽然修道不一定就可以成为神仙,而且道教也认为,人们即使修道,但由于受修道方法是否得当及其他各种原因和条件的影响,真正能成为神仙的人也只是少数;然而如果不修道就根本没有任何的可能性。而修道则为人彻底摆脱和超越人的有限性和局限性提供了可能,而且如果修道之人对道有真彻的了悟,有正确的修道方法,并坚持不懈,持之以恒,就完全能够成就神仙。一旦成为神仙,他就可以上天入地,来去自由,随意变化,自在自为,享受美味,快乐无忧,总之,一切极乐幸福都可得到。

二、修道需要的素质

道教虽然认为修道对人有重要的意义和价值,而且是人摆脱现实人生痛苦和烦恼的根本途径。但对道教来说,是否所有的人都可以修道呢?道教的回答是肯定的。根据道教的认识,人之所以能够修道的内在根据就是人所具有的道性和神性。如果说道性是人能够修道成道的基本根据的话,那么神性则是人能够修道成仙的现实条件。而且道性是天地万物都具有的性质,而神性则只有人才具有,所以在世界上也只有人才能够修

道成仙。

(一)道性是修道的基本因素

道教认为，修道可以使人摆脱人生的有限性和局限性，并长生不老，成仙成神，享受到无尽的幸福和快乐，而且每个人都能修道，都能成仙成神。而道教之所以认为每个人都能修道，都可以通过修炼成为神仙，一个最基本的原因就是人天生所具有的“道性”。所谓“道性”就是由道所产生并与道相通的本性，更确切地说，道性就是道的本质特性，是道的本质特性在事物中的体现。在道教看来，道是天地万物的本原，同时又是天地万物本性的根本体现，事物只有按照道的规律存在发展才是它的理想状态，而神仙正是这样一种理想的存在状态。人要做到他生活的理想状态，就必须修道成为神仙才有可能。所以对人来说，修道的过程实际上也是一个体悟道的本性，并按照道的规律去生活的过程。而人之所以能够修道、有修道的能力，就是因为道并不是外在于人的，人本身就包含着道，天生就具有道性。《洞玄灵宝本相运度劫期经》云：

炎明曰：受恩愿问余解：大千之载，一切众生，悉有道性。虽有其性，而无其真。当运灭尽，其性如何？答曰：灭尽运终，一切众生，普生慈心，志存道场，当斯末劫，周时得道。唯有种子，泡生而漂，终不死也。何以故？以重其种故。一切万类，亦留其种，终不普升也。问曰：如诸众生普得道真，与大道同体否？答曰：一切众生得道成仙，号曰世尊，于此称尽矣。唯有大道之气，可得之耳，云欲合同道量，未之有也。何以故？譬如饥人，羹饱得饱，饱而忘饥。是以真人起于不足而忘于乏，得足以忘不足。问曰：道性可见否？答曰：不可见而可见之。成之故可见，未成触目而不睹。何以故？一仙真人视道性万分始得见一。自声闻圆觉，知进而不睹。知进者，诸漏已尽，更无烦恼，

神通变效,学士所不能及。^①

《清和真人北游语录》说:

虽万类不同,其出于道则一也。既出于道而皆具道性,况人为物灵,则有可复于道之理。^②

《道教义枢》谓:

道性者,理存真极,义实圆通。虽复冥寂一源,而亦备周万物。……显时说为道果,隐时名为道性。道性以清虚自然为体。一切含识乃至畜生果木石者,皆有道性也。……能了此性,即成正道。^③

从上述论述不难看出,所谓“道性”实际上是指众生禀赋于道或与道同一的不变之性,是人能够修道并得道的根本依据和先天基因。在这里,道教“道性”概念的提出显然是受到佛教“佛性”概念的影响,但不容否认,“道性”一词在道教中确实又有它自身特定的内涵,它是与道的理论一脉相承的,其提出有它自身的合理性。

根据道教的认识,正是因为人人都具有道性这种先天的修道和成道基因,所以人人都可以通过对道的体悟和认知,对自身道性予以发掘、开发并使其发扬光大,从而使人达到长生久视、成仙成神的目标。所以邱处机说:

夫道者,神异之物,灵而有性,虚而无象,随应无穷,影响莫测,不知其所以然也。至圣得之,于古妙理,传之于今。道有深力,徐易形神。形随道通,神与合一,谓之神人。神惟虚融,体无变灭,形与道同,故无生死。隐则形同于神,现则神同于气。所以蹈水火而无碍,对日月而无影,存亡在我,出入无间。滓质之身,美妙如此。况其灵

① 《道藏》第5册,第853页。

② 《道藏》第33册,第168页。

③ 《道藏》第24册,第831—832页。

智，益深远乎！^①

（二）神性是修道的现实条件

道教认为，人皆有道性是人能得道成仙的一个基本因素，不过这种因素的具备也只是说明了人有了得道成仙的可能性，而且这种可能性并不是只有人才具有，万物都具有。所以要真正得道成仙还必须具备另一个条件，这就是还必须具备神性。而在天地万物中，只有人才具备神性，所以也只有人才能够得道成仙。俗云：“一人得道，鸡犬升天。”其他东西固然也可以升天，但并非是因其修道得道成仙而升天，而是其他因素带其上天（在古代民间也有某些动物修炼得道成仙成精的说法，但在正统的道教理论中尚未见有这种观点）。对人来说，人都是形、气、神的统一体，正是因为现实的人都具有神，都具有神性，即精神意识性，才使人具备了得道成仙的现实条件，从而使得人才能够通过修道而成为神仙。在这里，神性作为人成为神仙的现实条件主要表现在以下两个方面：

第一，神性的存在为人的体道悟道和修道提供了现实的意识能力。根据道教的认识，从现实的角度来看，人是否能得道成仙首先在于人是否具备修道成仙的自主性。虽然世间万物都具有道性，但仅有道性并不意味着就可以修道成仙，因为道性的具备只是说明有了修道成仙的内在根据和可能，能不能修道成仙还取决于它是否具有自主的悟道修道能力。而正是在这一点上，人又有别于世间万物。对人之外的世间万物来说，虽然它们也有道性，但它们却没有神的意识思维能力，无法去体悟道性，更无法使自身的道性发扬光大，成就仙道。所以道性在它们身上只是一种自然的本性，随其生死而自然地产生和消失。人则不同，他不仅有世间其他各种存在物的形和气，而且还有其他各种存在物没有的

^① 《邱祖全书·论得道》，《济一子证道秘书十七种》，台湾新文丰出版公司1978年版，第455页。

神。正是人的神使他有了自主的意识思维能力和按自己的意愿改变自己的能力，而将这种能力运用于对道性的体悟和道性的发扬光大，人就可以使自己的生活在道的轨道，不仅可以延年益寿，而且进一步还可以成就神仙。所以道教认为：“天地之造化生人生物，而人身之造化生佛生仙。”^① 对于人所具有的这种由神性所带来的人对自身命运的自主性，道教经典有不少的论述，如：《龟甲文》曰：

我命在我不在天，还丹成金亿万年。^②

《西升经》曰：

我命在我，不属天地。我不视，不听，不知，神不出身，与道同久。

吾与天地分一气而治，自守根本也。^③

《养性延命录》曰：

仙经曰：我命在我不在天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。^④

《云笈七签》引《混元述稟篇》曰：

夫人生于天地之间，稟二气之和，冠万物之首，居最灵之位，总五行之英，参于三才，与天地并德，岂不贵乎？^⑤

《真气还元铭注》曰：

言人性命生死，由人自己。人若能知自然之道，运动元和之气，外吞二景，内服五芽，动制百灵，静安五藏，则寒温饥渴不能侵，五兵白刃不能近。死生在手，变化由心，地不能埋，天不能煞。此之为我命在我也。^⑥

① 《元始无量度人上品妙经解》，《道藏要籍选刊》第4册，第550页。

② 《抱朴子内篇·黄白》，王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第287页。

③ 《道藏》第11册，第507页。

④ 《养性延命录·教戒篇第一》，《道藏》第18册，第477页。

⑤ 《云笈七签》卷二十九，《道藏》第22册，第211页。

⑥ 《道藏》第4册，第880页。

《太平经》曰：

人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？^①

《胎息经注》曰：

我命在我不在天也，所患人不能知其道，复知而不行。知者，但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。^②

第二，神性构成了现实的人能成为所谓神仙的内在根据。这是因为人的神性与神仙之性具有内在的同一性和一致性，如它们都具有虚无的特性，自由的特性，自主的特性，超越时空的特性，等等。如《无为清静长生真人至真语录》就明确指出了人的神性的永恒性，它说：

死者物之形也。万物至其深秋，则形死，其根不死也。万形至其百年，则身死，其性不死也。无情万物可以深其根也，有情万形可以养其性也。根无其水则苗死也，性无其命则身死也。根者，性也；性者，根也。神者，性也；性者，神也。五行之数尽则其形衰死，阴阳之外则其神无死也。^③

在道教看来，正是因为人的神性与神仙之性的这种同一性和一致性，使人能与神仙发生联系，使人能够通过这种联系的桥梁由凡人走向神仙。很显然，如果人没有与神仙这种在本性上的同一性和一致性的联系，人没有与神仙沟通的现实条件，人没有变成神仙的任何现实根据，那么不管人怎么努力悟道修道，他也不可能成为神仙。而人之所以通过悟道修道能成为神仙，就是因为人有神性这种变为神仙的内在根据，所以人通过现实的

① 王明编：《太平经合校》，中华书局1960年版，第527页。

② 《云笈七签》卷六十，《道藏》第22册，第425页。

③ 《道藏》第23册，第709页。

努力就可以成就神仙。

三、修道的成就

对道教来说,修道所能达到的目的主要是两个:一是健康长寿,一是成就神仙。健康长寿是道教修道的初级目标。通过修道,人可以更好地认识和体悟道的本性,并自觉地按照道的规律去生活,去掉那些违背道性的不良生活习性,从而可以使人生活得更健康,生命也可以维持更长久。但在道教看来,如果修道仅仅是为了健康长寿那是远远不够的,修道更重要的目的是成就神仙。因为只有神仙才能从根本上超越凡人的有限性和局限性,达到完美的道性,实现形神俱妙,与道合真,与天地同久。当然一个人由于修道方法的好坏和修道时间的长短的不同,他所达到的成就也就不同。《道教义枢》说:

登仙学道阶业不同,证果成真高卑有别,三乘七号从此可明,十转九官因兹用辩,此其致也。^①

在道教看来,修道方法越好,修道时间越长,他所获得的成就就越大;相反,修道方法越差,修道时间越短,他所获得的成就就越小。不过有一点是肯定的,一个人只要修道,就能有所获,即使不能成神仙,也会有利于健康。如果努力修道,且又方法得当,就可致神达仙,进入天国,永享快乐。当然,即使修成了神仙,由于所达到的等级的不同,所具有的能力和境界也是有差异的。

关于神仙的等级,道教的早期经典《太平经》就有所描述,它说:

奴婢贤者得为善人;善人好学得成贤人;贤人好学不止,次圣人;圣人学不止,知天道门户,入道不止,成不死之事,更仙;仙不止入真,

^① 《道教义枢·位业义第四》,《道藏》第24册,第808页。

成真不止入神，神不止乃与皇天同形。

夫人愚学而成贤，贤学不止成圣，圣学不止成道，道学不止成仙，仙学不止成真，真学不止成神，皆积学不止所致也。^①

《洞玄灵宝定观经》则把得道分为七个等级：

夫得道之人凡有七候，一者，心得定，易觉诸尘漏；二者，宿疾普消，身心轻爽；三者，填补天损，还年复命；四者，延数万岁，名曰仙人；五者，炼形为气，名曰真人；六者，炼气成神，名曰神人；七者，炼神合道，名曰至人。^②

《钟吕传道集》则提出了五等仙说：

仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。……鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。……人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。……地仙者，天地之半，神仙之才。不悟大道，止于小成之法。不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。……神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化。阴尽阳纯，身外有身。脱质升仙，超凡入圣。谢绝尘俗以返三山，乃曰神仙。……神仙厌居三岛而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官：下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八

① 王明编：《太平经合校》，中华书局 1960 年版，第 222、725 页。

② 《道藏》第 6 册，第 498—499 页。

十一阳天,历任八十一阳天,而返三清虚无自然之界。^①

清代著名道士刘一明亦提到神仙的五等划分,不过他说的五种神仙与钟吕的五等仙则略有不同:

闻之仙有五等,皆此一道乎?答曰:不是一道。炼九还七返大还丹,了命了性,成金刚不坏之体,千百亿化身,隐显不测,天仙之道,即万劫一传之道也;从后天中返先天,還元返本,归根复命,凝神聚气,留形住世,长生而不死者,地仙之道,即以术延命之道也;受三甲符箓,炼上清三洞妙法,飞云走雾,避三灾八难,来去无碍者,列仙之道,南官护身之道也;修真空之性,极往知来,出阴神而尸解,不落恶趣者,鬼仙之道,即以道全形之道也;降伏身心,保精养气,住世而无苦恼者,人仙之道,乃培植后天之道也。五等仙,惟地仙再进一步,行无为之道,即可达天仙之位,其余皆有劫数,欲登天仙,尚有许多层次障碍。若无金丹之道点化,断乎不能。^②

刘一明还对天仙、地仙、鬼仙的特点作了进一步的说明:

夫脱生死之道,学仙之道也。但仙有数等。了性而出阴神者,鬼仙也;了命而留形住世者,地仙也;性命俱了,身外有身,形神俱妙,与道合真者,天仙也。鬼仙虽能出阴神,出入自便,然宅室不固,犹有抛身入身之患。地仙虽能留形住世,然而法身难脱,犹有幻身委物之累。二者一落于有死,一落于有生,均未能了脱其生死,惟天仙脱幻身而成法身,超出造化之外,无生无死,能脱生死,与天齐寿,永久不坏也。学者欲脱生死,须学天仙,非金丹大道不能。……故道成之后,号曰天仙。因其永久不坏,又曰金仙;因其隐显不测,又曰神仙。^③

① 《修真十书·钟吕传道集·论真仙》,《道藏》第4册,第657—658页。

② 《修真辨难》,《藏外道书》第8册,第489页。

③ 《悟真直指》,同上书,第335页。

现代著名道教学者陈樱宁在《孙不二女丹次第诗注》中亦对五等仙进行了阐释：

仙有五等：有鬼仙、有人仙、有地仙、有神仙、有天仙。鬼仙者，不离乎鬼也，能通灵而久存，与常鬼不同。人仙者，不离乎人也，饮食衣服，虽与人无殊，而能免老病死之厄。地仙者，不离乎地也，寒暑不侵，饥渴无害，虽或未能出神，而能免衣食住之累。神仙者，能有神通变化，进退自如，脱弃躯壳，飘然独立，散则成气，聚则成形。天仙者，由神仙之资格，再求向上之功夫，超出吾人所居之世界以外，别有世界，殆不可以凡情测也。^①

道教认为，由于修炼水平的不同，人们所达到的神仙等级也是有区别的，低级别的神仙主要反映为身体的健康长寿和某些方面的超常能力，且多生活于地上；而高级别的神仙则不仅长生不死，而且神通广大，变化无形，上天入地，无所不能，是人完美生活追求的集中体现。

① 陈樱宁著：《道教与养生》，华文出版社 2000 年第 2 版，第 197 页。

第八章 修道的基本原则

按照道教的认识,修道对人有绝对重要的意义和价值,每个人都应该选择修道成道的道路,那么,人们到底又该怎样来修道呢?应该遵循什么样的原则和方法来修道呢?对此,道教经过两千年的发展,形成了一套完整的修道理论和方法。本章将主要从大的方法论角度来讨论修道的基本原则,以便能更清楚地把握道教修道的基本思路和指导思想,至于更具体的修道方法则留待下一章讨论。关于道教修道的基本原则,本人把它总结为八个方面,即:(1)积善修德;(2)敬奉神仙,遵行斋醮;(3)爱气尊神重精;(4)性命双修;(5)虚静无为;(6)后天返先天;(7)和顺自然;(8)人我同。以下分节讨论。

一、积善修德

(一)积善修德的理论根据

道教认为,积善修德是一切修道活动的基础,也是最基本的修道活动之一。而人之所以需要积善修德,不仅是因为积善修德有利于社会良好秩序的维持,而且它也是人生之道和社会之道的根本体现。人只有积善修德才能够在社会中生存,才有利于个人的生活,才能够使生活走上道的轨道,也才能够进行进一步的修道活动。如果一个人不积善修德,不仅其自身生活无法走上正道,不能见容于社会,而且他还会受到神的惩罚。事实上,根据道教的认识,世间的人随时都是受到神的监视的,人的一言一

行都逃不过神的眼睛,神也正是根据人的各种现实的善恶表现来对其进行奖励和惩罚。如道教早期经典《太平经》就强调,天上有专门监视人的善恶活动的

神:

心神在人腹中,与天遥相见,音声相闻,安得不知人民善恶乎?①

在道教看来,天神的责任就是根据人的善恶活动记录进行奖惩。对积善的人给予奖励,增加其年寿,使其得到各种福报;对作恶的人则给予惩罚,减去其年寿,使其得到各种恶报。对一个人来说,行善愈多,延寿愈多,寿命自然就愈长,所得福报也越多;相反,作恶越多,减寿越多,寿命自然就越短,所得恶报也会越多。关于行善积德及其报应,《太平经》说:

夫天地之性,自古到今,善者致善,恶者致恶,正者致正,邪者致邪,此自然之术,无可怪也。故人心端正清静,至诚感天,无有恶意,瑞应善物为其出。……诸邪用心佞伪,皆无善应,此天地之大明征也。

(行善)可复得增年,精华润泽,气力康强,是行善所致,恶自衰落,亦何所疑。

善自命长,恶自命短。

过无大小,天皆知之。簿疏善恶之籍,岁月拘校,前后除算减年;其恶不止,便见鬼门。②

陶弘景谓:

无谓幽冥,天知人情;无谓暗昧,神见人形。心言小语,鬼闻人声。犯禁满千,地收人形。人为阳善,吉人报之;人为阴善,鬼神报之。人为阳恶,贼人治之;人为阴恶,鬼神治之。故天不欺人依以影,地不欺人依以响。③

① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第545页。

② 同上书,第512—513、601、525、526页。

③ 《养性延命录·教戒篇第一》,《道藏》第18册,第477页。

张三丰亦谓：

学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。^①

《太上感应篇》则有更具体的说明：

太上曰：祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。是以大地有司过之神，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。又有三台北斗神君，在人头上，录人罪恶，夺其纪算。又有三尸神，在人身中，每到庚申日，则上诣天曹，言人罪过。月晦之日，灶神亦然。凡人有过，大则夺纪，小则夺算。

所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福祿随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀。

诸恶莫作，众善奉行。久久必获吉庆。……吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福；凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。^②

杜光庭也强调：

上士积善，永久长生，号为真人。天地有坏，真人无毁，超出三界，逍遥上清。因以一恶至于万恶，以垂戒焉。凡人有一千恶者，后代天逆；二千恶者，身为奴仆；三千恶者，六疾孤穷；四千恶者，疫病流徙；五千恶者，为五狱鬼；六千恶者，为二十八狱囚；七千恶者，为诸方地狱徒；八千恶者，堕寒冰狱；九千恶者，入边底狱；一万恶者，堕薛荔狱，……永无原期，渺渺终天，无由济拔。……人有一善，则心定神安；有十善，则气力强壮；有百善，则宝瑞降之；有千善，则后代神真；有二千善，则为圣真仙将吏；有三千善，则为圣真仙曹掾；有四千善，则为天下师圣真仙主统；有五千善，则为圣真仙魁师；有六千善，则为

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第4页。

② 《道藏》第27册，第6—11、28—33、141页。

圣真仙真卿大夫；有七千善，则为圣真仙公王；有八千善，则为圣真仙皇帝；有九千善，则为元始五帝君；有一万善，则为太上玉皇帝。^①

由此可见，积善修德不仅是神对每个人生活的基本要求，而且也是修道者的修道活动必须遵守的基本原则。

同时，根据道教的认识，人之所以需要积善修德，不仅是因为积善修德是修道成仙的基础，而且也是因为一个人现世的善恶行为会直接影响到他的后代。根据道教所提出的承负说，一个人的善恶行为会在他的后代中产生因果报应。如果一个人积善修德，就可以使他的后代得到福报；如果一个人作恶造孽，那他的后代就会代他受苦，遭受祸殃。早在道教产生之前，《周易》就提出：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”^②《太平经》则将这一观念发展成所谓的承负说。《太平经》说：

凡人所以有过责者，皆由不能善自养，悉失其纲纪，故有承负之责也。比若乎木失道德有过于邻里，后生其子孙为邻里所害，是即明承负之责也。^③

凡人之行，或有力行善，反常得恶，或有力行恶，反得善，因自言为贤者非也。力行善反得恶者，是承负先人之过，流灾前后积来害此人也。其行恶反得善者，是先人深有积蓄大功，来流及此人也。能行大功万万倍之，先人虽有余殃，不能及此人也。因复过去，流其后世，成承五祖。

承者为前，负者为后；承者，乃谓先人本承天心而行，小小失之，不自知，用日积久，相聚为多，今后生人反无辜蒙其过谪，连传被其灾，故前为承，后为负也。负者，流灾亦不由一人之治，比连不平，前后更相负，故名之为负。负者，乃先人负于后生者也；病更相承负也，

① 《墟城集仙录》卷一，《道藏》第18册，第166页。

② 《黄侃手批白文十三经·周易·坤》，上海古籍出版社1983年版，第4页。

③ 《道典论·承负》，《道藏》第24册，第851页。

言灾害未当能善绝也。

夫天命帝王治国之法,以有道德为大富,无道德为大贫困。名为无道德者,恐不能安天地而失之也。先生稍稍共废绝道德,积久复久,乃至更相承负,后生者被其冤毒灾剧,悉应无道而治。至于运会灭绝,不能自出,大咎在此。……夫道德与人,正天之心也,比若人有心矣,人心善守道,则常与吉;人心恶不守道,则常衰凶矣;心神去,则死亡矣。是故要道与德绝,人死亡,天地亦乱毁矣。^①

总之,在《太平经》看来,一个人在世上的行为不仅会直接影响到他自身的祸福报应和修道的效果,而且对他的后代也会产生重大的影响。一个人如果想得道成仙,想他的后代避免灾祸、幸福快乐,就必须积善修德。

(二)积善修德的基本要求

关于积善修德的基本要求,道教经典中有许多论述,略引数例如下:

一者不杀,当念众生。二者不淫,犯人妇女。三者不盗,取非义财。四者不欺,善恶反论。五者不醉,常思净行。六者宗亲和睦,无有非亲。七者见人善事,心助欢喜。八者见人有忧,助为作福。九者彼来加我,志在不报。十者一切未得道,我不有望。^②

一念之善,与人方便。一毫之恶,劝君莫作。衣食随缘,自然快乐。算什么命?问什么卜?欺人是祸,饶人是福。天眼昭昭,报应甚速。谛听吾言,神钦鬼伏。^③

金丹之士,先修阴德,以尽人事,然后持前心论,则大药产而图形见矣。^④

修炼之事,以阴功德行为本,以操持涵养为要,至若龙虎铅汞配

① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第22、70、373—374页。

② 《太上洞玄灵宝智慧定志通微经》,《道藏》第5册,第890页

③ 《劝世文》,引自田诚阳:《道经知识宝典》,四川人民出版社1995年版,第705页。

④ 《玉清金简青华秘文金宝内炼丹诀》,《道藏》第4册,第367页。

合之说，殆末务而已。……若以多私多诈之人，与之真诀，莫说他修不成，即使得成，亦必倾丹倒鼎，为害不小。所以下手之初，必先外积功，内积德，内外交养，始能洁白精莹，可以炼而为丹，故初步工夫名为筑基也。……还是素行好善之人，才有进步。设常年未曾积德，与积德而不真者，皆不能深入吾道也。^①

若要真行，须要修行蕴德。济贫拔苦，见人患难，常怀拯救之心，或化诱善人入道修行；所为之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。^②

善养寿者，以法修其内，以理验其外。修内则秘精养炁，安魂清神，形神俱妙，与天地齐年，炼神合道，超凡入圣也。验外则救贫济苦，慈物利人，孝于家，忠于国，顺于上，悯于下，害不就利，忙不求闲。……苟不达养寿之宜，安得内外齐成乎？^③

大慈之道，度人为先，非功不赏，非德不迁，非信不度，非行不仙也。夫建功德者，一为天地，一为三光，一为帝主，一为兆民，一为祖世，一为家门，一为众生，一为己身。经云：夫欲度身，当先度人；众人不得度，终不度我身。^④

《无为清净长生真人至真语录》还从善的各种类型提到了积善修德的要求，它说：

善者，方圆曲直应物而顺于人也。不生万恶则谓之真善也；不著万物则谓之清善也；达理则不读万经则谓之通善也；达妙则不穷万化则谓之明善也；不害万形则谓之慈善也；不厌万浊则谓之应善也；不非万人则谓之德善也；不求万有则谓之道善也；不起万私则谓之公善

① 黄元吉：《乐育堂语录》卷四，上海古籍出版社1990年版，第153—154页。

② 《晋真人语录》，《道藏》第23册，第697页。

③ 施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第430页。

④ 《太上洞玄灵宝三元品戒功德轻重经》，《道藏》第6册，第884页。

也；不忘万慧则谓之常善也。^①

总之，积善修德就是要做到诸恶莫作，众善奉行，慈悲为怀，先人后己，不损人利己，凡是有利于社会和他人的事才做，凡是有损于他人和社会的事不做，救贫济苦，慈物利人，仁义忠信，不淫不盗，不欺不杀。

二、敬奉神仙、遵行斋醮

（一）敬奉神仙、遵行斋醮是修道的基本要求

在道教看来，积善修德是道教修道的一个基本要求，“信奉神仙，遵行斋醮”是道教具有自身特点的一个修道的基本原则。道教是以神仙的信仰为特征的，所以道教信仰的一个基本要求就是敬奉神仙，即要认识到神仙在整个世界上的至高无上地位，他们不仅生活于天上，而且还具有监视、管理和主宰凡人世界的能力，人只有敬畏神仙，服从神仙，按神仙的要求去做，才能过上安稳、幸福的生活。而敬奉神仙的基本要求就是遵行斋醮。

何谓“斋醮”？在古代，“斋”和“醮”是两个不同的概念，“斋”谓敬神忏悔，“醮”谓祭神祈福禳灾。《无上黄箓大斋立成仪》说：“烧香行道，忏悔谢愆则谓之斋；延真降圣，乞恩请福则谓之醮。斋醮仪轨不得而同。”^②“斋”的本来意义是洁净、禁戒，乃戒洁身心之意。《说文》曰：“斋，戒洁也。”斋一般是指斋戒，古人祭祀鬼神必先斋戒，以表示对鬼神的尊敬。《孟子》说：“斋戒沐浴，则可以祀上帝。”^③道教也继承了古人的斋戒思想，凡在从事法事的时候都要求斋戒，以表示对神仙的诚敬。醮的意思就

① 《道藏》第23册，第708页。

② 《道藏》第9册，第478页。

③ 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄下》，上海古籍出版社1983年版，第48页。

是祭祀。《博雅》云：“醺，祭也。”《正字通》谓：“凡僧道设坛祈祷曰醺。”《正一威仪经》亦谓：“醺者，祈天地神灵之享也。”^① 在道教中，醺就是祈祷和祭祀神仙的一种仪式和礼节。早期道教斋、醺是有区别的，它们各有不同的仪规和程式，其中以降真致神的道场为“斋”，以酬神谢恩的道场为“醺”。到了明代，斋法和醺法渐趋合流，并称斋醺，为道教科范仪规的总称。在道教中，道徒们就是通过各种斋醺活动来体现其对神仙的敬奉和遵从，并希望在这种斋醺活动中获得神仙的保佑和资助。

（二）斋醺的作用

斋醺为道教的主要宗教活动，也是修道的重要内容。关于斋醺的意义和作用，陆修静说：

夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解积世罪，灭凶咎，却怨家，修盛德，治疾病，济一切，莫过于斋转经者也。夫斋直是求道之本，莫不由斯成矣。此功德巍巍无能比者，上可升仙得道；中可安国宁家，延年益寿，保于福祿，得无为之道；下除宿愆，赦见世过，救厄拔难，消灭灾病，解脱死人忧苦，度一切物，莫有不宜矣。^②

《云笈七签》谓：

夫入靖修真，要资斋戒，检口慎过，其道渐阶。……斋法略有三种：一者设供斋，以积德解愆；二者节食斋，可以和神保寿。斯谓祭祀之斋，中士所行也；三者心斋，谓疏澹其心，除嗜欲也，澡雪精神，去秽累也，培击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道，既心无二想，故曰一志焉，盖上士所行也。^③

《太上洞玄灵宝天尊说罗天大醺上品妙经》云：

① 《道藏》第18册，第257页。

② 《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》，《道藏》第9册，第824页。

③ 《云笈七签》卷三十七，《道藏》第22册，第257页。

若有善男子善女人持念罗天大醮真经者，瘟灾不染，横祸不侵，行年星曜……恶星尽皆消除，不遭荒俭，不遭罗网，不遭劫杀，不遭刀兵，不遭火难，不遭水难，不逢毒虫，不服毒药。若有官私干事，或误道幽静深山孤庄旷野园林密窳之处，凶恶寺观，鬼魅极多，妖魂不少，尔时结跏趺坐，擎拳稽首，默念此经一遍，感得诸天圣众拥护其人，然后玉符保命，金液炼形，形神俱妙，与道合真，精神不散，万灾消灭。^①

《太极真人敷灵宝斋戒威仪经》曰：

夫感天地，致群神，通仙道，洞至真，解积世罪，灭凶咎，却冤家，修盛德，治疾病，济一切物，莫近乎斋静转经者也。^②

具体来说，斋醮的作用主要有三：一为修道之基。白玉蟾说：

古之圣人以道学难入，世欲易迷，设科戒仪范之文，以一其外；著注念凝神之法，以正其心。复以炼气胎元之方，制其食味。又以祈真朝谢之品，涤其过尤。然后趋于学。无学之徒，臻乎冥寂，栖于损之又损之府，契乎无为，则邪譎之关键不开，镇静之醇和可致。^③

二为拔苦求福。《洞玄灵宝玄门大义》云：

济度者，依经总有三策七品。三策者，一者金策斋，上消天灾，保镇帝王；二者玉策斋，救度人民，请福谢过；三者黄策斋，下拔地狱九玄之苦。七品者，一者三皇斋，求仙保国；二者自然斋，修真齐道；三者上清斋，升虚入妙；四者指教斋，禳灾救疾；五者涂炭斋，悔过请命；六者明真斋，拔幽夜之魂；七者三元斋，谢三官之罪。^④

《太上黄箓斋仪》曰：

解释冤仇，和平债讼，原消罪对，荡涤愆瑕。除星辰临照之灾，祛年运凶妨之厄。积生往世，无量罪因，以今忏祈，咸蒙除荡。即使九

① 《道藏》第28册，第371页。

② 《道藏》第9册，第870页。

③ 《海琼白真君语录》，《道藏辑要》娄集第七册，第22页。

④ 《道藏》第24册，第738—739页。

玄受福，举族沾荣，年算遐长，禄秩增广，千灾殄息，万善咸臻。

前生今世，积过深尤，前冤往债，或己身所犯，或祖世贻殃，罪目多端，不可忆识；或违忤天地，负越神明，侵害于人，损伤于物。歿受报对，动历岁年，非仗玄功，无由解释。今大斋功德，忏悔之缘，万罪千愆，咸乞除荡，即使神魂清静，罪恼销平，离苦生天，参真悟道，至于九玄七世往世幽灵共沐。^①

三为通神之法。《金箓大斋启盟仪》谓：

道家所先，莫近于斋。斋者甚多，大同小异，功德甚重，实能贯通乎上下，以归于最上一乘也。其威仪节度总二百四十条，秘于三元宫中，造端举要，以诏后学。由此观之，则所谓动天地、感鬼神、福邦家、济幽显，舍此道，则何以哉！^②

《太极灵宝祭炼科仪》云：

存身四肢九窍，俱是火光，从泥丸宫出，化成金光万道，上冲天界，照耀十方，三界万灵，乘光而至，三清太乙，诸天众圣，悬坐浮空，俨然在上。^③

总之，道教认为，如果人们进行斋醮，遵循其科范仪规去做，就可以使生活走上道的轨道，并得到神仙的保佑，消灾免祸，得福延寿，同时还可与神仙直接沟通，得到神仙指点，获得修道真传，得道成仙。

三、爱气尊神重精

（一）修道应遵循爱气尊神重精的原则

作为一种以神仙信仰为特征的宗教，道教不但要求人们要信奉神仙，

① 《道藏》第9册，第217—218、229页。

② 同上书，第73页。

③ 《藏外道书》第17册，第633页。

同时更要求人们要修炼神仙。那么如何来修炼神仙,以什么样的方法来修炼神仙呢?道教认为其最基本的方法论原则就是爱气尊神重精。根据道教的认识,人是形、气、神的统一体,而精、气、神又为人身三宝,是维持人体生命的最重要因素,所以要实现人的健康长寿、成神成仙,就必须注重精、气、神的保养和修炼,以维护精、气、神的健全为依归。这是道教养生修道的最根本原则。关于这一原则,《太平经》谓:

三气共一,为神根也。一为精,一为神,一为气。此三者,共一位也,本天地人之气。神者受之于天,精者受之于地,气者受之于中和,相与共为一道。故神者乘气而行,精者居其中也。三者相助为治。故人欲寿者,乃当爱气尊神重精也。^①

陈致虚说:

心印经曰:上药三品,神与气精。圣人言修炼金丹者,炼精气神而已。惟此三者,千古之上,万世之下,无以易也。^②

李道纯云:

全真道人,当行全真之道。所谓全真者,全其本真也。全精、全气、全神,方谓之全真。才有欠缺,便不全也;才有点污,便不真也。全精可以保身。欲全其精,先要身安定。安定则无欲,故精全也。全气可以养心。欲全其气,先要心清静。清静则无念,故气全也。全神可以返虚。欲全其神,先要意诚。意诚则身心合而返虚也。是故精气神为三元药物,身心意为三元至要。学神仙法,不必多为,但炼精气神三宝为丹头,三宝会于中宫,金丹成矣。^③

混然子王道渊亦说:

人身三宝:神、气、精。先天三宝为三体自然之道,即元精、元气、

① 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第728页。

② 《金丹大要·精气神说上》,《道藏》第24册,第11页。

③ 《中和集·全真活法》,《道藏》第4册,第501—502页。

元神；后天三宝为三用有为之道，即交感精、呼吸气、思虑神。夫人身有三宝者，皆从天地中来，居先天而生，妙体混成；在后天而化，因质感合。非先天不能生后天，非后天不能成先天。此二者之理，一体而分化，不可失后损先也。是故以元精炼交感精；以元气炼呼吸气；以元神炼思虑神。三物混成，与道合真，自然元精固而交感之精不漏；元气住而呼吸之气不出；元神全而思虑之神不起。修仙之法无他，全此三者而已矣。祖师所谓精全不思欲，气全不思食，神全不思睡。又曰三真三全，必定飞仙；三全三真，必定飞升。斯言尽矣。^①

《清微丹诀》亦云：

上药三品，神与气精，保精生气，炼气生神。形炼其神，则可以留形住世。而形者，神气宅也。是故身安者，其精固，精固则其气盈，气盈则其神全，神全故长生。若乃精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，能事毕矣。^②

《东医宝鉴》引《养性书》亦谓：

凡人修养摄生之道，各有其法，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。^③

虽然在修道中应精、气、神三者并重，不可偏废，但由于神在人体中的主导和支配地位，所以道教修炼更强调对神的修炼，认为神的修炼对气和精的修炼有直接的带动作用 and 重要的影响，并主张以神的修炼统领气和精（形）的修炼。特别是在内丹学中，神对气和精（形）的主导作用更是受到重视，各种内丹修炼理论无不强调炼神为主、以神领气、以气领形的修炼原则。关于这一点，陆西星指出：

何以知神之统精炁乎？即举一身之后天者言之，神太惊即精散

① 《还真集》上卷，《道藏》第24册，第98—99页。

② 《清微丹诀·清微隐真合道章第一》，《道藏》第4册，第961页。

③ 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第11页。

而怔忡，神太淫则炁脱而而痿缩，故神藏于精则谓之曰精神，神藏于气则谓之月神气，精气得神而王，犹臣之得君而尊也，故修真之士，莫要于养神。神即性也，性定则心神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住，凡身中五脏六腑之精皆水也，身中之精既住，则肾中之精可知。肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，滃然上腾如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进止如运诸掌，是谓水火交而成既济也，是谓后天之炁而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之耳。若夫先天之用，其采取交媾脱胎神化，无一而非神之所为，故修真之士，莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也，大道之所以成始而成终者也。

（二）爱气尊神重精的基本方法

1. 精在保养

精是人类的物质精华，它是人类生命的物质基础，所以任何精对人类都是十分宝贵的。而且在道教看来，人类最重要的精——元精来源于先天，是一次性获得的，其量是一定的，后天不能再生，消耗一点就少一点，当先天之精耗竭之时，人类也就死亡。同时，后天之精的化生亦依赖于先天之精，后天之精的耗泄也会对先天之精造成耗损。所以重精之法应在保养珍惜，以不泄不耗为原则。关于精的保养，张三丰说：

且好淫者，子孙必多夭，后嗣必不蕃，何则？我之子孙，我之精神种之。今以有限之精神，供无穷之花柳，譬之以斧伐木，脂液既竭，实必消脱，其所生之单弱也，在所必然。薄之又薄，弱之又弱，覆宗绝嗣，适得其常，淫祸之烈，可胜言哉！嗟乎！①

《东医宝鉴》引道经云：

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社1990年版，第141页。

《仙书》曰：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人即生人，留己则生己，结婴尚未可，何况空废弃，弃损不觉多，衰老而命坠。人之可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光。肺精不足，肌肉消瘦。肾精不固，神气减少。脾精不坚，齿发浮落。若真精耗散，疾病即生，死亡随至。象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肉润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。《黄庭经》曰：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。^①

2. 气在调养

气乃构成人体的元素和生命的基本动力，因为气的问题无非两端，即气虚和气滞，所以爱气之法即在调养。而气的调养又无非两个方面，即补气和理气。如果是由于种种原因所引起的气虚，则应以补养一法治之，所谓“虚则补之”是也；如果是因为各种原因导致的气滞，则应以疏理一法治之，所谓“滞则通之”是也。而且在气的调养中，调理气机又是更为重要的一个方面。《东医宝鉴》引《养性》一书曰：

人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。故善养生者，须知调气方焉。^②

《内经》云：

气之升降，天地之更用也。

出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不用。故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。^③

① 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社 2001 年版，第 22 页。

② 同上书，第 31 页。

③ 《黄帝内经素问补注释文·六微旨大论》，《道藏》第 21 册，第 268、270 页。

《类经》说：

肺主气，气调则营卫藏府无所不治。

盖以天地万物皆由气化，气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气之不可不宝，能宝其气，则延年之道也。……人在气中，如鱼游水中，鱼腹中不得水出入即死，人腹中不得气出入亦死，其理一也。善摄生者，必明调气之故。^①

《红炉点雪》谓：

盖肺体清虚，本燥，主乎气，金气清肃，则一呼一吸之间，脏腑经络，四体百骸，无往不之，而其动静之为，靡不藉以司用。^②

对气的调养就是要人体之气达到气足气顺的状态，即气化的状态。因为人只有在气化的状态和作用下才能达到健康长寿。故《景景室医稿存杂存》说：

人类伊始，气化之也……成胎全形，仍关气化也。娩怀而后，鼻受天之气，口受地之味，真气所化，宗气、营气、卫气分而为三，由是化津化液、化精、化血，精复化气，以奉养生身……养生以尽天年，全恃气化也。^③

3. 神在静养

神之所以要静养，是由神的性质决定的。由于人是形、气、神的统一体，要维持人的存在，就必须保持人体形、气、神的和谐统一关系，这其中最重要的又是保持形与神的和谐统一关系。在人体中，就形与神的性质来说，形属阴，阴静而凝；神属阳，阳动而散。可见，形有天然的内凝倾向，而神则有天然的外散倾向。显然，如果让人体形神按它们自身的性质运动，就必然使人体形与神的统一关系走向破裂，从而也导致人体走向解体

① 《类经》，人民卫生出版社 1980 年版，第 30、1006 页。

② 《红炉点雪·肺痿肺癰》，人民卫生出版社 1960 年版，第 37—38 页。

③ 引自孙广仁主编：《中医藏象生理学》，中国医药科技出版社 2002 年版，第 254 页。

并最终死亡。所以要保持形与神的统一关系,一方面就是要使形由静凝走向动散,使其与神相亲;另一方面则是要使神由动散趋向静凝,使之与形相合。如此,形神相亲相合,人体也就可以健康长寿。所以在道教的养生中,动以养形、静以养神是两个基本的原则。

四、性命双修

(一) 养生修道必须遵循性命双修的原则

在道教看来,由于人的存在既离不开性也离不开命,是性与命的统一体,所以养生修道惟有性命双修方能建功;否则,只修性则命不能保,只修命则性无以存,都不能达到性命长存、得道成仙的目的。所以养生修道必须遵循性命双修的原则。《中和集》说:

性无命不立,命无性不存。其名虽二,其理一也。嗟乎!今之学徒,缁流道子,以性命分为二,各执一边,互相是非。殊不知孤阴寡阳,皆不能成全大事。修命者,不明其性,甯逃劫运;见性者,不知其命,末后何归。仙师云:炼金丹,不达性,此是修行第一病。只修真性不修丹,万劫英灵难入圣。诚哉言欤!高上之士,性命兼达。先持戒定慧而虚其心,后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固,心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去,命永固则无死无生。至于混成圆顿,直入无为,性命双全,形神俱妙也。^①

《还真集》曰:

修还丹之道,不过以神气混合而复本来性命之全体。……性命即神气也,神气即铅汞也,铅汞即坎离也,坎离即日月也,日月即水火也,水火既济,妙合而凝,此乃性命混融之道也。当性命混融之时,心

^① 《中和集·性命论》,《道藏》第4册,第503页。

空朗澈,无形无名,无体无用;当性命发越之际,阳动阴分,有形有名,有体有用。于此当行灵宝度人之经,则体用遂分内外。内则性居中宫而斡运曰体,外则情运斗柄以循环曰用。存之以诚,用之以真,自然丹结于鼎,养成圣胎,如婴儿之在母腹,十月气足,脱胎神化,身外有身,真人出现。至此,性命双修之大事毕矣!凡诸学道至人参禅高士,不可执著,必以性命双修方成大事。吕祖师曰:只修金丹不修性,此是修行第一病;只明真性不修丹,万劫英灵难入圣。斯言尽矣!苟有只修性而不修命,身死之后,性为阴灵,不能现神通;只修命而不修性,身难长生,终住于相,不能超劫运,皆属孤阴寡阳,堕于偏枯之学。且性命双修果何也?岂不闻了性则通圣,此心通于他心,智慧广大,无有来而不知也;了命则长生,此身历劫不坏,能变诸相,无所往而不化也。性命双全,方为了道;形神俱妙,方证金仙。有何疑哉!①

《性命圭旨》云:

神气虽有二用,性命则当双修也哉。唯贤人之学,存心以养性,修身以立命。圣人之学,尽性而至命。……君子修天赋之性,克气质之性;修形气之命,付分定之命。分言之则二,合言之则一,其中有理。是以神不离气,气不离神,吾身之神气合,而后吾身之性命见矣。性不离命,命不离性,吾身之性命合,而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性、未始命之命,是吾之真性命也。②

《吕祖全书》谓:

只修性,不修命,此是修行第一病,只修祖性不修丹,万劫阴灵难入圣。达命宗,迷祖性,恰似鉴容无宝镜,寿同天地一愚夫,权握家财无主柄。性命双修玄又玄,海底洪波驾法船,生擒活捉蛟龙首,始知

① 《还真集·性命混融论》,《道藏》第24册,第103—104页。

② 《性命圭旨·性命说》,《藏外道书》第9册,第512、513页。

匠手不虚传。^①

《二懒开关心话》亦云：

命无性不灵，性无命不呈，谓必性命双修也。据我见，修得一分性，保得一分命。盖以性命两字不可分也。实以有时偏乎性而命在其中，偏乎命而性在其中，有如形影然，得可分乎？第凡修道，先一我志，性功之始基也；惜身如命，命功之始基也。从而进之，止念除妄，性功也；调息住息，运行升降，命功也。^②

《玄肤论》亦曰：

性者万物之源，命者己所自立。性非命弗彰，命非性弗灵。性，命所主也；命，性所乘也。今之论者类以性命分宗，而不知道器相乘、有无相因、虚实相生，有不可歧而二者。故性则神也，命则精与气也；性则无极也，命则太极也。可相离乎？或言释氏了性，道家了命，非通论也。夫佛无我相，破贪着之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性安知命耶；既知命矣，性可遗耶。故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性地，是谓形神俱妙、与道合真也。^③

以上爱气尊神重精的原则和性命双修的原则其实都是道教重生思想的具体体现，同时它们也是道教修道在理论和方法上与其他宗教修行的重要区别之所在。其他宗教在修行上多强调思想意识的修炼，并不强调人体生命的修炼，而道教修炼的一个重要特点就是强调人体生命的修炼，即形气（精气）的修炼、命的修炼，而且把人体生命的修炼放在与思想意识修炼同等的地位。这虽然在一方面冲淡了思想意识修炼的突出地位，但在另一方面它也增强了其修炼的现实意义，尤其是在医疗保健上的现实

① 《吕祖全书·敲爻歌注》，《藏外道书》第7册，第513—514页。

② 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社1994年版，第176页。

③ 《玄肤论·性命论》，《道教五派丹法精选》（第3集），中医古籍出版社1989年版，第250页。

意义。这也可以说是道教虽然在理论上不如佛教,但它仍能在中国古代得到不断发展的重要原因之一。

(二)性命双修的方法和程序

关于修命与修性的方法,在内丹学兴起以前道教就已经有了普遍的运用。命是形与气的统一,所以修命即修形、炼气,也就是保养身形,故大凡保精、护形、养气、行气之法,都可归入修命的范畴。道教早期所用服食、行气、导引、调摄等养生修炼之法,均属于修命的方法。在内丹修炼中,炼己筑基、炼精化气等步骤的修炼也主要是起到修命的作用。性即心神,所以修性即修炼心神,故凡修炼心神之法都属修性的范畴。庄子提出的“心斋”、“坐忘”之法,《太平经》提出的“守一”之法,上清派的“存神”之法等,都属于修性的方法。内丹修炼的炼气化神、炼神还虚阶段也主要是一个修性的阶段。当然,由于人的命与性是密切联系、不可分离的,所以修命与修性也是不可截然分开的,修命与修性的划分只是相对的。实际上,在各种修道方法中,修命中有修性,修性中有修命,只是其有所偏重而已,没有绝对的只修命或只修性的方法。

虽然道教修道都坚持性命双修的原则,但在具体的修道程序和方法上不同的道派则有所不同。事实上,不同道派对于修道过程中修命修性的先后、主次以及下手处等都有不同的理解。尤其是道教最重要的内丹修炼的南北两派,在性命修炼的先后主次问题上更是有明显的差异。一般来说,以张伯端及其后学为代表的南宗主张先命后性,强调命功。张伯端《青华秘文》说:

先就有形之中寻无形之中,乃因命而见性也;就无形之中寻有形之中乃因性而见命也。先性固难,先命则有下手处。

了命实关于性地。^①

^① 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,《道藏》第4册,第370—371、368页。

《悟真篇集注》亦谓：

“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。”彭（好古）注：“……虚心是性功上事，实腹是命功上事。……不若炼铅服食，先实其腹，使金精之气，充溢于身，然后行抱一之功，以虚其心，则性命双修，形神俱妙，而大修之事毕矣。”（仇兆鳌）补注：“……心之所以不虚者，缘汞无铅伏，故触境易摇，不若炼铅以制伏之，使心有所含育也。南宗先命而后性于此章见之。①

刘一明则更明确地阐述了南宗先命后性的修炼方法，他指出：

古真云：性命必须双修，工夫还要两段。盖金丹之道，一修命一修性之道。修命之道，有作之道；修性之道，无为之道。有作之道，以术延命也；无为之道，以道全形也。……故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我原来命宝；命宝到手，主宰由我，不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣。②

若欲成道，非性命双修不可。修命之学，以术延命，复先天，化后天，长生之道固元矣；修性之学，以道全形，破虚空，超三界，无生之道亦元矣。性命双修，道法两用，内外相济，既得长生，又能无生，形神俱妙，与道合真，了命了性，不生不灭，元之又元矣。③

一般来说，南宗是从形气的修炼入手，以炼己筑基开始，然后炼精化气，炼气化神，先以有为之法巩固命基，待命基巩固，后天精气返于先天精气之后，再由气到神，进入修性阶段，以无为之法，炼神还虚，了彻性源，炼就真空本性，以达形神俱妙、与道合真之神仙境界。在修炼的具体方法上，其法多从调息入手，渐入静定，于“恍惚杳冥”之际用“忘心”、“觅心”之法体认真心、元性，从真心中生“真意”，最后炼化精气神。南宗一派因重视命

① 仇兆鳌：《悟真篇集注》，上海古籍出版社1989年版，第137—138页。

② 《悟真直指》，《藏外道书》第8册，第368页。

③ 《敲爻歌直解》，同上书，第433页。

功,强调精气,因此修炼之法偏重有为,讲究步骤,注重程序。

以王重阳所创全真道及王之七大弟子所开龙门派为代表的北宗则强调先性后命,三分命功,七分性功,以清静为主,以识心见性为首要。王重阳说:

只要心中清静两个字,其余都不是修行。^①

马丹阳谓:

清静者,清为清其心源,净为净其炁海。心源清则外物不能扰,故情定而神明生焉;炁海净则邪欲不能干,故精全而腹实矣。是以澄心如澄水,养炁气如养儿,炁秀则神灵,神灵则炁变。乃清静所致也。若行有心有为之功,则有尽之法术也;若行无心无为之理,乃无尽之清虚也。^②

丘处机云:

吾宗前三节皆有为工夫,命功也;后六节乃无为妙道,性学也。三分命功,七分性学。已后只称性学,不得称命功,方称功有为之事也。功者工也,有阶有级,性何功哉!

吾宗惟贵见金(性),水火配合其次也。大要以息心凝神为初基,以性明见空为实地,以忘识化障为作用。回视龙虎铅汞皆法相,而不可拘执。不如此便为外道,非吾徒也。^③

在这里,北宗修道方法显然是受到禅宗修行方法的影响,但北宗并非只修性不修命,它实际上是以神对人体的主导作用为指导,强调通过对性也就是心神的修炼来带动整个人体的修炼,从而达到性命双修的目的。北宗的修炼以清静心性为入手功夫,以清静心地,不受欲尘染污为诀要。先除情去欲、摄心收念,然后明心见性。此后从真心中生真意,再循序炼化精、

① 《重阳全真集》卷十,《道藏》第25册,第747页。

② 《丹阳真人语录》,《道藏》第23册,第703页。

③ 《邱祖全书·邱祖语录》,《藏外道书》第11册,第285、287页。

气、神。由于心神对人体的主导作用,所以心静则身静,心静则气调,形气静则精固,身由之得安,命由之得全。由此达到不修命而命自修之效。在此基础上,更上一层楼,进一步修心炼性,直超形气,尽显元神真性,以达形神俱妙、与道合真之境。北宗因强调在了性中了命,以性安命,不重精气,故其功法偏重无为,在程序和步骤上不是十分讲究,甚至有用顿法完全不讲程序和步骤者。

总之,不管是哪一道派,虽然它们在性命先后和主次上有所不同,但性命双修都是它们修道要遵循的基本原则。翁葆光说:

了性了命,循序各修,性命俱了,方能双融。^①

《玄宗直指万法同归》卷二亦谓:

问金丹之道,性命二者何先? 答云:从性宗入者,性为主,命为应;从命宗入者,命为主,性为应。性不可无命,无命谓之乾慧;命不可无性,无性谓之枯阳。此两者同出而异别,不可执乎一也。^②

可见对道教各派来说,在整个修道过程中,修性不离修命,修命不离修性,绝不可能只单纯地修性或修命,其区别不过是在具体的修道方法的重心上对修性或修命有所偏向而已。

五、虚静无为

(一)虚静无为是达到与道合真的基本要求

虚静无为原则是道教修道所普遍遵循的一个原则。何谓“虚静”? 心中无物曰虚,意中无念曰静。可见虚静的实质就是心意中不去想任何事情,做到无念无想。无为实际上是达到虚静时的状态和表现,因为当一个

^① 《悟真篇疏》,《道藏》第2册,第950页。

^② 《道藏》第23册,第924—925页。

人进入虚静状态时,他自然也就会表现为一种无为状态。

那么道教为什么要强调修道要虚静无为呢?从根本上说是因为人的虚静无为才是一种符合道性的自然状态,所有现实中的人也只有达到虚静无为的状态也才能够回归道性,与道合真,与天地同久。老子说:

人法地,地法天,天法道,道法自然。^①

可见,道的最根本规律就是自然,即自然而然、本然。既然道以自然为本,那么对待事物就应该顺其自然,无为而治,让事物按照自身的必然性自由发展,使其处于符合道的自然状态,不对它横加干涉,不以有为去影响事物的自然进程。也只有这样,事物才能正常存在,健康发展。所以在道教看来,为人处事,修心炼性,都应以自然无为为本,避免有为妄作。老子说:

是以圣人处无为之事,行不言之教。^②

上德无为,而无以为;下德为之,而有以为。^③

为学日益,为道日损,损之又损之,以至于无为。无为而无不为。^④

严君平亦谓:

有为之为有废无功;无为之为成遂无穷。……览天地之变动,观万物之自然,以睹有为乱之首也,无为治之元也。^⑤

总之,根据道教的观点,在自然无为的状态下,事物就能按照自身的规律顺利发展,人身、社会亦是如此。

当然,自然无为的“无为”,绝不是一无所为,不是什么都不做。如果是这样的话,那就犯了“顽空”的错误。自然无为的“无为”是不妄为,不随意而为,不违道而为。相反,对于那种符合道的事情,则必须以有为为之。

① 《道德真经》第二十五章,《道藏》第11册,第476页。

② 《道德真经》第二章,同上书,第474页。

③ 《道德真经》第三十八章,同上书,第477页。

④ 《道德真经》第四十八章,同上书,第478页。

⑤ 《道德真经指归》卷八,《道藏》第12册,第351页。

不过其所为之为,都应是出自事物道之自然,不仅无为之为发自自然,而且其为之作用亦顺乎自然;是自然而为,而不是人为而为。所以这种为不仅不会破坏事物的自然进程和自然秩序,而且有利于事物的自然发展和成长。

根据道的自然无为本性,就必然要求人在修道时要以虚静为本。因为人之有为皆因欲念而起,欲念一起则心动,心动则意动,意动则神动,神动则气动,气动则形动,形、气、神动则必然神驰于外,气散于中,精耗于内,健康为之受伤。要防止这种局面的发生惟有一法,就是虚其心,静其神。心虚则欲望不起,神静则念头不生,心清神静,根本坚固,形神相亲,则能长生久视。庄子说:

静则无为,无为也则任事者责矣。无为则俞俞,俞俞者忧患不能处,年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者,万物之本也。^①

杜光庭谓:

道者,虚无之称也。以虚无而能开通于物,故称曰道无不通也,无不由也。若处于有则为物滞碍,不可常通。道既虚无为体,无则不为滞碍,言万物皆由之而通。^②

《太上老君说常清静妙经》云:

人能常清静,天地悉皆归。夫人神好清,而心扰之;人心好静,而欲牵之。常能遣其欲而心自静,澄其心而神自清。自然六欲不生,三毒消灭。所以不能者,为心未澄欲未遣也。能遣之者,内观于心,心无其心;外观于形,形无其形;远观于物,物无其物。三者既悟,唯见于空;观空以空,空无所空;所空既无,无无亦无;无无既无,湛然常寂;寂无所寂,欲岂能生?欲既不生,即是真静。真静应物,真常得性;常应常静,常清静矣。如此清静,渐入真道;即入真道,名为得道;

^① 《庄子·天道》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第337页。

^② 《道德真经广圣义》,《道藏》第14册,第402页。

虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。……众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清净矣。^①

《老君清净心经》亦说：

道不能得者，为见有心，既见有心，则见有身，既见其身，则见万物，既见万物则生贪著，既生贪著则生烦恼，既生烦恼则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。^②

《听心斋客问》亦云：

客问虚静无为，曰：心归虚静，身入无为，动静两忘。到这地位，三官自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚。不必去安炉立鼎，采药物，看火候，而所谓三元八卦、四象五行，悉在其中。若心不虚静，则内无真宰，虽精炁亦不可得而役矣，况望其化神还虚乎！^③

从养生的角度来看，虚静无为确实可以达到促进健康、延长寿命的作用。因为虚静无为对人至少可以起到两方面的作用：其一是使精神情志归于平静；其二是减少机体的消耗。根据现代科学的认识，当一个人的欲望减少，能避免外部的诱惑和干扰，使内心趋于虚静以后，他的神经兴奋性就会大大降低，情绪也会由紧张、烦躁而趋向放松、平静。而人在精神状态轻松愉快的情况下，他的血压会降低，心跳会变得和缓，呼吸会变得匀调，其他的各种生理功能也会更为正常，从而有利于人的健康长寿。另一方面，在虚静状态下，人体的物质和能量的消耗会大为降低，从而减少

① 《道藏》第11册，第344页。

② 《云笈七签》卷十七，《道藏》第22册，第132页。

③ 《道教五派丹法精选》（第4集），中医古籍出版社1989年版，第525—526页。

体内熵的产生,避免机体走向无序化,使机体的结构和功能更加有序、完善。与此同时,机体物质和能量的消耗减少也会使机体信息的消耗大为降低,程序结构更少受到耗损和破坏,特别是遗传信息消耗的减少,遗传程序更能维持健全的结构,会有助于机体衰老的延缓,使生命得到更长久的维持。所以说,虚静以养生也是符合现代科学的道理的。

(二)虚静无为是养神的根本方法

道教强调修道应坚持虚静无为的原则,除了虚静无为体现了道的本性之外,还有一个原因就是虚静无为也是养神的根本方法。关于神为什么要静养,正如我们在前面所指出的,这是由神的性质和人体是形、气、神的统一的性质决定的。形神的阴阳性质及人体存在的形、气、神的统一性决定了人要维持其健康存在就必须静以养神。因为只有静以养神,使其与形相亲,才能维持人体形、气、神的统一关系。而且对道教来说,人体虽然是形、气、神的统一体,但形气只是人存在的基本条件,神才是人体的主宰,所以养生也自然应以养神为主。尤其是在神仙修炼中,则更是只能以神的修炼来实现,因为形气构成的命总是要消失的,只有神构成的性可以不死,并成为修炼成神仙的基本因素。《玉清秘录》云:

夫神者君也,气者人也。心神动则精摇,精摇则使形不安。若三事各令清净无为则万事自安也。①

《七部语要·连珠》曰:

神静而心和,心和而形全,神躁则心荡,心荡则形伤。将全其形,先在理神。故恬和养神则自安于内,清虚栖心则不诱于外也。②

《长春真人语录》说:

灭者,形也;无生灭者,性也,神也。有形皆坏,……只有一点阳

① 《云笈七签》卷五十五,《道藏》第22册,第380页。

② 《云笈七签》卷九十,同上书,第624页。

光,超乎劫数之外,在身中为性海,即元神也。^①

《清华秘文》谓:

心者,神之舍也;心者,众妙之理而宰万物也。性在乎是,命在乎是。……夫鬼神之所以测度者,吾心之有念耳。心无念则神之灵不可得而施也。……能静则金丹可坐而致也。……心惟静则不外驰,心惟静则和,心惟静则清,一言以蔽之,曰静,精气神始得而用矣。精气神之所以为用者,心静极生动也。非平昔之所谓动也,用精气神于内之动也。……盖心静则神全,神全则性现。^②

《析疑指迷论》亦说:

夫(精气神)三者分离皆因其有心也,心之所之则气从之,气之所之则形应之。是故心感于外者,感于悲则泪出,感于辛则涕出,感于燥则汗出,感于酸则液出,是故感于淫则精出也。人能宁心于虚极之乡,息虑于无为之域,则寂然不动,感而遂通,而心不动也,而精自秘也。精化为气,气化为神,神化为虚,虚实相通,是谓大同。^③

《真诠》亦谓:

仙宗以心为本柄,固也。然人皆有心而不能仙者,非心之累也,心汨于欲而不能静虚之罪也。刘赤脚云:神气自然如母子相爱,但为尘情相隔,不得相见。若少一分尘情即有一分升降。俞玉吾曰:心定则神凝气和,三官自然升降,百脉自然流通。李清庵云:心归虚寂,身如无为,内外两忘。到这里精自然化气,气自然化神,神自然还虚。又曰:身心俱静,天地混合,自然真机妙应,有非常之动——只这动处便是天,心见药物,炉鼎在此矣。三元八卦、四象五行,种种运用悉具于中矣。由是言之,心不虚静,则失其职,虽精气有不可得而役者,今

① 《邱祖全书·邱祖语录》,《济一子证道秘书十七种》,台湾新文丰出版公司 1978 年版,第 445 页。

② 《玉清金笥清华秘文金宝内炼丹诀·心为君论》,《道藏》第 4 册,第 363 页。

③ 《道藏》第 4 册,第 951 页。

人乃专讲烹炼铅汞而不言治心，何耶？^①

当然，作为道的根本特性的虚静无为之所以能成为养神的根本方法也是由人的神与道的内在联系决定的。关于人的心神与道的内在联系及虚静以养神的内在根据，《道经》云：

道者，有而无形，无而有情，变化不测，通神群生；在人之身，则为神明，所谓心也。所以教人修道则修心也，教人修心则修道也。^②

天地万物所宗者，一道也；经书万卷所明者，一心也。道有太常，心有真妄。修道必修于大道，论心先论于真心。大道漠然无形，而能运化群有；真心寂然不动，而能建立万法。非心无以见道之全体，非道无以见心之妙用。道外无心，心外无道。是故古之修道者，先修其心。何以修心？曰清静而已矣。何以致清静？曰虚而已矣。人能使方寸之地虚，则一尘不染，一物不留，寂然湛然，常清常静，一神独运，妙应无穷，可以超出生死之外，是谓得道也。方寸之地苟不能虚，则百路千歧，劳劳役役于其外；七情六欲，缪缪扰扰于其中；与接为搆，日与心斗，方且流浪生死之不暇，岂清静之能致，道之能得耶？^③

道者，有而无形，无而有精，变化不测，通神群生。真人上仙，教人修道，即修心也；教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也，定心令不动也，安心令不危也。静心令不乱，正心令不邪，清心令不浊，净心令不秽。此皆已有，令以除之。心直，不反复也；心平，无高下也；心明，不暗昧也；心通，无窒碍也。此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神炁不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损炁，

① 《真诠·阐发大丹本柄》，《藏外道书》第10册，第855页。

② 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第397页。

③ 《灵宝五经提纲》，《道藏》第9册，第859页。

多事役形，多语弱炁，多笑损脏，多愁摄血，多乐溢意，多喜则交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶憔悴无欢。故其源不洁，和炁自耗，不得延年，失于养心之故也。^①

（三）虚静无为的基本要求

如何做到虚静无为，《通玄真经》有“九守”之说，谓守虚、守无、守平、守易、守清、守真、守静、守法、守弱。^②《内观经》则从内观修炼谈到了虚静之道的一些基本要求：

内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。固身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息。

念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测，忧患永消，是非莫识。^③《玄都律文》则将虚静无为总结为 13 个方面，《云笈七签》则将这 13 个方面称之为“十三虚无”。《玄都律文》说：

一者，遗形忘体，怕然若死，谓之虚；二者，损心弃意，废伪去欲，谓之无；三者，专精积神，不与物集，谓之清；四者，反神服气，安而不动，谓之静；五者，深居宴处，功名不显，谓之微；六者，去妻离子，独与道游，谓之寡；七者，呼吸冲和，滑泽细微，谓之柔；八者，缓形纵体，以牵百事，谓之弱；九者，憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑；十者，遁羸逃满，衣食粗疏，谓之损；十一者，争作阴阳，应变却邪，谓之时；十二者，不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不迟不疾，谓之和谐；十三者，爱视爱听，爱言爱虑，不费精神，和光顺世，谓之音。律曰：凡此十三者，混沌为虚无。行道守真者敬奉师法，顺天教令，穷极无为之道：虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、音。夫为道者，气炼形易，民

① 《西山群仙会真记·养心》，《道藏》第 4 册，第 429 页。

② 《通玄真经·九守篇》，《道藏》第 16 册，第 839—842 页。

③ 《太上老君内观经》，《道藏》第 11 册，第 397—398 页。

和国宁,家吉灾不起,寿命延,家国昌。违律者,为天所刑。^①

概括起来,根据道教的认识,要达到虚静无为,无非是从以下几个方面着手:

第一,关闭人体的各种感觉大门。从现代的观点来看,人的感官随时都会受到外界各种因素的刺激,这些刺激会引起感受器的兴奋,启动相应的感觉程序,导致整个神经系统和大脑的兴奋,引起人对各种刺激物的感知和念想,从而使人内心无法平静。《道枢》云:

夫耳耽淫声,目好美色,口嗜滋味,则五脏摇动而不动,血气流荡而不安,精神飞驰而不守。于是正气散而湿邪之气乘之以生疾矣。是以人之三要者,曰耳、曰目、曰口。^②

《七部语要·连珠》谓:

七窍者,精神之户牖也;志气者,五藏之使候也。耳目诱于声色,鼻口悦于芳味,肌体之于安适,其情一也。则精神驰骛而不守,志气靡于趣舍,则五藏滔荡而不安,嗜欲连绵于外,心腑壅塞于内,曼衍于荒淫之波,留连于是非之境而不败德伤生者,盖亦寡矣。^③

事实上,要使人内心宁静,不亢奋,首先就需要关闭人体的感觉器官,避免外部因素的刺激,截断刺激物引起大脑兴奋的途径。所以《道德经》早就叫人在修道时要“塞其兑,闭其门”^④。后世则不仅继承了老子的这一方法,而且还对这一方法进行了发展,使其在理论和方法上更系统化,更具操作性。

第二,清除内心的思想之物。人内心不得安宁的另一个原因是头脑中总是有对各种事物的思想,这就是所谓的“着相”。因为心中有物,意念受其牵挂,故心神难宁。《洞百灵宝玉京山步虚经》云:

① 《玄都律文·虚无善恶律》,《道藏》第3册,第456页。

② 《道枢·阴符篇》,《道藏》第20册,第620页。

③ 《云笈七签》卷九十,《道藏》第22册,第624页。

④ 《道德真经》第五十二章,《道藏》第11册,第478页。

学仙绝华念，念念相因积，去来乱我神，神躁靡不历。灭念停虚闲，萧萧入空寂。^①

王重阳亦指出：

凡人修道，先须依此一十二个字，断：酒、色、财、气、攀缘、爱念、忧愁、思虑。^②

可见，要使心神安宁，就需要清除内心的思想之物，让心中无物，脑中无念，无牵无挂，意识空虚，内心自然宁静。

第三，抑制和消除各种欲望。使人心神不得安宁的最重要原因就是人的欲望。对人来说，由于内外因素的刺激，随时都会产生各种各样的生理和心理的欲望，欲望一起，妄念随之而动，妄念一动则心动，心神为之不安。所以要使心神虚静，就必须抑制和消除各种欲望，欲望不起，则妄念不生，妄念不生则心神不动而静。《无上秘要》对于人的欲念妄动导致人身心受伤的机制给予了明确的说明：

凡存一守五神，要在正心，心正由静，静身定心，心定则识清，清明则会道，道会神符，号曰真圣。动则忘一，邪乱五神，五神纷纭，躁竞烦懣，失道陷俗，三业肆行，违善造恶，六通迢塞，七觉一昏，贪欲无数，无数之欲，念念丛生，不可胜言，大略有五：一曰目欲观五色，色过则使魂劳；二曰耳欲闻五音，音繁则魄苦；三曰鼻欲嗅五香，香溢则精流；四曰口欲甘五味，味丰则神浊；五曰身欲恣五体，体慢则志散，志散则脾伤。而色神浊则心乱而口爽，精流则肾虚而迷狂，魄苦则肺损而耳聋，魂劳则肝困而目盲。五者混罔，则身灭命亡；五者净明，则体全年永。^③

《坐忘论》及《玄纲论》则对抑制和消除情欲在修道中的作用做了一个更清

① 《洞百灵宝玉京山步虚经》，《道藏》第34册，第626页。

② 《重阳教化集·化丹阳》，《道藏》第25册，第780页。

③ 《天上秘要·正一五戒品》，同上书，第165页。

楚的说明：

弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。至圣至神，孰不由此乎！^①

夫生我者道，稟我者神，而寿夭去留匪由于己，何也？以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。……故君子黜嗜欲，塞聪明，视无色，听无声，恬淡纯粹，体和神清，虚夷忘身，乃合至精，此所谓返我之宗，复与道同。^②

可见，如果能抑制和消除了内心的欲望，人不为各种凡俗之事牵扯，虚静无为，自然可使身心安宁，与道为一。

六、后天返先天

（一）先天与后天的本质区别

在道教看来，人虽然只有在后天产生并与先天结合的情况下才能作为一个现实的人存在，先天与后天都是现实的人所不可或缺的。但在人体中，先天与后天则存在着本质的区别，这种区别主要表现在以下几个方面：

首先，在来源上，先天是由道直接产生的，产于人生身之前，而后天则是派生的，产于人出生之后。

谭峭《化书》云：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。^③
《金丹大要》亦谓：

① 《坐忘论·断缘》，《道藏》第22册，第892页。

② 《玄纲论上篇明道德·性情章第五》，《道藏》第23册，第675页。

③ 《化书·道化》，同上书，第589页。

是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。^①

可见根据道教的认识，在人的产生过程中，首先是由道化生出先天一气，再由先天一气化生出先天之元神，由元神化生出元气，再由元气化生出元精，在此基础上，再产生出后天的形、气、神，从而使人得以出现。在这里，由道所直接产生出来的只能是先天的精、气、神，而后天的精、气、神则是在一个人的具体的孕育和发育成长过程中派生出来的。对此，刘一明有更明确的论述，他说：

紫清翁云：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”是即所谓元精元气元神也。精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物，而后无形生形，无质生质，乃从父母未交之时而来者。方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散，既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形，已有精气神寓于形内。虽名为三，其实是一。一者混元之义，三者分灵之谓；一是体，三是用。盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。……后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。男女交媾，精血融和，结为胚胎。胎中只有元气，并无呼吸之气。及其十月胎完，脱出其胎，落地之时，哇的一声，纳受天地有形之气，入于丹田，与元气相合，从此气自口鼻出入，外接天地之气以为气，此呼吸气之根也。后天之神，亦于此而生，此神乃历劫轮回之识神，生时先来，死时先去；转人转兽是这个；为善为恶是这个；生来死去是这个；出此入彼移旧住新，无不是这个。当落地哇的一声，即此神入窍之时也。所以婴儿落地，

① 《金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

不哇者不活，盖以无神入窍也。初生之时，神气相御以为后天根本，长生幻身。至于交感之精，尤系后天之物。在母胎时无此精，初生身亦无此精，及至二八之年，元阳气足，满而必溢，……始泄焉。此精不但生时并无，即生后亦无，特气血所化耳。……所谓交感之精者，因有交感而有精，不交不感即无精。……此交感之精之所由来也。当阳极生阴，不但精从此有，即思虑之神，从此而发，呼吸之气，从此而暴。学者须要识得此三者，皆生身以后所有，而非生身以前之物。^①由此也说明，先天精、气、神比后天精、气、神离道更近，自然在性质上也更接近道。

其次，在性质上，先天是无形的，后天是有形的。

根据道教的认识，人体的先天后天，具体来说就是指人体的先天精、气、神和后天精、气、神或先天生命和后天生命。而不管是精、气、神或性命，其先后天的性质是一致的，先天精、气、神或性命是无形无状的，而后天精、气、神或性命则是有形有状的。陆西星说：

何以后天之用行而先天之真愈隐？曰：先天之真不可见，凡可见者皆后天也。今之言涕唾津精气血液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用，则又以精气神当之。不知后天之用既行，则精气与神又皆随用显发而落于后天。何者？已鉴之后，说着用着皆落后天，而先天之真沉潜沦匿潺弱微细日就萧索而不足以为一身之主，至于老病死者，后天之用竭而先天不存也。然则欲吾形之永固者，舍先天奚以哉！^②

关于先天精、气、神的性质，白玉蟾《必竟恁地歌》说：

人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇

① 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495—496页。

② 《玄肤论·先天后天论》，《道教五派丹法精选》（第3集），中医古籍出版社1989年版，第245—246页。

口中涎；其炁即非呼吸炁，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。……岂知此精此神炁，根于父母未生前，三者未尝相返离，结为一块大无边。人之生死空自尔，此物湛寂何伤焉。^①

刘一明则更明确地指出：

心印经曰：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻，从无守有，顷刻而成。”曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。^②

关于后天精、气、神的性质，刘一明指出：

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。^③

再次，在作用上，先天是有益的，后天是有害的。

对于先天精、气、神在人体中的作用，刘一明说：

惟此元精如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三物，则修道有望。^④

相反，后天精、气、神的活动则不仅不能促进人体的生命存在，而且会导致先天精、气、神的耗损，对人体生命带来负面影响。薛阳桂说：

性命者，人之根本也。精气神，人之大用也。人身三宝，惟此为贵，然亦有先后之别。先天之精，即天一所生之水，有理而无形，具于炁中，融贯一身，每至亥子之交，一阳来复而生，谓之元精。苟一念，立化为后天有形之物。其先天之炁，即中宫之祖炁，谓之元炁，日化后天营卫于百脉，非只呼吸之气也。先天之神，即心中灵明，谓之元神。一涉知识即变而为后天思虑之识神。故修道藉后天而复先

① 《道藏》第4册，第783页。

② 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

③ 同上。

④ 同上。

天，贵先天而不贵后天也。世人不知此旨，妄以后天精气为至宝，且日孜孜于名利之场，七情六欲煽于内，声色货利诱于外，心无一刻之宁静。后天且难久固，又何论先天耶。^①

（二）后天返先天的实质

道教认为，道是整个世界的本原，而道性则是事物的最根本性质，如果事物能达到道性状态，则不仅是它最理想的存在状态，而且也可以使它与道合一、万古长存。所以对人来说，修道的根本目的就是要人恢复他原初的道性，达到与道合真、与天地同久的神仙状态。人的原初的道性状态也就是人的先天状态，而现实的人则又都处于其后天的衍生状态，所以修道的过程也是一个由后天返回先天的过程。这种后天返先天的实质就是由后天有形返于先天无形，由后天形气返于先天神性，由后天物性返于先天元性，由后天之物返于先天之道。谭峭《化书》云：

道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。^②

元陈致虚在《金丹大要》中对这一点有更进一步的阐述：

是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三。三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。^③

《性命圭旨》亦说：

① 《梅华问答编》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社 1994 年版，第 483—484 页。

② 《化书·道化》，《道藏》第 23 册，第 589 页。

③ 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第 24 册，第 16 页。

此处无他,不过是返我于虚,复我于无而已。返复者,回机也。故曰:一念回机,便同本得。究竟人之本初原自虚无中来,虚化之为神,神化之为气,气化之为形,顺则生人也。今则形复返之为气,气复返之为神,神复返之为虚,逆则成仙也。^①

清汪昂《勿药元诠》则更明确地指出:

积神生气,积气生精,此自无而有之有也;炼精化气,炼气化神,炼神还虚,此自有而之无也。^②

同时,后天返先天的过程也是一种由后天之成人状态返为先天婴儿之未孩状态的过程。《玄宗直指万法同归》指出:

婴儿者,未出胞胎也。出乎胞胎谓之孩也。婴儿在母腹中,惟抱一团和气,哀乐之情未发,见闻知觉之性未萌也。出母之胎,便有喜怒哀乐之情,见闻知觉之心,故不足以况以道也。古人曰温养子珠,保养太和;又曰圣胎、道胎、胎仙、胎息,未尝言出胞胎也。^③

在这里,道教所谓“顺则成人,逆则成丹”学说为我们揭示了这样一种基本的思想:人是由道按其衍生万物的顺序产生,而要修炼成丹则需要按照相反的次序进行。根据道教的宇宙创生演化及人体生成说,宇宙和人体生命的生成皆源于道。道自虚无状态中生出先天一气,又从先天一气产生阴阳二性,阴阳二性的矛盾运动则又分别产生出神、气、形三大元素,并由这三种元素的独自或不同组合分别构成天地万物,而人体则由这三种元素的有机组合而形成。至于人的具体产生过程则是,由道产生先天一气,由先天一气化生出先天神气精,先天神气精再化生出后天神气精,自此,人的形、气、神具备,一个现实的人也才出现在世界上。根据内丹理

① 徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法·性命主旨·本体虚空超出三界》,中国人民大学出版社1990年版,第239页。

② 《勿药元诠·精气神》,项长生主编:《医学全书·汪昂》,中国中医药出版社1999年版,第309页。

③ 《道藏》第23册,第919页。

论,人要健康长寿,成仙成神,就必须反其道而行之,逆着人形成的方向修炼,从人体之形开始到后天精、气、神,再由后天精、气、神到先天精、气、神,进入先天以后,再由精到气,由气到神,由神到先天一气,最后由先天一气到道,从而达到与道合真、与天地同在的神仙境界。

(三)后天返先天的基本程序和方法

关于后天返先天的程序和方法,《养生纂录》曰:

精气神之用有二,其体则一。以外药言之,交合之精,先要不漏;呼吸之气,更要细细至于无息;思虑之神,贵在乎安静。以内药言之,炼精炼元精,抽坎中之元阳也,元精固则交合之精自不泄矣;炼气炼元气,补离中之元阴也,元气住则呼吸之气自不出入;炼神炼元神也,坎离合体成乾也,元神凝则思虑之神泰定。^①

《真詮》云:

元神与思虑之神是一,是二?曰:心性神,一也,以其稟受于天,一点灵明,故谓之元神。后为情识所移,此个神汨没在情识中,遂成思虑之神。其实,虽思虑有情识,此个元神固常浑浑沦沦,不亏不欠。人能回光返照,去其情识,则凡此思虑者,莫非元神之妙用矣。^②

《听心斋客问》谓:

客问:元精与交感之精何以异?曰:非有二物。未交之时,身中五脏六腑之精,并无停泊处,却在元炁中,未成形质,此为元精。及男女交媾,精自泥丸顺脊而下,至膀胱外肾施泄,遂成渣滓,则为交感之精矣。故炼精化气,养此元精,须从一阳初动处,逆行入丹田,不令至于成质也。^③

① 《道藏》第10册,第716—717页。

② 《真詮·阐发元神即思虑神》,《藏外道书》第10册,第854—855页。

③ 《道教五派丹法精选》(第4集),中医古籍出版社1989年版,第527页。

《梅华问答编》说：

其先天真一之炁，自人受生时，得无极之至真，由太极一判而来。天赋之一点●，落入母之子宫，凝合父母之阴阳而成人。此天赋一点之命根，即先天真一之炁，又谓太乙含真之炁。太极又化而为阴阳，阴阳化生五行。其阴阳五行之精粹，凝集而为精气神，故此先天即隐寓于后天之中。然其立根处总在脐中气穴之内，是以脐中命蒂之处，谓之祖窍，犹花之根，果之蒂也。及至十五六岁时，后天气足，精窠自开，见色迷心，触根神荡，而真元遂破。自此先天之炁日渐亏损。然每至亥子之交，身中阴阳二气必然交合，一交由真一之炁自生生而化为后天之精气神，以资人用。故阴阳交合，真阳自生之时谓之活子时，所生之真阳即所谓先天一炁是也。即于斯时采取此炁，行之于火候，烹之炼之，不使其化后天，并可身中之气以及精神魂魄意混合而为一体，俱化为先天，即补还从前之亏损。日采而日补，补至充足，与未破身时无二，是谓之还丹，乃还我本来之真元也。^①

《性命圭旨》还结合内丹修炼的三个基本环节阐述了后天返先天的方法和程序。它指出：

道生一，一生二，二生三，三生万物，此所谓顺去，生人生物。今则形化精，精化气，气化神，神化虚，此所谓逆来，成佛成仙。初关炼精化气者，要识天癸生时，急急采之，采时须以徘徊之意引火逼金。所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车自太玄关逆流自天谷穴，气与神合，然后下降黄房。所谓乾坤交媾罢，一点落黄庭。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于昆庐性海。盖三关自有为入无为者，渐法也。修上一关，兼下二关者，顿法也。若径做炼神还虚者，功夫到虚极静笃时，精自化气，气自

^① 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社1994年版，第486—487页。

化神,即关尹子忘精神而起生之旨也。^①

道教认为,整个内丹修炼的过程也就是一个后天返先天的过程,在这个过程中所用的一切方法和程序都是围绕着如何使人由背离道性和元性的后天主事状态返回先天道性和元性的本真状态进行的。在这里,返于先天之道性和元性是目的,但它必须通过金丹修炼之术才能完成。因为如果按自然之道的发展,只能是一个“虚化神,神化气,气化血,血化形,形化婴,婴化童,童化少,少化壮,壮化老,老化死”^②的过程。要改变这种人的自然命运,惟有采用金丹修炼之术,逆而运之,成就仙道,方可“跳出三界外,不在五行中”,摆脱人自然的生老病死。所以陈致虚说:

深斯道者,则道为体,术为用。假术以成其道者,犹借良智以安其国。然吾所谓术者,则非小技也,乃天地阴阳造化生生之道也。如顺则生物生人者,是后天地之道也;逆则成仙成佛者,是先天地金丹之道也。此所谓术者也。^③

..

七、和顺自然

(一)和顺自然是达到与道合真的基本要求

根据道教的认识,由天地万物构成的自然界是人产生存在的前提和基础,人的产生存在都是天地自然之道运行的结果。《周易》云:

天地絪縕,万物化醇。男女构精,万物化生。^④

有天地然后有万物,有万物然后有男女,有男女然后有夫妇,有

① 徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法·性命主旨·顺逆三关说》,中国人民大学出版社1990年版,第104页。

② 《化书·死生》,《道藏》第23册,第592页。

③ 《紫阳真人悟真篇三注序》,《道藏》第2册,第971页。

④ 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞下》,上海古籍出版社1983年版,第47页。

夫妇然后有父子,有父子然后有君臣,有君臣然后有上下,有上下然后礼义有所错。^①

《庄子》云:

天地与我并生,而万物与我为一。^②

《内经》曰:

天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成。……夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。^③

既然人的产生存在是顺应自然万物的结果,那么人要更好地生存和发展就更离不开对自然万物的顺应。由此,和顺自然也就成为修道的一个必然要求。事实上,和顺自然也就是与自然之道合一,使人的一切活动顺应自然之道,合乎自然之道,达到人与自然关系的和谐,从而避免自然之物对人体的伤害,也避免人对自然之物的戕害,让人在一个和睦的合乎道性的自然状态下生活。

在这里,“和顺自然”也即是古人所谓的“天人合一”。应该说,在中国古代,天人合一的思想是儒释道三家的共同理念,儒道二家尤为强调;但各家对天人合一的理解却并不一致。对道家来说,天人合一主要是指人与自然的同一性和一致性,强调人处天地之间,禀自然之气而生,如不能顺应天道自然,则难以生存,所以人要实现健康长寿,成就神仙,就必须与自然之道相合,顺应天道,与道合真,方能与天地同在,与日月同辉。儒家则更强调天人之间的互动尤其是天对人的影响,注重天人相通、天人感应。至于佛教,所强调的又是消融天人的分别,以实现天人一体、天人超越。

① 《黄侃手批白文十三经·周易·序卦传》,上海古籍出版社 1983 年版,第 54 页。

② 《齐物论》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 18 页。

③ 《素问·宝命全形论》,《道藏》第 21 册,第 108、109 页。

(二)和顺自然的基本原则

根据道教的认识,和顺自然的基本原则主要包括法则自然、质朴节俭和无为顺道三个。

1. 法则自然

和顺自然就是按照自然之道行事,遵循自然的法则开展各种活动。在道教看来,天地万物都是以道为法则的,都服从道的规律。那么道的规律又是什么呢?老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”^①可见,“道”的最根本的规律就是自然。按照道教的理解,所谓“自然”就是自然而然、本然,即事物本身规律的体现,没有人为的干预。法则自然就是要让事物按照本身的自然规律运行,不要人为地加以干涉,不要将人的主观目的和主观愿望强加于事物之上,一切顺乎自然之物的天性。故《周易》云:

是故天生神物,圣人则之;天地变化,圣人效之。

夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶,先天而天弗违,后天而奉天时。^②

庄子亦云:

道者,万物之所由也,庶物失之者死,得之者生,为事逆之则败,顺之则成。^③

圣人者,原天地之美而达万物之理。是故至人无为,大圣不作,观于天地之谓也。^④

2. 质朴节俭

按照自然之道的要求来进行修行就必然要求质朴节俭。质朴节俭实

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局1984年版,第103页。

② 《黄侃手批白文十三经·周易》,上海古籍出版社1983年版,第43、3页。

③ 《庄子·渔父》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第824页。

④ 《庄子·知北游》,《二十二子》,上海古籍出版社1986年版,第61页。

际上就是要求在思想上保持宁静质朴的自然状态,涤除奢侈与杂念,保持物质生活上自然朴素,避免超出生活本身需求的奢靡铺张,达到与“道”同一的“玄同”境界。老子说:

余食赘形,物或有恶之。

是以圣人去甚,去奢,去泰。

我有三宝,持而宝之,一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。^①

庄子云:

夫至德之世,同与禽兽居,族与万物并,恶乎知君子小人哉!同乎无知,其德不离;同乎无欲,是谓素朴;素朴而民性得矣。……故纯朴不残,孰为牺樽!白玉不毁,孰为珪璋!道德不废,安取仁义!性情不离,安用礼乐!五色不乱,孰为文采!五声不乱,孰应六律!夫残朴以为器,工匠之罪也;毁道德以为仁义,圣人之过也。^②

当然,道教强调修道应质朴节俭并不排斥人的合理需求,而是强调要避免超出自身自然需求的奢华和铺张。老子提倡“为腹不为目”^③,即根据人的自然需求的标准生活,反对为了自身自然需求之外的目的将物质生活水准提高到不应该的高度;应杜绝穷奢极欲地贪图享乐,避免超过自然需求的花天酒地的糜烂生活,因为这样的生活对人是有害而一益的。这也正如老子指出的:

五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。

罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。^④

可见在老子看来,超过人的自然需求的奢华生活不仅是违背道法自然的要求的,而且对人本身也是有害的。正因为如此,所以老子提出了持“俭”

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局1984年版,第98—99、118、271页。

② 《庄子·马蹄》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第246—247页。

③ 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局1984年版,第46页。

④ 同上书,第45—46、186页。

守“朴”的修身治世之道,要求人们尚自然,莫铺张,莫浪费,倡节俭,应知足,去奢侈。他强调修道之人应始终坚持和顺自然的生活原则,遵从与自然合一的规律,不强作妄为,与自然的质朴之道相和合,与自然和谐共处,达到生活上的天人合一。

3. 无为顺道

道教所谓的“无为”,即顺应物之自然,无所作为,不进行人为主观的造作。道教之所以要强调自然无为,这是由道教对道的本质规律的认识所决定的。按照道即自然的规律,天地万物的理想状态就应该是顺其自然,让事物按照自身的必然性自由存在发展。对修道者来说,既然决定其修道成败的最重要因素是道,而道的基本规律是自然,所以要获得成就就必须顺应道之自然,按照自然之物本身的规律去修行,避免人为的妄作妄为。故老子说:

道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。故道生之,德蓄之,长之育之,成之熟之,养之覆之。生而不有,为而不恃,长而不宰,是为玄德。

功成事遂,百姓皆谓我自然。

圣人处无为之事,行不言之教。

天下神器,不可为。为者败之,执者失之。

是以圣人无为故无败,无执故无失。^①

庄子也指出:

道者,万物之所由也,庶物失之者死,得之者生,为事逆之则败,顺之则成。^②

圣人者,原天地之美而达万物之理。是故至人无为,大圣不作,观于天地之谓也。^③

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局1984年版,第203—204、70、10、115、260页。

② 《庄子·渔父》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第824页。

③ 《庄子·知北游》,《二十二子》,上海古籍出版社1986年版,第61页。

圣人之生也天行,其死也物化;静而与阴同德,动而与阳同波;不为福先,不为祸始;感而后应,迫而后动,不得已而后起。去知与故,循天之理。故曰无天灾,无物累,无人非,无鬼责。不思虑,不豫谋。光矣而不耀,信矣而不期。其寝不梦,其觉无忧。其生若浮,其死若休。其神纯粹,其魂不罢。虚无恬淡,乃合天德。故曰,悲乐者,德之邪;喜怒者,道之过;好恶者,心之失。故心不忧乐,德之至也;一而不变,静之至也;无所于忤,虚之至也;不与物交,淡之至也;无所于逆,粹之至也。^①

《太平经》说:

天地之性,万物各自有宜,当任其所长。^②

成玄英谓:

夫物各自治,则天下埋矣;以己理物,则大乱矣。

所有施行之事、教令之言,咸任物自为,而不使物从己。如此,则宇内苍生自然从化。^③

总之,对自然界的各种事物来说,自然是其本性,但人则不同,因为人有意识,有主观的需要,有自主的能力,所以人们的行为常常超越自然的状态而表现为人为的追求,要做到自然无为反而是比较困难的。所以无为顺道必然是对人们修道的一个基本要求。做到无为顺道,就是要根据事物的自然规律本身的节律行事,不凌驾于事物的自然规律之上,不妄作,不妄为,不强求,保持与事物同一的自然状态。从修道的具体内容来看,无为顺道既可以反映为修道者在生理活动和思想意识活动上顺其自然,按照自然的需要进行活动,不压抑自己的欲望,也不贪婪地去追求自然需要之外的欲望的满足;同时,无为顺道也反映为修道者顺应自然的规

① 《庄子·刻意》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第396页。

② 王明编:《太平经合校》,中华书局1960年版,第203页。

③ 《庄子天地疏》,《道藏》第16册,第436、438页。

律,不人为地去改变自然的存在和运动状态,不强作强为,不强迫自然,更不对自然恣意妄为,一切按照自然之物本身的规律去做。

八、人我和同

(一)人我和同是社会生活与道合真的基本要求

在道教看来,人不仅是自然之道的产物,而且也是社会之道的产物。对每个人来说,不仅他自己是道化生的,而且他人和整个社会也是由道化生出来的。所以,人要在社会中正常生活,就必须保持与他人的和谐关系;否则,他就难以正常生存下去,更不用说修道成仙了。而要实现社会生活的与道合真,并最终有利于成就神仙,就必须做到人我和同。所谓“人我和同”实际上就是人的生活合于社会之道、同于社会之道,是人的社会生活的与道合一。人我和同在具体表现上应该是对社会的根本之道的遵循和对违背生活的自然之道的社会功利性的超越。一方面,只有遵循社会生活的根本之道,尊重作为社会之道产物的他人的存在,与他人和整个社会“和其光,同其尘”^①,才可能有社会的产生存在及人与人关系的和谐;但在另一方面,人的社会生活由于受许多外在因素的影响,人们往往倾向于追求违背人生活的自然之道的功利性目标,从而伤害到人的身心,所以又必须超越社会的功利性,才能真正实现人的社会生活的与道合真。

(二)人我和同的基本原则

根据道教的认识,要实现人我和同,需要遵循以下几个基本原则:

1. 柔顺不争

老子云:

^① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局1984年版,第19页。

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。^①
《化书》曰：

民之情也，让之则多，争之则少；就之则去，避之则来；与之则轻，惜之则夺。是故大义无状，大恩无象；大义成不知者荷之，大恩就不识者报之。^②

可见对道教来说，柔顺不争就是避免与他人直接的抗争，顺应社会总的趋势，通过因势利导来寻求自己的生存空间。其实，柔顺不争也是道的自然无为原则在社会生活中的体现，是自然无为思想在行为上的具体化。当然，道教所主张的柔顺不争并非是一种简单的消极遁世。事实上道教并不反对建功立业（比如成就仙道功业就是其积极追求的），而是主张建功立业必须合于“道”，按照社会之道的自然进程去做，即根据人和社会的本性来治理事物，把建功立业的社会活动置于对“道”的认识和运用的基础之上，反对违背道的人为的强作妄为。对道教来说，修道之人应该是明道的人，是具有自知之明的人，他不会为了自身的私利而伤害他人，而是在尊重他人的基础上，在不伤害他人利益、不伤害群体和社会利益条件下来进行各种社会活动并实现与他人的和睦相处。

2. 尊重他人、慈爱和善

对道教来说，天地万物和人都是由道化生的，既然都是道的产物，自然都应得到相互的尊重 and 爱护。所以人不仅对自然万物应尊重爱护，人与人之间更应该相互尊重、相互爱护，做到慈爱和善，这也才符合道的基本要求。老子说：

圣人常善救人，故无弃人。^③

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之；不善者吾亦善之，德

① 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局1984年版，第271页。

② 《化书·仁化》，《道藏》第23册，第599页。

③ 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局1984年版，第109页。

善。^①

杜光庭谓：

天道无亲，常与善人。善人谓行慈之人也。善以慈惠为本，慈以拯救为功，故行慈之人，物不能敌，以战则慈者胜，以守则慈者固，上合天道，旁感物心，物不能伤，是为天所救卫矣。^②

事实上，就修道之人来说，不仅要在人与人之间体现与人为善、尊重爱护，而且对各种自然事物也要尊重慈爱，因为世界上的各种事物尤其是人，都是道化生的，都是自然的产物。人们要服从道的规律就要维护道所化生的各种自然之物，而不能按人的主观意志随意摧残。这就要求每个人都要具备慈爱之心，同情之心，不仅要珍惜自己的一切，而且还要关心和爱护他人和整个社会。也正是在这一点上，修道之人首先就应该有“贵生”的观念，不仅要珍惜自己的生命，还要珍惜他人的生命，一个国家和民族内部的人不仅要相互珍重，不同国家和民族之间的人也要相互珍重。只有这样，一个人才能成为超越家庭、地域、民族、国家的具有普遍慈爱之心的得道之人。值得一提的是，与人为善的思想虽然也是中国传统哲学中各家学派都具有的思想，如孔子就讲“仁者爱人”，孟子讲“恻隐之心”，墨子则讲“兼爱”，但比较起来道教在这方面则更具有普遍意义，它不受任何形式的限制，是一种超越了具体社会和自然形态的普遍的对人的尊重和爱。

3. 安时处顺

按照道教的观点，要做到人我和同，就必须与社会和他人和光同尘，安时处顺，做到既与他人和睦相处，又能超越世俗生活，保持自身人格的独立性。所以《庄子》说：

^① 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局1984年版，第194页。

^② 《道德真经广圣义》卷四十五，《道藏》第14册，第542页。

唯至人乃能游于世而不僻，顺人而不失己。^①

圣人之生也天行，其死也物化；静而与阴同德，动而与阳同波；不为福先，不为祸始；感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理。故曰无天灾，无物累，无人非，无鬼责。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魂不罢。虚无恬淡，乃合天德。^②

安时处顺就是要让人体认到，人来到这个世上，从出生到死亡的整个过程都是一种自然的道化过程；人不应刻意去改变这个过程，而且也是改变不了的。人可以做的而且也应该做的就是顺应生活的自然进程，安然地享受自然生活过程带给人的一切，克服各种无谓的对生活的执著和焦虑，让生活自然地来，自然地去。故庄子说：

适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，哀乐不能入也。^③

死生，命也，其有夜旦之常，天也。……夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。^④

生之来不能却，其去不能止。^⑤

成玄英亦谓：

从无出有，变而为生，自有还无，变而为死。而生来死往，变化循环，亦犹春秋冬夏，四时代序，是以达人观察，何哀乐之有哉！^⑥

4. 超然物外、逍遥忘我

在道教看来，人作为道之产物，在现实中，他不仅因道以生，也因道以

① 《外物》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局 1983 年版，第 718 页。

② 《刻意》，同上书，第 396 页。

③ 《庄子·养生主》，同上书，第 103 页。

④ 《庄子·大宗师》，同上书，第 177、189 页。

⑤ 《庄子·达生》，同上书，第 465 页。

⑥ 《庄子至乐疏》，《道藏》第 16 册，第 505 页。

亡,所以人在生活中就应该顺应天道,因应道心,遵循天道人心的自身规律自然地生活,相信按自然的需求和规律生活是一种道之必然,人们无法与道对抗,违背道的人为作为也必然是徒劳的,因此人必须避免一切人为的造作,过一种能超越人为追求的真正体现自然的人道之性的逍遥生活,克服和超越自我的有为之心。这正如庄子所谓:

若夫乘天地之正,而御六气之辩,以游无穷者,彼且恶乎待哉!
故曰:至人无己,神人无功,圣人无名。^①

圣人不从事于务,不就利,不违害,不喜求,不缘道;无谓有谓,有谓无谓,而游乎尘垢之外。^②

有治在人,忘乎物,忘乎天,其名为忘己,忘己之人,是之谓入于天。^③

成玄英则进一步说:

唯当顺万物之性,游变化之途,而能无所不成者,方尽逍遥之妙致者也。^④

夫至人无心,有感斯应,譬彼明镜,方兹虚谷,因循万物,影响苍生,不知所以然,不知所以应。岂有情于臧否而系于厉害者乎!以法因人,可谓自然之道也。^⑤

在道教看来,克服和超越了有为的自我之心,人自然也就可以进入一种逍遥无我的境界。在这种境界中,人也就可以视世间名利如无物,进而忘掉人间的痛苦和烦恼,甚至超越生死之哀乐,过上一种逍遥自在的生活。

① 《逍遥游》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局 1983 年版,第 14 页。

② 《齐物论》,同上书,第 84 页。

③ 《天地》,同上书,第 312 页。

④ 《庄子逍遥游疏》,《道藏》第 16 册,第 280 页。

⑤ 《庄子齐物论疏》,同上书,第 299 页。

第九章 修道方法

在道教的历史发展中,关于修道的具体方法,有一个发展演变的过程。早期主要是在借用神仙家、道家和医家等的养生修炼方法的基础上,形成一套众术合修的修道方法,其中又以外丹的修炼和服食最受推崇。中后期外丹衰落,内丹兴起,并逐步成为道教修炼的主流。本章将根据道教修道方法的这种发展轨迹,并结合今天人们的认识,对道教的修道方法做一个简要的介绍,同时也从道教对人的认识的角度简要分析一下外丹衰落、内丹兴起的内在原因。至于内丹修炼方法则放在下一章专门叙述。

一、道教修道方法的形成和发展

道教是在东汉时期通过继承老庄的道家思想和当时的医家思想,并吸收先秦以来的神仙家思想及其修炼方术逐步形成的,而道教的修道方法也是在继承了以上各家的修行方法和医疗养生方法的基础上逐步形成的。早在战国时代,像虚静无为的修行原则和导引、吐纳、服食、炼丹、房中等养生修炼方法就已经出现。如老子在《道德经》中就提出了修行应遵循“道法自然”、“无为而无不为”、“致虚极,守静笃”的顺其自然、虚静无为原则,并提出了运用这一原则的某些修行方法。其后,庄子则更明确地提到了顺应自然、坐忘、心斋、行气、导引、服食、辟谷等各种修行方法。老庄的修行思想和方法也构成了道教修道思想和方法的最基本来源之一。此后,在《管子》、《吕氏春秋》等子书中我们还看到了对老庄的思想和方法的

进一步发展。到了汉初黄老学派出现,更是使老庄的道家思想得到进一步的发展,其方法也在社会的各个领域得到运用。西汉中叶汉武帝实行“罢黜百家,独尊儒术”,道家失去其至尊地位而走向边缘化,但其思想和方法则开始转向对身心修炼的关注,从而促进了由道家修行向道教修炼的发展。与此同时,出现于战国时代的神仙家的炼丹术也开始被更多的人所了解和实践;而产生于更古老时代的医学也因《黄帝内经》等医学经典的完成而走向成熟,其理论和方法得到了越来越普遍的运用。正是在这样一种背景下,于东汉时期产生了《太平经》这部道教的奠基性著作。《太平经》第一次对道教的基本思想进行了阐述,并提出了一系列的修道成仙方法,包括守一、服食、胎息、房中等,其中守一方法被认为是修道的最根本方法。

在道教形成的初期,其修道的理论和方法都还显得粗糙,也不成系统。到了东晋时期葛洪著《抱朴子内篇》等书,提出了比较完整的神仙道教理论,在修道原则上主张众术合修、外丹为本,并对服食、行气、导引、房中、外金丹等具体的修道方法进行了说明,特别是对外金丹的成分构成、修炼服食和作用机制进行了大量的分析和阐释,从而才使道教形成了一套相对完整的修道思想和修道方法,标志着道教的修道思想和修道方法开始走向成熟。此后,在魏晋南北朝时期,道教上清派产生并获得较大的发展,其提倡的存思修道法在《黄庭经》等经典中得到较系统的阐释,并在其修道实践中得到普遍的运用。与此同时,南北朝时期的著名道士陶弘景著《养性延命录》、《真诰》等书,对道教的各种修道方法进行了系统的总结,全面论述了包括金丹、服食、服气、导引、按摩、房中等在内的各种修道方法,使道教的修道方法更为完善和系统。到了唐代,著名道士孙思邈又进一步阐述了道教的各种修道方法,使之更加完善、具体。

自晋以后到唐代,道教修道的各种方法虽然都得到了不同程度的发展,但外丹的修炼和服食始终是最重要的修道成仙方法,尤其是以葛洪为代表的神仙道教基本上是把服食外丹作为成就神仙的最根本途径。但到

了唐末,由于普遍的外丹修炼和服食,使其服食的副作用日益被人们所意识,加之外丹在理论上的缺陷和不完备性也日益暴露出来,道教徒们也随之在其修道探索中将修道方法的研究重点逐渐转向内修,并开始在理论和方法上形成内丹派。入宋以后,内修一派在理论上则得到进一步的发展,以张伯端为代表的内丹学派开始崛起,逐步形成一套完整的内丹修炼理论,并取代外丹成为道教修炼的主流。从此,道教开始视内丹修炼为成就神仙的根本途径,外丹修炼也由此走向衰落。自此以后,道教的修道理论和方法才真正走上与其人学思想相一致的轨道,也使它的修道理论和方法得到进一步的系统化发展和完善。此后,内丹学派在以张伯端为代表的南宗的基础上,于元代产生出以王重阳、邱处机为代表的全真派北宗,以李道纯为代表的中派。到了明清,又产生出陆西星等为代表的东派,以伍守阳、柳华阳为代表的伍柳派,以李西月为代表的西派等。到此,道教也就形成了一个以不同的内丹修炼为核心,并辅以其他各种方法的独特的修道方法体系,并完成修道方法的发展历程。

二、道教修道的一些常用方法

道教有许多修道的方法,本节简要介绍几种常用的一般方法,最重要的两种方法即外丹和内丹放在下一节和下一章做重点讨论。

(一)斋醮

斋醮是道教具有自身特点的修道方法之一,它在道教修道中具有十分重要的地位。斋醮既是教徒们修道的必修功课,同时也是各种修道活动得以进行的基础。道教以修斋为学道之首,以斋来约束自己的身、口、心三业。《三天内解经》说:

夫为学道,莫先乎斋,外则不染尘垢,内则五藏清虚,降真致神,

与道合居,能修长斋者,则合道真,不犯禁戒也。故天师遗教为学不修斋直,冥冥如夜行不持火烛,此斋直应是学道之首。夫欲启灵告冥,建立斋直者,宜先散斋,必使宿食臭腥消除,肌体清洁,无有玷秽,然后可得入斋,不尔徒加洗沐,臭秽在肌肤之内,汤水亦不能除。^①

如果从斋与醮两个方面来看,道教斋法,自陆修静以来,日趋完备,种类繁多,有金箓斋、玉箓斋、黄箓斋、上清斋、明真斋、指教斋、涂炭斋、八节斋等。如果根据对约束对象的不同,则可以把斋法大致分为设供斋、节食斋和心斋三种,其中又以心斋最为重要。至于醮法,其步骤和程序,唐代道士张万福将其归纳为:设坛座位第一,洁坛解秽第二,入户祝第三,发炉第四,出灵官第五,请官启事第六,送神真第七,敕小吏神第八,内官第九,复炉第十,送神颂第十一,出户祝第十二,醮后诸忌第十三。^② 归结起来,道教醮仪的基本程式大致为设坛、上供、祝香、升坛、念咒、发炉、降神、迎驾、礼忏、赞颂、复炉、送神等。道士进入醮坛,先存想自己的身神,念卫灵咒,鸣法鼓,然后开炉,即将内丹外用,把自己的身神请出来作法事,直到复炉时再返回身内。道士在作法中向神报自己的生辰、法位,同时唱步虚词,奏乐散花。道教徒们通过斋醮法事,以洁净身心,规范行为,祈禳鬼神,拔去苦难,谢罪求福,炼度亡灵。

(二)服食

在道教修道方法中,“服食”是指服食药饵以求延生乃至所谓长生不死的一套方术。其中,药是指丹药和草木药,包括膏、丹、丸、散等;饵是指糕饼一类,泛指各种营养品,其制作材料则有肉类、草木、菜蔬、灵芝、金玉等。服食是最早产生的养生修道方法之一。从战国时代开始,服食就与行气、房中同为仙道三派。服食一法最初是源于早期中医学服食药物以

^① 《道藏》第28册,第416页。

^② 《醮三洞真文五法正一盟威录立成仪》,《道藏》第28册,第492页。

治病、防病。而在早期的巫术中,亦有食用某些动植物能使人不老、不死的观念。到战国神仙家出现,已有人相信可以从山中得到某种不死之药,服之可以长生不死,成仙成神。道教正是继承了中医学和方仙道的服食思想和方法,将之发展为养生修仙的方法之一。很显然,其后道教的外丹方法就是服食方法进一步发展的结果。关于服食的具体作用,葛洪说:

若夫仙人,以药物养身,以术数延命,使内疾不生,外患不入,虽久视不死,而旧身不改,苟有其道,无以为难也。

《神农四经》曰,上药令人身安命延,升为天神,遨游上下,使役万灵,体生毛羽,行厨立至。又曰,五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮,各可单服之,皆令人飞行长生。又曰,中药养性,下药除病,能令毒虫不加,猛兽不犯,恶气不行,众夭并辟。又《孝经援神契》曰,椒姜御湿,菖蒲益聪,巨胜延年,威喜辟兵。皆上圣之至言,方术之实录也,明文炳然,而世人终于不信,可叹息者也。^①

陶弘景云:

《神农经》曰:食谷者,智慧聪明。食石者,肥泽不老(谓炼五石也)。食芝者,延年不死。食元气者,地不能埋,天不能杀。是故食药者,与天相毕,日月并列。^②

孙思邈谓:

论曰:凡人春服小续命汤五剂,及诸补散各一剂;夏大热,则服肾沥汤三剂;秋服黄耆等丸一两剂;冬服药酒两三剂;立春日则止。此法终身常尔,则百病不生矣。俗人见浅,但知钩吻之杀人,不信黄精之益寿;但识五谷之疗饥,不知百药之济命;但解施泻以生育,不能秘固以顺养。故有服饵方焉。^③

① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第14、196页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第475页。

③ 《备急千金要方·服食法第六》,《道藏》第26册,第539页。

虽然道教中的许多人都提到了服食对修仙的巨大作用,但从历代服食方法所用药饵的内容来看,一般服食所起的作用主要还是滋阴、补气、安神、调理气血等,基本上是起到一个养生的作用而不是成仙的作用。

(三)行气

“行气”也称之为“炼气”、“吐纳”、“食气”、“服气”等,是一种以意念控制呼吸吐纳或内气运行为特点的修炼方法。行气作为养生术在道教产生的很久以前就已经出现,在《老子》、《庄子》中都有有关行气吐纳的记载,考证属于战国时期的文献《行气玉佩铭》更记录了行气法的要领:“行气:深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天机春在上,地机春在下,顺则生,逆则死。”^① 马王堆帛书中《却谷食气篇》也记载了行气辟谷的方法。道教产生后,行气作为养生修仙的主要方法被继承下来。行气的主要作用是疏理气机,可以使人体气血舒畅,脏腑通利,以提高健康水平。所以《抱朴子》说:

服药虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速,若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁。……夫人在气中,气在人中,自天地至于万物,无不须气以养生者也。善行气者,内以养生,外以却恶。^②

至于行气的具体方法,《抱朴子》说:

初学行炁,鼻中引炁而闭之,阴以心数至一百二十,乃以口微吐之,及引之,皆不欲令已耳闻其炁出入之声,常令入多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。夫行炁当以生气之时,勿以死炁之时也。^③

① 陈耀庭等编:《道家养生术》,复旦大学出版社1992年版,第183页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第114页。

③ 同上书,第149—150页。

《养性延命录》亦谓：

元阳经曰：常以鼻纳气，含而漱满舌，料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭；百脉闭则气不行，气不行则生病。玄示曰：志者气之帅也，气者体之充也；善者逐其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气，血因轻而止之，勿过失突复而还之。其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十乃起行言笑，其偶有疲倦不安，便导引闭气以攻所患，必存其身头面九窍，五藏四肢，至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。^①

总之，行气的具体功法很多，仅《云笈七签》所列就有几十种，但基本的原则还是相同的，要求行气时，凝神净虑，专心致志，呼吸吐纳做到轻、缓、匀、长、深。轻则呼吸轻细若无，缓则气息舒缓不躁，匀则节拍有致，长则呼吸缓慢柔和，深则气行脏腑百脉。

与行气吐纳密切相关的另一种修炼方法就是胎息。“胎息”又称“脐呼吸”、“丹田呼吸”，从现代的观点来看，它是一种在主观上不以口鼻呼吸，而体会到呼吸似在脐部进行，如胎儿不用口鼻呼吸一样，故名“胎息”。道教认为，进入不用口鼻呼吸而真气自在体内运行的胎息状态，是修道达到较高境界的标志之一。《抱朴子》说：

得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。^②

《东医宝鉴》引《养性》一书谓：

① 《养性延命录·服气治病篇第四》，《道藏》第18册，第481页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第149页。

胎息者，如婴儿在母胎中，气息自在，上至气关，下至气海，不假口鼻之气，故能闭气不息，能入深泉，旬日不出也。又曰：内观之要，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，气归脐为息，神入气为胎，胎息相合，混而为一，名曰太乙。^①

《脉望》云：

呼吸真炁，非口鼻之呼吸也。口鼻止是呼吸之门户，丹田为炁之本原，圣人下手之处，收藏真一所居，故曰胎息。^②

从现代科学的观点来看，完全不用口鼻呼吸的所谓“胎息”是不可能的，但一些人把胎息仅仅看成是通过意念诱导的一种呼吸高度柔和的腹式呼吸则未免过于简单。就作者的研究来看，胎息在性质上确实与腹式呼吸具有类似性，但它似乎远比腹式呼吸复杂，而且从许多修炼者所表现出来的情况来看，它应该包含了一系列的神经调节机制和机体机能的改变，而不仅仅是一种简单自然的腹式呼吸。当然有一点是明确的，就是这种呼吸的训练，肯定是有利于强化和改变呼吸功能的，对整个身体机能和养生是有好处的。

（四）守一

守一主要是道教早期的修炼方术。道教的早期经典《太平经》最重视的修道方法就是守一之法。道教关于守一的思想直接来源于老庄。如老子《道德经》就说：

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。^③

庄子亦云：

① 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，[朝鲜]许浚著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社 2001 年版，第 31 页。

② 《脉望》，《藏外道书》第 9 册，第 604 页。

③ 《道德真经》第三十九章，《道藏》第 12 册，第 11 页。

天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。^①

《太平经》正是继承了老庄的这种思想，从而提出了守一之法并强调了它在修道中的重要性。《太平经》说：

夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。当欲知其然，在中央为根，命之府也。故当深知之，归仁归贤使之行。人之根处内，枝叶在外，令守一皆使还其外，急使治其内，追其远，治其近。

古今要道皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。

夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。^②

至于守一的具体方法，根据考察，其方法的要领是在修炼中，选择一清静之处，安坐或静卧，避免外界干扰，使身心安静，在身心安静的情况下，把意念集中在体内的某一个对象上，主要又是集中在人体的神上，并对神进行虚静炼养。^③ 其主旨是以意念守持人之神，使精、气、神相亲合

① 《庄子·在宥》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局1983年版，第279页。

② 王明编：《太平经合校》，中华书局1960年版，第12—13、716、743页。

③ 关于“守一”方法的具体内容，至今仍存在不同的看法。事实上，自从《太平经》提出“守一”方法以来，对它的内容究竟是指什么历来就有不同的看法，至今仍是众说纷纭，有主张守气的，有主张守神的，还有主张守精、气、神的，应该说各种主张都不是没有根据的，但根据我们的考察，守神一说更为合理。其实，从概念来看，“守”的意思比较明确，是守持、安守的意思；而“一”的意思在老庄那里就不甚清楚，《太平经》亦没有作明确的说明，但从它对守一的各种论述来看，“一”的意义则应该是指神，而守神也更符合修道的原理和目标。

一,不致耗散,从而使人达到健康长寿、成仙成神的目的。

(五)导引

导引是道教修炼中非常普遍的方法。所谓导引方法就是用意念以自力引动肢体运动,以达身体锻炼目的的一种修炼方法。导引之术在春秋战国时代就已出现,人们主要是把它作为一种却病延年的方术。《庄子·刻意》说:

吹呬呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣;此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。^①

陈玄英注曰:

吹冷呼而吐故,呬暖吸而纳新,如熊攀树而自经,类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气以养形魂,延年之道,驻形之术。故彭祖八百岁,白石三千年,寿考之人,即此之类。^②

关于导引在修道中的作用,《灵剑子·导引势第八》曰:

凡欲胎息服气,导引为先。开舒筋骨,调理血脉,引气臻圆,使气存至极,力后见焉。摩拭手脚,偃亚毬拳,伸展拏搦,任气出旋。诸疾退散,是病能痊,五脏六腑,神气通玄。来往自熟,道气成焉。或存至泥丸顶发,或下至脚板涌泉,久久修之,后知自然。魂魄聿盛,精髓充坚。行此法者,皆作神仙。五藏有势,逐时补元。春夏秋冬,以意通宣。老子学道,亦乃如然。^③

高濂《尊生八笺》亦云:

高子曰:人身流畅,皆一气之所周通。气流则形和,气塞则形病。故《元道经》曰:元气难积而易散,关节易闭而难开。人身欲得摇动,

① 《刻意》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局1983年版,第393页。

② 《南华真经注疏》,《道藏》第16册,第474页。

③ 《道藏》第10册,第668页。

则谷气易消,血脉流利。仙家按摩导引之术,所以行血气,利关节,辟邪外干,使恶气不得入吾身中耳。传曰:户枢不蠹,流水不腐。人之形体,亦犹是也。故延年却病,以按摩导引为先。^①

可见,在道教中,导引也主要是作为一种养生延年的方法来运用的。

值得注意的是,道教的导引之术虽然也表现为一种以肢体伸展为特点的运动,但与现代的纯粹肢体运动的体操却有根本的不同,因为它在肢体运动的同时,还伴随着行气、炼神等锻炼,故现代气功学将之归入气功动功的范畴。至于导引的具体方法则有许多,著名的有五禽戏、八段锦、太极拳等。

(六)存思

“存思”,也叫“存想”,就是用意识在心中想念某一对象的修炼方法。存思中的一种特殊的方法就是在头脑中存想人体中或天地间的各种尊神,这种存思方法也叫“存神”。存思一法,在道教产生之初就已出现,如《太平经》就描述了思五脏神的方法。到了南北朝时期,存思成为上清派的主要修炼方法,如《黄庭内景经·脾长章》就说:“可用存思登虚空。”^②《老君存思图十八篇》则进一步强调了存思在修道中的重要性及其机理,它指出:

师曰:修身济物,要在存思。存思不精,漫澜无感。……是故为学之基,以存思为首。存思之功,以五藏为盛。藏者何也?藏也。潜神隐智,不炫耀也。智显欲动,动欲日耀。耀之则败,隐之则成。光而不耀,智静神凝,除欲中净,如玉山内明,得斯时理,久视长生也。^③《天隐子》亦指出:

① 《尊生八笺》卷九《延年却病笺上》,见汪茂和主编《中国养生宝典》(下),中国医药科技出版社1998年第2版,第1949页。

② 《道藏》第6册,第505页。

③ 《云笈七签》卷四十三,《道藏》第22册,第300—302页。

存谓存我之神,想谓想我之身。闭目即见自己之目,收心即见自己之心,心与目皆不离我身,不伤我神,则存想之渐也。凡人目终日视他人,故心亦逐外走;终日接他事,故目亦逐外瞻。营营浮光,未尝复照,奈何不病且夭邪?是以归根曰静,静曰复命,诚性存存,众妙之门。此存想之渐,学道之功半矣。^①

可见存思的作用主要是通过对某一对象的存想,使神静于内,与形相守,以达到形神和调、长生久视的目的。

关于存思的具体方法,一般认为有三类:一是存思身体内的形、气、神。如内视或内想体内的肺脏、心脏、肝脏、肾脏、大脑等脏腑器官。早期道教上清派认为人身各部位皆有神职掌,故有三部八景神之说,而意守身神则为上清派修道的一种基本方法。二是存思身外神,即存想道教各种天地间的尊神的名号、状貌、服饰、居处等。三是存思身内外某种特殊景象,如五星、日月、玄白等。

(七)调摄

“调摄”,也称“调养”,为日常生活的一般调理,包括日常生理和物质生活的调养与精神生活的调养两个方面。关于日常生活的调摄方法,《内经》云:

上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去;今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿,故美其食、任其服、乐其俗,高下不相

^① 《天隐子·存想》,《道藏》第21册,第700页。

慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁、而动作不衰者，以其德全不危也。^①

抱朴子谓：

是以养生之方，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不露卧星下，不眠中见肩，大寒大热，大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多，故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气，然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，长生之理，尽于此矣。^②

孙思邈曰：

养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿汲汲怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少

① 《黄帝内经素问补注释文·上古天真论篇》，《道藏》第21册，第3—5页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第245—246页。

语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多愁则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。^①

总之，调摄涉及生活的各个方面，其总的精神就是根据人体形、气、神和脏腑的特点进行养护，以保形、气、神和脏腑的健全，促进人体的健康长寿。

（八）房中

“房中术”，又叫“阴道”、“黄赤之道”、“混气之法”、“男女合气之术”，为男女性生活的调养术，古代方士和道士也把它作为节欲保精、养气采气的方术。早在先秦时代，方仙道中崇尚房中术的房中派就已出现，从马王堆出土的竹简医书《十问》、《天下至道谈》、《合阴阳》等得知，先秦方仙道的房中派主要是追求男女性生活的和谐，同时把房中术作为一种修身养性、疗病去疾的方法。道教产生后，继承了先秦房中派的思想方法，认为男女交合，乃道之自然，是阴阳合和之常；男女阴阳不交，则违背道之自然，必致气机壅滞，诸疾丛生，损人年寿。但道教同时认为男女交合又有其自身的规律，既不能不及，又不能太过。不及则阴阳失和，男女失调，气不得宣，郁闭成疾；反之，纵情恣欲，则伤精耗气，对健康亦十分有害。所以《抱朴子内篇·释滞》说：

房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。

^① 《孙真人备急千金要方》卷八十一，《道藏》第26册，第532—533页。

任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以不损。^①

《医心方》谓:

《玄女经》云:黄帝问玄女曰:吾受素女阴阳之术,自有法矣。愿复命之,以悉其道。玄女曰:天地之间,动须阴阳,阳得阴而化,阴得阳而通,一阴一阳,相须而行。故男感坚强,女动辟张,二气交流,精液相通。男有八节,女有九宫,用之失度,男发痛疽,女害月经,百病生长,寿命消亡;能知其道,乐而且强,寿即增延,色如华英。……《洞玄子》曰:夫天生万物,唯人最贵,人之所上,莫过房欲。法天象地,规阴矩阳,悟其理者,则养性延龄;慢其真者,则伤神夭寿。^②

可见,在道教看来,房中之事,须讲究方法,注意适度,了解宜忌。只有掌握了房中法度,并加以正确的运用,才可以延年益寿,乃至长生不死。至于房室养生的具体方法,则主要强调节制情欲,讲究房事的和谐等方面。不过道教房中术中所强调的“采阴补阳”、“还精补脑”之御女术,属于歧视女性的糟粕。

三、外丹

(一)外丹的概念

修炼和服食外丹的外丹术是道教早期最崇尚的修道方法。“外丹”更常用的名字叫“金丹”,因其是用黄金和铅汞等金石为原料烧炼而成,颜色似金,故名,亦称“金液还丹”、“金液大丹”、“还丹”、“大丹”。道教外丹术是由秦汉方仙道中精于炼金术和炼丹术的方士承传而来。魏晋神仙道教

① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第150页。

② 《医心方》卷二十八,见樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社1997年版,第122—123页。

对外丹术非常推崇,到唐代外丹术发展到顶峰,以后迅速衰落。

在道教发展的早期,人们认为虽然养生修道的方法有多种,但服食用金银铅汞等为原料炼制的金丹才是成就神仙的最根本方法。《抱朴子内篇·金丹》谓:

抱朴子曰:余考览养性之书,鸠集久视之方,曾所披涉篇卷,以千计矣,莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事,盖仙道之极也。服此而不仙,则古来无仙矣。

抱朴子曰:按黄帝九鼎神丹经曰:黄帝服之,遂以升仙。又云,虽呼吸道引,及服草木之药,可得延年,不免于死也;服神丹令人寿无穷已,与天地相毕,乘云驾龙,上下太清。^①

《灵砂大丹秘诀》云:

夫遗体换壳,坐脱立亡,龙盘金鼎,虎绕丹田,此法内也;赤白铅汞,真金至宝,烹之不走,煅之不飞,此法外也。世之学道而不能答者,盖能修内而不能修外也,能炼内而不能炼外也。所以事不两全则道难成。世人分浅福薄,不遇两全师匠,唯有抱一灵砂,外可以富家,内可以成大道,乃长生不死之大药也。……若人服之可为圣功成上仙矣。^②

由于魏晋时期著名道士也是道教理论家的葛洪大力提倡,所以以炼制和服食外金丹为特点的神仙道教得到了迅速的发展,并成为道教修炼的主流,直到唐代中后期,随着内丹修炼的崛起,外丹术才逐渐衰落下去。

(二)外丹修炼的基本理论

道教为什么认为服食外金丹可以成就神仙?其理论基础是什么?胡孚琛认为:“金丹术是古代自然科学和化学实验和巫术活动的奇妙混合

① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第70、74页。

② 《灵砂大丹秘诀·抱一圣胎灵砂》,《道藏》第19册,第44页。

体,因之它虽然发现了许多元素和化合物的性质和反应机理,但不以化学工业的生产为方向,其积极方面只重在矿物药的医疗效果上,大致可看作古代药物学的分支。金丹术的实质是在炼丹炉中将时间和空间浓缩起来,模拟宇宙演化和反演的规律,从而炼制出一种称作还丹的凝固化了的‘道’。因之炼丹过程实际上是对道的哲学的模拟实验。外丹家以为人服了这样炼制的还丹,就是服了固态的道,从而得道成仙。这就是外丹学的基本思想。”^① 根据对道教外丹学的考察,可以发现其外丹术的理论基础就是所谓的“假求外物以自坚固”的原理。《抱朴子内篇》说:

夫金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙。黄金入火,百炼不消,埋之,毕天不朽。服此二物,炼人身体,故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固,有如脂之养火而不可灭,铜青涂脚,入水不腐,此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中,沾洽荣卫,非但铜青之外傅矣。^②

《张真人金石灵砂论·黄金篇》云:

黄金者,日之精也。为君服之,通神轻身,能利五藏,逐邪气,杀鬼魅。久服者,皮肤金色。……古人曰,食金如金,食玉如玉。金之性坚,煮之不烂,埋之不朽,烧之不焦,所以能生人。药金服之,肌肤不坏,毛发不焦,而阴阳不易,鬼神不侵,故寿无穷也。^③

《金木万灵论》曰:

老君诀云,不得还丹金液,徒自苦耳!夫五谷犹能活人,得之则生,绝之则死,而况中品上仙之神药,岂不益人乎?岂不万亿于五谷邪?夫神丹之为灵,服之逾妙,此二药炼体质,故令人不死。此乃岂是食物之精耶,以自坚固也。又如脂不灭火矣。且铜青涂脚,入水不

① 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社1995年版,第1342页。

② 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第71—72页。

③ 《道藏》第19册,第5页。

腐，此是借铜之功以铈其肉，金入身活，固管卫亦须铜青外傅也。……存身延身之术，取金之精，合石之液，结为夫妇，列为魂魄，一体混沌，两情感激。夫一阴一阳谓之道，一金一石谓之丹。石乘阳而热，金乘阴而寒，其服食也，取壮阳而伏阴，其征应也。俾魂壮而魄殫，类水流而趋湿，若火动而趋乾。如此之谓，其金木之灵，何可议也。^①

《丹论诀旨心鉴·金丹论章第三》谓：

夫丹砂太阳之精，本受太阳之正气。因火变白，居青帝之首，为汞之名，是木生于火，自含德而灵。铅本黑精，化为西方庚辛，正位是以金生水，水生于木。二物自相匹敌，若非至灵至圣，何以成丹乎！^②可见，在道教看来，人体与外部自然界处于同一世界，它们在本质上具有同一性，自然物的特性可以向人转化，人体的性质也可以向自然物转化。大自然的金石之物，性质坚固、经久不坏，人如果服用金石之物炼制的金丹，就可以使这种经久不坏的性质转移到人身上，从而使人体强健，长生不死。

不过，金石之物质虽然有坚久不坏的性质，但人们并不能直接服食自然界的天然金石，这一方面是因为天然的金石物品人无法消化，另一方面也是因为它们对人体是有毒副作用的，所以必须通过炼制消除其毒性并获得合理的配制以后才能服用。所以道教外丹术中有炼制成金丹的药金与天然存在的自然金的区分，并强调自然金对人体是有害的，而炼制后的药金则能使人致神达仙。《张真人金石灵砂论·释金液篇》说：

若修金液，先炼黄白，黄白得成，乃达金石之理。黄白若不成，何修金液乎？石金性坚而热，有毒，作液而难成，忽有成者，如面糊亦不堪，服食销人骨髓。药金若成，乃作金液，黄赤如水，服之冲天。如人饮酒注身体，散如风雨。此皆诸药之精，聚而为之。所以神液就而金

① 《道藏》第19册，第353—354页。

② 同上书，第342页。

石化。^①

(三)外丹理论的局限性及其向内丹发展的必然性

虽然道教也指出了金丹在促进人的健康和成就所谓神仙方面的重要作用,如《张真人金石灵砂论·释阴阳篇》就说:

圣人法象天地,辨列阴阳,外合造化以成还丹,内养精气以固形体,然后使肠无滓,开闭九窍,习而静也,不纳五味,五藏清也,不听五音,神能化也。粗裘素带,而炼身也,孤居独处,而闭精也。是以气变为血,血变为阴也,血变为精,精为阳也。精者守骨之灵神,精竭则骨枯,骨枯则神悲,神悲而后死矣。^②

但是,道教却始终未能在理论上令人信服地说明这种作用的原理。在这里,很显然,要从理论上真正说明金丹对人的健康的积极作用就必须根据人的本质特性去加以说明,既然人是形、气、神的统一体,自然需要说明金丹是如何作用于人的形、气、神三个方面并产生积极作用的。而对成就所谓神仙的作用的说明则还需要根据神仙的本质特性说明人服食金丹后如何使人的形、气、神发生变化从而产生出神仙的特性的。但考察道教的外丹理论,没有一个人一部著作对这样的问题做出合理的解释和说明。而我们所见到的说明无不是停留于一种简单化和概念化的水平上,且许多说明都是牵强附会的类比,既没有合理性,更没有科学性。相反,我们却可以在道教典籍中找到对金、银、铅、汞等金石之物的毒副作用的明确说明,如《张真人金石灵砂论·黄金篇》就指出:

金生山石中,积太阳之气,熏蒸而成,性大热,有大毒。傍蒸数尺,石皆尽黄化为金色,况锻炼服之者乎!近金生者,名曰金英;次而生者,名曰金华;远而生者,名曰金贼;百步而生者,名曰金芽;若以此

^① 《道藏》第19册,第7页。

^② 同上书,第8页。

金作粉屑服之，销人骨髓，焦缩而死也。^①

不过这种对金石之物毒性的说明并没有影响人们对外丹的崇拜。事实上，在道教中，外丹术除了对外丹修炼的技术与方法有比较多的理论说明外，其对金丹对人体的生理作用和成仙作用的说明都是很欠缺的，而且现实中金丹对人体明显的毒副作用和理想中金丹的促进健康的作用尤其是致神达仙作用的矛盾一直是其理论的巨大难题，一直没有得到合理的解决。这也许正是道教修道方法由早期的外丹术为主转变为中后期以内丹术为主的一个最重要的原因。

事实上，在现在看来，外丹成仙理论是没有科学根据的，它与道教有关人的理论也是不相容的，所以其最终走向衰落也是必然的。但是对宗教来说，我们不能仅以它的理论与方法是否符合科学来对其发展的规律进行判断，还必须考虑到宗教自身的特点和当时的社会历史条件。如果仅从科学性来考虑，道教将外丹术作为修道的根本方法一开始就不应该出现，但事实上它却出现了，而且被人们长期接受。这中间一个主要的决定因素就是宗教本身的信仰特征。作为一种以神仙信仰为特征的宗教形式，道教最初选择外丹术为其根本的修道方法是有其道理的。当时虽然有行气、导引、房中、服饵等多种修道方法可供选择，但这些方法都太一般太普通，大众都可以做，没有明显的特别之处。如果选择这些方法作为神仙修炼的根本方法，既缺乏神秘感，也很容易让人们看出成就神仙的虚幻性和不现实性，自然也很难在人们心中确立起对神仙的信仰。而选择外丹术则不会遇到这样的问题。首先，外丹炼服受经济因素制约只有极少的人可以尝试，而且方法和程序复杂，不易掌握，且都是私下进行，很容易在人们心中产生神秘感；其次，外丹因其化学成分的原因，对人体的作用强烈，毒负反应也很明显，人服用后会使人出现种种明显的医疗作用和毒性反应，这反而可以使人们认为它产生了一种明显的成仙作用；第三，由

^① 《道藏》第19册，第5页。

于外丹炼服只有很少的人进行,所以即使出现问题,比如服用外丹出现中毒甚至死亡,人们也很难知道问题的所在,不会引起广泛的质疑,其信仰也不易被动摇。事实上,即使有某些人因服用外丹而出现中毒症状甚至死亡,道教徒们一般也可以外丹的特异作用或尸解等理由加以解释,以消除人们对这一方法的怀疑。

然而,随着道教的发展,外丹术固有的缺陷使其在道教修道方法中的核心地位不可能长久维持下去。这是因为道教是一种具有现实追求和实证倾向的宗教信仰,虽然在短期内人们不会对服食外丹成仙提出普遍的疑问,但随着时间的流逝,人们总会越来越多地对它产生怀疑。事实上,这种怀疑也终于在唐代以皇帝为首的普遍的外丹修炼服食活动的失败中扩散开来。此时,许多道士在反思道教修道方法时也发现了外丹术在理论上的致命缺陷:外丹理论从一开始就是在脱离道教对人的认识的情况下来说明外丹的机理和作用的,其对金丹神奇作用的描述只能是一相情愿的幻想,没有丝毫的人学理论根据。如葛洪以金性坚久不坏来说明金丹能使人长寿成仙的作用,虽然在当时应该说是为成仙之说找到了一个较好的理论说明,具有很大的合理性,为早期神仙道教思想的形成和完善提供了一种有力的理论支撑,并有助于道教从理论到方法的进一步发展。但他在金丹致仙的说明中只强调了金坚久不坏的特性,而对于人在服用金丹后如何将金的这种性质转化为人的长生不死性质则没有给出充分的说明。换句话说,他没有能从金与人体在结构与功能的有机联系上说明这种转化的机理和具体过程。在今天来看,人服食金丹后究竟发生了哪些根本性的变化?为什么会发生这些变化?在服食金丹后人是如何来阻止人的死亡的?其各种神通能力又是如何产生出来的?这些问题在葛洪那里都没有得到明确的回答。事实上今天已经很清楚,人服食由铅汞等金石原料炼制的所谓“金丹”,不仅不会发生促进人体健康的变化,更别说产生所谓的各种神通能力,相反,它会对人体产生一系列的毒副作用,甚至导致人的死亡。正是许多道士看到了外丹术的这种致命缺陷,并在寻

求新的修道方法的过程中,导致了内丹学的产生和发展。

从现在的观点来看,内丹学的出现在道教的发展史上具有逻辑的必然性。首先,外丹术的缺陷使人们看到了外修的不足和困境,自然会将修炼方法转向内修;其次,外丹术与道教对人的认识的外在性决定了从外丹来发展和完善修道方法或寻求新的修道方法必然会面临理论上的困难,因而从道教对人的认识本身出发去研究和探索修道方法就成为一种必然的选择;第三,内丹学与道教人学具有理论上的一致性。事实上,内丹学正是基于道教对人的认识来提出内丹修炼的原理和具体方法的,所以它与整个道教思想具有逻辑上的一致性,是整个道教理论与方法发展的必然。总之,道教修道方法由早期的以外丹修炼为主转向以后的以内丹修炼为主,既是道教在不同时期的修道方法的不同特点,同时也反映了道教修道方法发展的必然趋势。早期外丹修炼虽然辉煌于一时,并有它一定的必然性,但外丹修炼从理论到方法上与道教对人的认识上的矛盾决定了它必然要走向衰落的命运。正是因为外丹理论与道教有关人的理论上的巨大矛盾,从而决定了外丹理论和方法在发展上必然走向衰落的命运。反观内丹修炼方法,它的产生和发展则反映了道教发展的逻辑必然性。因为内丹修炼是在外丹修炼走向没落并试图寻求一种新的修道方法来取代外丹方法之时逐渐发展起来的。很显然,假如人们是去探索一种与外丹方法没有什么本质区别的修炼方法,人们是不会感兴趣的,同时它也很难取代外丹成为一种修道的主要方法。所以人们必须去寻找一种比外丹方法更好的修道方法。而且,内丹的理论和方法是一种与道教有关人的认识相一致的理论和方法,它是基于对人的进一步认识 and 探索的基础上建立起来的,它与道教对人的基本认识没有任何矛盾,也与整个道教思想具有逻辑上的一致性。所以,内丹取代外丹成为道教修炼的主流是有其内在根据的。

第十章 内丹

内丹修炼是道教中后期修道方法的主流,它也是最符合道教人学思想的修道方法。在道教的修道方法中,内丹方法与其他方法还有一个根本的不同,就是它有一套完整的思想体系和技术程序,形成了独具特色的内丹学体系。这个体系也是当今气功学的最重要组成部分,被称之为中华绝学。内丹修炼是一个复杂的系统,涉及许多方面,本章将主要根据道教人学的理论及本人的现代研究对内丹学的一些基本概念以及内丹修炼的基本原理和基本程序作一个简要的分析和说明。

一、内丹的概念

什么是“内丹”?在道教中,“内丹”是相对于“外丹”而言的。“外丹”是指用金石等原料炼制出来的丹药;“内丹”则是指在人体用精、气、神为原料修炼出的丹药。在道教中,“内丹”与“外丹”一样也被称之为“金丹”。唐宋以前,金丹都是指外炼的丹药;宋金以后,金丹则有内外之分,但在多数情况下是指内丹。内丹方法和内丹学实际上是在借用外丹学的概念和理论的基础上兴起的。早在梁陈时期,佛教天台三祖慧思,就谈到要“藉外丹之力修内丹”。《罗浮山志》记载,隋开皇年间的道士苏元朗,提出以“身为炉鼎,心为神室”的内炼方法,“自此道徒始知内丹矣”。这是内丹概念的第一次提出。唐末以后,随着内炼方法的发展和普及,“内丹”一词逐渐被人们所接受,并成为对内炼方法所应达到的目标的说明和表征。

当然在对内丹的概念说明上,人们用得更多的还是“金丹”一词。在内丹学中,内丹除了“金丹”之外,还有“还丹”、“大丹”、“金液还丹”、“金液大丹”等名称。

在内丹学中,“金丹”主要是指凝炼精、气、神的功夫,当然也可以理解为精、气、神所凝结而成的所谓的“丹”。汪昂《勿药元诠》说:

道家所谓修炼金丹者,即调养精、气、神之功夫也。故曰金丹之道,不外吾身。若修养之功夫纯熟,则精神充足而内守,心性圆明以自照,恬淡虚无,若存若亡,即是金丹成熟,非真以药物、火候修炼金丹也。^①

薛道光《悟真篇注》云:

欲学天仙,惟金丹至道而已。此盖无中生有,天地未判之前,炼混元真一之气,非后天地生五金、八石、朱砂、水银、黑铅、白锡、黄丹、雄黄、雌黄、硫黄、砒粉、秋石、草木、灰霜、雪冰滓质煮伏之类,及自身津、精、气、血、液有中生有等物也。惟真一之气,圣人以法追摄,于一时辰内结成一粒如黍米,号曰金丹,又曰真铅,又曰阳丹,又曰真一之精,又曰真一之水,又曰水虎,又曰太乙含真气。人得饵之,立跻圣位。此乃无上九极上品天仙之妙道,世人罕得而遇也。^②

陈致虚《金丹大要》谓:

金者,非云金也,指铅以为金也。铅乃金银之祖,故总题为金。盖非世上金宝之金,非从凡间土石中出者。此金乃先天之祖气,却生于后天。大修行人拟太极未分之前,体而求之,即造真际。是以高仙上圣,于后天地已有形质之中,而求先天地未生之气,乃以此气炼成纯阳,故名曰丹。夫纯阳者,乾也;纯阴,坤也;阴中阳者,坎也;阳中

① 《勿药元诠·精气神》,项长生主编:《医学全书·汪昂》,中国中医药出版社 1999 年版,第 309 页。

② 《紫阳真人悟真篇三注》,《道藏》第 2 册,第 976 页。

阴者，离也。喻人之身，亦如离卦，却向坎心，取出阳爻，而实离中之阴，则成乾卦，故曰纯阳。以其坎中心爻属金，故曰金丹须求先天未形者是。若后天地已有形者，人也，物也，非金丹也。^①

《指玄篇》亦说：

夫金丹者，以内铅外汞而炼之，非金石草木也，七返九还而成变化飞升之药也。红中而见黄，知白而守黑，此金丹之铅汞也；华岳山头之风，扶桑海底之浪，此金丹之龙虎也；神室之鸾凤，丹房之云雨，此金丹之夫妇也；日魂漏天髓，月魄运地脂，此金丹之乌兔也；二气之循环，一元之斡运，此金丹之龟蛇也；文火以温养，武火以锻炼，此金丹之火候也。^②

刘一明则更明确地指出：

夫所谓金丹者，金取其坚刚不坏之义；丹取其圆成无亏之义……一名生物之祖气，一名先天灵根，一名元始宝珠，总而言之，真灵至精之气。^③

金者，坚刚永久不坏之物；丹者，圆满光净无亏之物。古仙借金丹之名，以喻本来圆明真灵之性也。^④

总之，内丹学所谓的内丹或金丹就是将人身比作炉鼎，以精、气、神为药物，经过一定程序的炼养步骤，从而使人达到的一种精、气、神高度和谐统一的状态，或使精气神在体内聚凝不散而形成的融合体。值得指出的是，在大多数内丹学家看来，所谓“内丹”或“金丹”并非是指在人体所修炼出的实体的丹，而是指人体在内丹修炼中所达到的一种特殊的精、气、神高度统一的状态或境界。

① 《金丹大要·金丹妙用章》，《道藏》第24册，第17页。

② 《修真十书》卷一，《道藏》第4册，第607页。

③ 《通关文》，《藏外道书》第8册，第256—257页。

④ 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第185页。

二、内丹修炼的基本原理

道教内丹学与外丹学的一个根本性区别就是,内丹学是在道教对人的基本认识的指导下建立起来的,它是符合道教人学的基本原理的。所以把握内丹修炼的原理、机制、程序和方法,就必须从道教对人的基本认识入手。在内丹学中,内丹学家们十分强调内丹修炼的三要素,这就是药物、炉鼎和火候。《梅华问答编》说:

若曰:予闻炼丹有三要,请问何为三要?洞霄曰:三要者,炉鼎、药物、火候也。炉者,行火之器。鼎者,贮药之物。药物者,我之先天真一之炁,加以精、神、魂、魄、意是也。先天一炁,以为金丹之母,使其冲透三关,以通遍身血脉。日日采取此炁以为药物,将精、神、魂、魄、意攒簇于中宫,归于炉鼎之中而封固之。日采而日炼,以此而使先天之精不化为后天有形之精,而并使其化气;身中之气,使其化神;心中之神,使其化虚;此之谓烹炼。其中有火候寓焉!火者,行火也。候者,时候也。譬之炊饭,行火而无候,非炊之不熟,即成焦炭,故必有候,候其恰好也。如此三者,炼丹中之至要,故谓之三要。^①

在内丹学中,药物是炼就内丹的原料,修炼内丹的药物就是精、气、神。《心印经》谓“上药三品,神与气精”,就是指修炼内丹的药物是精、气、神三种。由于精、气、神有先后天之分,所以药物也被分为外药和内药。自然,道教修炼所重视的是内药而不是外药。《养生秘录》谓:

外阴阳往来则外药也,内坎离辐辏则内药也。外有作用,内则自然。精气神之用有二,其体则一。以外药言之,交合之精,先要不漏;呼吸之气,更要细细,至于无息;思虑之神,贵在乎安静。以内药言

^① 《藏外道书》第10册,第640页。

之,炼精炼元精,抽坎中之元阳也,元精固则交合之精自不泄矣;炼气炼元气,补离中之元阴也,元气住则呼吸之气自不出入;炼神炼元神也,坎离合体成乾也,元神凝则思虑之神泰定。^①

内丹学所谓炉鼎就是修炼的器具。内丹学认为,内丹修炼的炉鼎就是人体本身,更确切地说是人的身心。《中和集》云:

或问何为鼎炉?曰:身心为鼎炉。丹书云:先把乾坤为鼎器,次搏乌兔药来烹。乾,心也;坤,身也。今人外面安炉立鼎者,谬矣。^②

内丹修炼的火候是指修炼过程中的意念运用,或运用意念控制呼吸的程序、法则、尺度。在内丹学术中,火候是秘中之秘,道门中向来有“圣人传药不传火”之说,但火候又是内丹修炼中最重要的一环。《悟真篇》说:

纵识朱砂与黑铅,不知火候也如闲。^③

事实上,内丹修炼中最难理解也最难把握的就是意念的运用,也就是所谓的火候。但不管怎么说,内丹修炼中所涉及的都是人体本身的问题,实际上只要对人本身有了一个根本性的了解,对内丹修炼的机理还是比较容易把握的。

从内丹学的理论结构来看,它首先是基于人是形、气、神的统一体这样一个前提,强调精、气、神是维持人生存的三个基本要素。内丹修炼的目的有两个层次:第一个层次是强化精、气、神的和谐统一关系,促进人的健康和长寿;第二个层次是炼化精、气、神,实现精、气、神的合而为一,回归真元,炼就金丹。要达到以上目的,内丹修炼该从何入手呢?很显然,作为一种主动的修炼过程,从精和气入手是不可能的,因为精和气都是一种客观的存在,它们不可能主动地意识到自己的存在,并主动地修炼自

① 《养生秘录·口诀》,《道藏》第10册,第716—717页。

② 《中和集·金丹或问》,《道藏》第4册,第500页。

③ 《修真十书·悟真篇》,同上书,第729页。

己,改变自己,以增进精、气、神的亲合性并最终炼化精、气、神。因此惟一的入手处只能是神,而且整个修炼的主动权也始终在神的掌握中。正因为如此,所以内丹修炼始终要坚持一个原则,这就是:炼神为主,以神领气,以气领形(精)。内丹修炼从实质来说,是通过对神的修炼并在神的修炼的引导下所进行的精、气、神走向和谐统一并进而炼化精、气、神,实现精、气、神的合而为一的过程。但是神有元神和识神之分,又该从何着手呢?从现代科学的观点来看,元神和识神对应着人的精神意识的两个基本的功能或方面,这就是控制支配身体运动的功能和认识外部世界和自身的功能。在精神意识的这两种功能中,人超越于动物的主要是他的认识功能。事实上,人之所以成为万物之灵的人就是因为人在进化中产生了运用概念、命题和命题系统这种意识形式去认识和把握自身与周围世界的能力。从进化的角度来看,精神意识的产生主要是人类为解决其与环境的矛盾的结果。所以人类精神意识的作用也更多地体现在认识环境和自身及适应改造环境上,而对机体内部的作用则较少。这也导致了这样一个事实,即在人的精神意识的能力中,认识能力得到了巨大的发展,而控制支配自身运动的能力则并没有得到多少进步,甚至在某些方面还有所退化。由此也导致了人的注意力主要是在外部世界这样一个现实。这也就是道教所说的元神弱化、识神主事的现象。这种现象不仅会使人的神更加趋向外散躁动,无法安守于内,使精、气、神的统一关系受到消极影响;而且更不可能使神去统领和引导气和精的修炼。所以要促进精、气、神的和谐统一关系就必须改变这种状况。而要改变这种状况首先就是要将外散的精神意识收回,使意识的关注力由对外部世界转向对人自身内部。待人的意识转向人自身内部以后,就可以通过强化神对气和形的主导作用,从而使精、气、神更能协调一致。通过进一步的修炼,神对气和形的主导和控制支配能力会不断地增强,直到最后达到神能完全控制气和形,形成一种神能绝对控制和扬弃气与形的三归一的合一状态,这也就是所谓的金丹状态。

从现代科学的观点来看,内丹修炼的过程实际上是一个强化精神意识对人的身体的控制支配作用的过程。而这个过程的完成则是通过建立一系列将人的有关感知和运动的意念与人体的各种生理活动直接或间接地联系起来的新的神经程序的连接来实现的。我们知道,对一般人来说,意识对身体的控制支配能力是有限的,除了躯体运动和呼吸运动可以受意识控制外,其他的身体活动都是不受意识控制的。而且在整个进化过程中,尽管人认识外部世界和自身的能力有了巨大的发展,但比较起来,控制支配身体的能力却并没有发生多大的变化。人要有意识地增强精神意识对身体的控制支配能力,就必须通过构建相应的神经控制程序来实现。所以内丹修炼的过程实际上也是这样一个过程,即通过一定的意识和行为活动,从而去建立一系列新的沟通意念程序和运动程序的联系的神经程序连接,以达到意识更有效地控制和支配人的信息和物质活动的目的。至于内丹修炼所谓“炼神还虚”,则可以理解为人的精神意识对物质与信息达到了一种超越和高度同一的状态。在这种状态中,人的精神意识不仅实现了对自身物质和信息的绝对控制,而且它还可以任意改变物质和信息的形式与运动状态,使其活动与精神意识达到高度的一致性。当然,这种状态已经超出了现有科学所能理解的范围,不可能从现有科学的角度去加以把握,也不可能仅从现有科学的角度简单地加以否定,而应从更广泛的科学角度以及哲学和宗教学的角度来加以理解和研究。

三、内丹修炼的基本程序

关于内丹修炼的程序和步骤,由于道派不同,其所用程序和步骤亦有差异,但大的方面还是一致的。对于内丹修炼的程序、步骤和境界,历代许多著名的内丹家都给予了阐述,而且在认识上也各有不同。李道纯《中和集》将内丹修炼的方法和程序总结为“渐法三乘”和“最上一乘”,并对它

们做了一个简要的说明：

渐法三乘：下乘者，以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五脏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年月日时行火候，咽津灌溉为沐浴，口耳目为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成，此乃安乐之法。其中作用百余条，若能忘情，亦可养命。中乘者，乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，神魂魄意为五行，身心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，内境不出、外境不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，泥丸为玄关，精神混合为丹成，此中乘养命之法。其中作用数十条，与下乘大同小异，若行不急，亦可长生久视。上乘者，以天地为鼎炉，日月为水火，阴阳为化机，铅汞银砂土为五行，性情为龙虎，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身心意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气熏蒸为沐浴，乃上乘延生之道，其中与中乘相似，作用处不同。亦有十余条，上士行之，始终如一，可证仙道。最上一乘：夫最上一乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之妙，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿；形神俱妙，与道合真。^①

《指玄篇》则把内丹修炼的方法和程序归纳为十九诀：

一采药，收拾身心，敛藏神气；二结丹，凝气聚，念不动；三烹炼，玉符保神，金液炼形；四固济，忘形绝念，谓之固济；五武火，奋迅精神，驱除杂念；六文火，专气致柔，含光默默，温养不绝，绵绵若存；七沐浴，洗心涤虑，谓之沐浴；八丹砂，有无交入，隐显相符；九过关，果

① 《道藏》第4册，第491—492页。

生枝上终期熟，子在胞中岂有殊；十分胎，鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分；十一温养，知白守黑，神明自来；十二防危，一念外驰，火候差失；十三工夫，朝收暮采，日炼时烹；十四交媾，念念相续，同成一片；十五大还，对景无心，昼夜如一；十六圣胎，存其神于中，藏其气于内；十七九转，火候足时，婴儿自现；十八换鼎，子又生孙，千百亿化；十九太极，形神俱妙，与道合真。^①

刘一明《修真辨难》则又把其总结为十八着：

道法两用，性命双修，方是无上一乘之道，乃脚踏实地之道。脚踏实地之道，须要循序渐进，不得躐等而求。何为循序渐进？积德立行为第一着，炼己筑基为第二着，以铅制汞为第三着，铅汞相投为第四着，温养还丹为第五着，大药发生为第六着，服食金丹为第七着，凝结圣胎为第八着，以汞养铅为第九着，抽铅添汞为第十着，防危虑险为第十一着，胎完止火为第十二着，九年面壁为第十三着，脱胎出神为第十四着，乳哺婴儿为第十五着，别安炉鼎为第十六着，神化不测为第十七着，打破虚空为第十八着。以上皆修真之要着，圣功之全能。^②

虽然在内丹修炼的具体方法和程序上内丹家们的认识不尽相同，但在基本的方面则是一致的。对于内丹修炼的具体步骤和程序，内丹学家们经过长期的探索，总结出了内丹修炼的四个基本步骤，这就是：炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。虽然也有人提出还有第五个步骤炼虚合道，但在大多数内丹学家看来，炼虚合道与炼神还虚并无明显的区别，且在实际修炼中也很难将这两个阶段区分开来，故一般内丹学所强调的内丹修炼步骤也都是以上四个。下面就分别对内丹修炼的这四个基本

① 《修真十书·杂著指玄篇·丹法参同十九诀》，《道藏》第4册，第606页。

② 《修真后辨·尽心穷理》，《道教五派丹法精选》（第5集），中医古籍出版社1989版，第296—297页。

步骤加以简要的讨论。

(一)炼己筑基

炼己筑基是内丹修炼的入手功夫。内丹修炼的目的是要使人体的精、气、神合而为一，炼就金丹。要做到这一点，首先就需要调整自己的行为，回收外散的意识，使人达到精满气足神旺三全，以为进一步的精、气、神修炼提供条件。所以内丹修炼的炼己筑基实际上就是为正式修炼所做的准备工作，其目的除了一般行为的调整之外，主要就是要收心入静。关于炼己筑基的作用、目的和要求，上阳子曰：

金丹之道，先须炼己，使神全气盛也，七情不动，五贼不乱，六根天定，精难动摇，方可从事丹道之言。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身、意，为天之五贼；色、声、香、味、触，为世之五贼；爱、欲、贪、嗔、痴，为内之五贼。天之五贼不谨于内，则内之五贼蜂起。世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精；耳听声，则欲起而摇精；鼻闻香，则贪起而耗精；口尝味，则嗔起而走精；身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去则神气随之，身则丧矣。修行人以身为国，以精气为民。精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。^①

《周易参同契分章注》谓：

对境忘心，炼己也。常应常静，炼己也。积德就功，炼己也。苦行其事曰炼，熟行其事曰炼。修丹之士，必先炼己，惩忿窒欲，苦行忍辱，庶入室之时，六根大定，方使纯熟，忘无所忘，乃能就事。^②

《证道一贯真机易简录》引《脉望》云：

① 徐兆仁主编：《东方修道文库·悟道真机》，中国人民大学出版社1990年版，第86页。

② 陈致虚：《周易参同契分章注》，《道书全集》，中国书店1990年版，第219页。

炼己之要，首要与之相忘，色欲之念始绝。次要降伏彼心，恩爱之情可免。三要法财相济，庶得欢悦之意。四要勤修德行，乃致神明之佑。四者具备，晨夕不怠，三年纯熟，对境无心，精神完固，方可入室下功，以采先天一炁。^①

《金仙证论》说：

盖己者即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。金丹神虽有归一，则有双发之旨。先若不炼己还虚，则临时熟境难忘，神驰炁散，安能夺得造化之机，还我神室，而为金丹生发之本耶。故古人炼己者，寂淡、直捷、纯一不二；以静而浑，以虚而灵，常飘飘乎随处随缘而安止，不究其所在，不求其未至，不喜其现在；醒醒寂寂，寂寂醒醒，形体者不拘不滞，虚灵者不有不无；不生他疑，了彻一心，直入于无为之化境，此乃智者上根之炼法也。若夫中下之流则未然，当未炼之先，每被识神所权，不觉任造化之机而顺化，欲炼精者不得其精住，欲炼炁者不得其炁来。古云：不合虚无不得仙，盖谓此也。故用渐法而炼矣。且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼；遇苦行勤，求励志久而不退者曰炼；虚心利人，不执文字，恭迎而哀恳者曰炼；眼虽见色，而内不受纳者曰炼；耳虽闻声，而内不受音者曰炼；神虽感交，而内不起思者曰炼；见物内醒，而不迷者曰炼。^②

《天仙正理》亦谓：

冲虚子曰：修仙而始曰筑基。筑者，渐渐积累增益之义；基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神即元神之所成就纯全而显灵者，常依精炁而为用。精炁旺则神亦旺，而法力大；精炁耗则神亦耗而弱。此理之所以如是也，欲得元神长住而长灵觉，亦必精炁长住而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则

① 《藏外道书》第11册，第466页。

② 《金仙证论·炼己直论第三》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社1987年版，第589—594页。

元炁散元精败，基愈坏矣，所以不足为基。且精之逐于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？此无基也；炁之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息而且化神，得乎？此无基也；神之扰于思虑，时递刻迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也。古人皆言以精炼精、以炁炼炁、以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精炁神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一则精炁神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固矣，炁则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。^①

《真诠》亦云：

初学且须理会安炉立鼎，慎起居，节饮食，调寒暑，省睡眠，收拾身心，惜精，惜气，惜神，使四大安和，神完气壮，则此身心方成炉鼎，可为入药之基。^②

炼己筑基的目的在于收神入静，但要做到这一点则普遍采用调息一法。调息就是用意识调节呼吸，使其深长细匀，这也是所谓的心息相依。为什么要用调息之法？《真诠》曰：

调息乃初机之功，凡人心念依着事物已久，一旦离境，则不能自立，虽暂能立，未久复散乱。所以用心息相依法，拴系此心，由粗入细，才得此心离境，便只凭虚无去，更不用调息矣。得至无天无地、无我无人境界，更有何息可调？^③

《听心斋客问》谓：

客问心息相依，曰：心依着事物已久，一旦离境，不能自立，所以用调息功夫，拴系此心，使心息相依。调字亦不是用意，只是一呼一

① 《天仙正理筑基直论第六》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社 1987 年版，第 192—194 页。

② 《真诠》卷下，《藏外道书》第 10 册，第 857 页。

③ 同上书，第 861 页。

吸系念耳,至心离境,则无人无我,更无息可调,只绵绵若存,久之,自然纯熟。^①

《武术汇宗》云:

夫后天之气又为先天之气之妙用。采取烹炼,非呼吸之气,不能成功;周天度数,非呼吸之气,不能运用;抽添沐浴,非呼吸之气,不能干旋。而呼吸之气,急则伤丹;呼吸之气,缓则冷丹。呼吸之气不善调,呼吸之气不相依,则必飞丹走丹。其要在勿忘勿助,似有似无,而后呼吸,乃能冲和焉。仙佛所以有调息之说,火候之经,盖先天之气,不能不依于后天之气也。^②

就炼己筑基的角度来说,调息只是一种使人外驰的心神得以回收以使入静的手段,但从整个内丹修炼的角度来看,调息则还有强化神对气的控制调节的作用,其调息训练可以增强神和气的亲合力。

从现代的角度来看,炼己筑基功夫要达到的一个基本目的就是将外散的意识收回来,即回收意识或收心。一般来说,这种回收意识的工作是由意守来完成的,也就是《黄帝内经》所说的“精神内守”。要完成意守需要安静的环境,以便不受外界干扰,使精神意识安守于内而不外驰。意守最常采用的方法是先意守呼吸,也就是用意识来调节呼吸,即“调息”。待意守呼吸完成到一定程度后就可以把意守放在丹田。以现代的眼光来看,内丹修炼之所以需要先用调息之法,是因为呼吸是一种半随意的生理过程,这就使它成为一种意识由环境到体内的良好过渡形式,因此用意识调节呼吸来达到回收意识的目的显然比用意识虚守体内其他部位更容易实现。而且更重要的是,呼吸对人体气机运行具有至关重要的作用,而调息本身则有助于意识与信息的中间环节的沟通。但意守的目的在于入静收意,如果把注意力始终放在呼吸上反而会影响入静,所以意守呼吸只能

① 《道教五派丹法精华》(第4集),中医古籍出版社1989年版,第529页。

② 万籁声:《武术汇宗》,中国书店1984年版,第301页。

作为一种过渡形式。

当意守呼吸达到一定程度后就需要进一步意守丹田,即由动守转入静守,使意识的注意力向人体更深层次转移。之所以要意守丹田,是因为道教认为丹田是维持人体生命的元气化生之处,与人体的生命活动有着密切关系。意守丹田,一方面可以调养人体元气,促进元气的化生和作用;另一方面也为意识对气的修炼创造条件。现在看来,意守丹田之所以有如此重要的作用,主要是它在经络系统中的特殊地位,意守丹田有利于导引的进行。

内丹修炼中回收意识首先要达到的目的是要把人的注意力从外物收回到精神意识本身,而不是体内的其他有形的东西上,这也是强化神在体内的作用,沟通神到气和形的中间环节的前提条件。由于意识本身是抽象不实在的,所以回收意识虽然是用意守的方法但又不能过用意识,所谓“不可用心守,不可无意求,用心守则着相,无意求则顽空,有意无意称功夫”是也。意守既不能过用意识又不能不用意识,应该使其在有意无意之间。过用意识必然会使意识仍执著于外物,不能达到回收意识的目的;不用意识则会使意识全部被抑制,有关的意识程序不能启动,使意识的作用无法得到增强。实际上内丹修炼主要是要加强意识对身体的主导和支配作用,过用意识必然使它对外界的感觉和认识能力得到加强,而主导和支配能力反而会受到抑制;相反,不用意识则这两种能力都被抑制;只有一方面用微弱的意念来维持意识在脑内的存在,另一方面又不过用意识以免抑制其主导和支配能力,这样意识对身体的主导和支配的能力才有可能得到强化。

由于回收意识的目的是把人的注意力收回到意识本身,而意识又是主观抽象不实在的,所以意守的目的必然要使一切客观具体实在的东西从意识中消失,使意念观注于意识本身的“虚无”,也就是要使人达到古人所说的“恬淡虚无”的境界。当人体真正达到“心中无物则虚,不为物扰则静”的虚无境界时,人的意念也就真正回到了意识自身,此时也就可以对

意识起到调养作用,真正完成炼己筑基的功夫。

(二)炼精化气

精乃形之精华,所以“炼精化气”在钟吕丹法中也叫“炼形化气”。用内丹修炼的话说,炼精化气阶段又称“初关”、“百日关”、“小周天”、“子午周天”。张伯端云:“炼精者炼元精。”^① 所以炼精化气实际上是修炼元精以生发元气。其修炼是在炼己筑基达到精、气、神三全,即精满、气足、神旺的基础上进行。关于内丹修炼这一阶段的具体修炼方法及所涉及的一些问题,《梅华问答编》谓:

然初学行功时,念头却不动。忽然而真阳自生,是时外肾必举。及至一举念头亦勃然而动,其所生之真阳立即化为后天。故修行人收拾念头为第一要着。是以惩忿窒欲四个字,乃性命之大关键也。……然所谓采取者,乃不采而采,不取而取。古真云:采药物于不动之中,行火候于无为之内。只要一心清静,凝然静定。其阴阳之理,静极则动,动极则静。坐至静极之际,真阳必然自生。我以静而镇之。俟其既生,我则仍然凝守心,不著于方所,致虚致寂而后已。日日如是,自然日生日积,日积日充。气满丹田,则下极火热。是时,则以微意向后推摄归尾闾。真气若足,自然直透三关,然亦有渐次而通者。伺三关通后,方可以行火候也。

烹炼之法,谓之火候。古人极其郑重,以其天机极秘也。《丹经》云:“圣人传药不传火,从来火候少人知。”盖药生即火生,药生方可用火。若无药而行火候,谓之水火煮空铛。火即药也,药即火也,火生即药生。白祖云:“以火炼药而成丹,即是以神御气而成道。”若无药生而据行火候,火非真火,徒劳其口鼻耳!盖一呼一吸谓之一息。身中真气一升一降,亦谓之一息。息之为言,休息也。休息则定,定则

^① 《金丹四百字·序》,《道藏》第24册,第161页。

无，无则复其生生之本矣！……一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地。《阴符经》曰：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才乃安。”此三个盗字，互相为盗，其机在乎口鼻。明得其旨，则天地万物皆为我盗。不得其诀，则我被天地万物盗去矣！虽然，行火候者，行身中真气之自然升降，非行口鼻之呼吸，特假此以为机括耳！盖初学三关未通，不得不假此为入门，故必先用以调息。待三关通后，则有自然升降之天机，方始谓之火候。所谓呼吸者，一呼，口鼻之气，自内而出，身中真气由胸前下降于脐中；一吸，口鼻之气自外而入，身中真气由尾闾而从脊背上升于顶。要注意于身中，不著意于口鼻，以心寄于息，以耳听其声。司马真人云：“吐惟细细，纳惟绵绵。”总使其气不粗、不急、不疾、不徐，调之气之和平，使耳不闻其声。然心静自然息调，息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定者也。及其息调至若有若无，则微微凝照于下丹田，自然神凝气聚，遍身和暖。白祖云：“昔遇圣师真口诀，只要凝神入气穴。”又《丹经》云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”即此之谓也。真积日久，真气日益，待至充足，自然一透三关。三关既通，则真气自然升降，即在此升降之中，而用乾之策三十有六，坤之策二十有四。其用策之法，以手轮掐十二时。待至一阳生时，即以手掐子位，数其自然升降之息，一升一降为一息，数三十六息而止；即移掐丑位，亦数三十六息；移至寅位，亦数三十六息；移至卯位，其息不数，将心置以虚寂，其机自停，是时谓之沐浴。少停，其机又动，即掐指至辰位，亦数三十六息；移至巳位，亦数三十六息。谓之进阳火。所谓进者，神存于坤腹，觉则觉于颠顶。至午位，即数二十四息；移至未位，亦数二十四息；移至申位，亦数二十四息；至酉位，其息不数，乃置心于虚寂，其机自然又停，谓之沐浴。少停，其机又动，即掐至戌位，仍数二十四息；移至亥位，亦数二十四息，再行五息，合周天三百六十五度之数。行二十四息时，谓之退阴符。所谓退者，觉则觉于坤腹，神则卯而守之。此之谓小周

天火候。^①

《上品丹法节次》云：

修真之士，筑基有效，不可懈弛，仍照前调鼻息，缄舌气，凝耳韵，闭谷道，四象和合，归于虚无。务使身心不动，收后天之神归于真人呼吸处，守之勿失，与炁交合，自然虚极静笃。忽觉海底蠕蠕而光透。浑似一钩新月挂于西南之乡，如初三日月出庚方，此金气初现也。坎中有一点热气上冲心主，以意顺下由黄道穿尾闾，经夹脊，透玉枕，入泥丸，游九宫，自上颚而下，温温然如滴水之状，香似醍醐，味如甘露，目送于虚，意迎于无，自归鼎内。此坎离交媾之妙也。既得坎离交媾，已自身心混合，特未妙合而凝。此时目送意迎之际，仍以致虚为体，守静为功，不计时刻，造自虚极静笃，渐归杳冥混沌、自然渊默之际，顿起雷声，中似裂帛，即是天根机动。登时丹田火热，两肾汤煎，得此证候，即自全身顿于海底，目送转间，意迎上透，三关轰轰，龙雷如火，直上云衢，旋觉瀚然，翕聚泥丸，即是月窟风生。随觉眉间内涌圆光，不知不觉，经由鹤桥而下重楼，第觉味如冰片之美、薄荷之凉，沁入心脾，即是绛宫月明。旋即送归土釜，是为采药归还。^②

《皇极闾辟证道仙经》曰：

开关之法，择黄道吉日，入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生、丹田火炽、两肾汤煎，见此功效，上闭巽窍，塞兑垂帘，神息归根，以意引气，沉于尾闾，自与水中真火扭作一股，直撞三关。当此之时，切勿散漫，倒提金锁锁，以心役神，以神驭气，以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要撞开尾闾，火逼金过太元关，二闾口内觉刺痛，此乃尾闾开关之验。一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾抽吸，内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩

① 《藏外道书》第10册，第442—444页。

② 同上书，第414—416页。

头,不得停篙住手,猛烹急炼,直逼上升,再经夹脊双关,仍然刺痛,此又二关开通之验。以神合气,以气凝神,舌柱上腭,目视顶门,运过玉枕,直达泥丸顶上,融融温暖,息数周天数足,以目左旋三十六转,铅与汞合,真气入脑而化为髓。再候药生,仍行前功,每日昼夜,或行五七九次,行之百日,任督自然交会。一元上下,旋转如轮,前降后升,络绎不绝。内有一股氤氲之气,如云如雾,腾腾上升,冲透三关,直达紫府;渐采渐凝,久则金气布满九宫,补脑之余,化而为甘露,异香异美,降入口中,以意送入黄庭土府,散于百络,否则送炉,如是三关透彻,百脉调合,一身快畅,上下流通,所谓“醍醐灌顶得清凉,同入混炉大道场”者此也。^①

按照道教内丹修炼的语言,炼精化气是精气神化归神气的“三归二”的有为功夫。其具体修炼过程又有四个环节,即采药、封炉、烹炼、止火。其中,采药为静坐中元气发生,便即时采取,使其升华;封炉为采得药后送至下炉封存,不使走漏;烹炼为转动河车,运行小周天,使龙虎交媾,神气凝结;止火为至烹炼有阳光三现,内药已生,即停止运炼,以为进一步的大药修炼做准备。

(三)炼气化神

在道教的内丹修炼中,炼气化神阶段又叫“中关”、“十月关”、“大周天”、“卯酉周天”。这一阶段的修炼是在炼精化气的基础上,将气与神合炼,使气归入神中,而炼就纯阳之神,是合二为一的修炼阶段。《西山群仙会真记》说:

若以神炼炁,炁炼成神,非在于阳交阴会,其在于抽铅添汞,致二八之阴消,换骨炼形,使九三之阳长。三百日胎仙完而真炁生,不可再采药也。肘后飞金晶,自肾后尾闾穴升之而到夹脊,自夹脊双关升

^① 《皇极阖辟证道仙经·聚火开关章第四》,《藏外道书》第10册,第372—373页。

之而至上官，不止于肾炁补脑，而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。^①

《皇极闡辟证道仙经》云：

卯酉周天，左右旋转，收功也。张全一铅火秘诀云：“大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交媾含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太元关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于坐上且凝歇。谓之专理脑生玄，右边放下复旋转。六爻数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下六凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻埽，只斯数语是真詮。”此于采药归壶后行之，则所结金丹不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮、有舟无舵，欲求远载，其可得乎？其法：先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从左上照乾顶，少停，从右下降坤脐，为一度，如此三十六转，为进阳火；三十六度毕，去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶，少停，从左下降坤脐，为一度，如此二十四，为退阴符。纯阳云：“有人问我修行法，遥指天边月一轮。”此即行气主宰之义也。此功与采药归壶之功，共是一连。采取药物于曲江之下，聚火载金于乾顶之上，乾坤交媾于九宫，周天运转而凝结，故清者凝结于乾顶，浊者流归于坤炉。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多而铅渐少，久而铅枯汞干，阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。^②

《尹真人寥阳殿问答编》谓：

世人止知乾坤交媾，而不知卯酉周天，是有南北而无东西，如有

① 《西山群仙会真记·炼炁成神》，《道藏》第4册，第439页。

② 《皇极闡辟证道仙经·卯酉周天章第六》，《藏外道书》第10册，第375—376页。

车无轮、有舟无舵，其欲致远，不亦难乎？第预清静其心，空洞其念，虚寂其机，湛如油如，外用一物，顶住太元关，时至发动，寂体以随，中无后天参杂，用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自从气穴中透出火珠一粒，自左边声起至脐左边，次到绛宫，从绛宫之左，忽折入左胁下，而后透入左肩，上左耳根，入左目，到山根；略存一顷，即转右目，从右耳根后，下右肩，绕而前转心之右，下至脐，仍还丹田，如是者三十六次，为进阳火。又从右边升起，左边降下，二十四次，为退阴符。但初时入手，未免略略著意，到纯熟地位，自然左右俱升，且或分从治命桥前后，俱不知其然而然者。……功夫行到纯熟，气穴中自然元气升起，如喷泡然，入于脐轮，横过治命之桥——此一桥也，前通丹田，后通命门，中空如管，乃元气往来之所。忽然两肾如汤煎；若尚有阴火，小觉微痛，盖“龙战于野”之义，若阴火已划尽者不痛也。徐徐滚上昆仑之顶，此时下而尾闾、中而二十四节都不经历，且更有一种妙处，并不由玉枕关，忽从两腮边上元始宫中，自慢慢降入山根，到鼻准，入人中，浓液凝入雀卵，从雀桥入舌下，历十二重楼，徐徐咽入中宫，则先天一立，后天退藏矣。所过之穴有阴气者未免相战，微微作痛，盖战尽群阴始完全先天也。一正至而百邪难容，一窍开则万孔生春。铅气上升，汞气下降，铅汞之气浑圆于丹鼎之外，却病延年可成陆地神仙，金丹之道思过半矣。^①

以道教内丹修炼的语言来讲，在这一阶段，当炼至神气归一时，圣胎（大药）也就产生。与炼精化气阶段不同，这一阶段是运用大周天功夫，入定寂照之功使元神发育成长。其具体修炼则是以下丹田为炉，以黄庭为鼎，以乾坤交媾为运用，以元气氤氲于上下丹田之间，行二田反复，十月养胎。《中和集》云：

丹书云：“真土制真铅，真铅制真汞。铅汞归土釜，身心寂不动。”

^① 《寥阳殿问答编》，《藏外道书》第10册，第395页。

斯言尽矣。既得真铅,则真汞何虑乎不凝?炼炁之要,贵乎运动,一阖一辟,一往一来,一升一降,无有停息。始者用意,后则自然。一呼一吸,夺一年之造化,即太上云:“玄牝之门,是谓天地根。绵绵若存,用之不勤。”正此义也。^①

总之,炼气化神的修炼是一种由有为到无为的修炼过程。按照内丹修炼的语言,其具体修炼步骤大致可以分为:七日炼大药,十月守关养胎、抽铅添汞,待胎完气满,移胎上田。炼气化神应做到寂寂观照,常定常觉,一切顺乎自然,使神气凝结而成圣胎。功夫至此,即可走向内丹修炼的最高一层——炼神还虚。

从现代的角度来看,内丹修炼的炼精化气和炼气化神阶段实际上都可以看成是一个导引行气的过程。这个过程就是在意识收回的基础上用意念来引导人体内气的锻炼和运行,由于内气是以经络为通道的,所以导引行气实际上就是用意识引导人体内气在经络中锻炼和运行。很明显,导引行气已经不仅仅是单纯修炼意识了,它在强化意识的主导作用的同时又致力于疏通意识到信息的各种中间环节并对信息进行修炼。为什么上述过程要选择经络信息系统而不选择神经信息系统或其他信息系统呢?这一点事实上是有它的道理的。经络信息系统在人体中实际上是一个潜在的信息系统,一般情况下它并不表现出明显的生理作用,它只是作为其他信息系统的一个中间联系环节存在;而其他信息系统则不同,它们都有确定的生理作用,有明显的生理效应。从身体的锻炼来看,人们希望的主要是健康能力的加强而不是直接的机能表现,相反过多的机能表现反而会使身体受到损伤。从这一点说,通过经络信息系统既可以使精神和信息的健康能力得到强化,同时又可以避免机能活动带来的消耗和损伤,而其他信息系统由于会产生生理效应则无法避免这一点。从意识的角度说,如果它对信息作用的强化带来了生理效应,这种效应就必然要吸

^① 《道藏》第4册,第489页。

引它的注意,注意的加强反过来又会影晌意识自身的修炼。可见选择其他信息系统就无法使意识和信息获得真正锻炼和强化。

导引行气与人体经络系统中关系最密切的是奇经八脉。这是由奇经八脉在人体和经络系统中的中枢地位决定的。正由于任督二脉在人体气机运转中具有如此重要的作用,所以一般在导引锻炼中都是先引导内气沿任督二脉作小周天运行,然后再引导内气运行于其他各经作大周天运行。从现在来看,这一点实际上也并不难理解。任督二脉本身构成了人体内气运行的中枢,一方面它们与其他各经都存在密切的联系,另一方面它们又联系着与精、气、神密切联系的上、中、下丹田这三个核心部位,这就有可能直接沟通人体意识与各种信息及程序的联系。所以引导内气沿任督二脉作小周天运行,不仅可以进一步加强人体各经的联系和沟通,而且还可以直接促进意识与信息的沟通,强化意识对信息的主导和支配作用。当小周天锻炼到一定程度后,就进一步引导气进入人体的其他经脉,以使人体的所有经脉都得到疏通,这就是所谓的大周天锻炼。

从今天的角度来看,导引行气可以起到两方面的作用:第一,通过经络信息在意识导引下的运行,不仅可以使经络信息因其活动而得到锻炼和强化,使经络信息系统更加协调舒畅;而且它还可以沟通和促进人体各信息系统之间的联系并使之更加协调,使各种信息都得到锻炼和强化。事实上,由于导引作用对体内信息流的疏导,在客观上就达到了减少机体熵的目的,增强了机体的组织性和有序性,从而促进了机体结构与功能的健康发展。第二,导引过程本身也就是意识逐步沟通它与信息及其程序的联系并不断强化它对信息的主导作用的过程,也就是通过有关的意念活动和机体活动的刺激,在脑内建立起各种与经络部位有关的感觉和运动程序的过程,所以,它不仅加强了意识与信息的联系,而且也使意识本身的能力得到了加强。由于人体经络众多,经络信息系统与其他信息系统的联系也复杂多样,一一疏通需要较多的时间,同时意识与信息之间的联系环节也是复杂繁多的,沟通这些环节,建立相应的程序也需功夫和时

日,因此导引行气一般用的时间也较长。

(四)炼神还虚

在道教内丹修炼理论中,炼神还虚是最高级阶段,又称“上关”、“九年关”。关于炼神还虚,伍冲虚说:

炼神也者,无神可凝之谓也。缘守中乳哺时,尚有寂照之神。此后,神不自神,复归无极,体证空虚,虽历亿劫,只以完其恒性,岂特九年面壁而已哉?九年云者,不过欲使初证神仙者,知还虚为证天仙之先务也,故于九年之中不见有大道之可修也,亦不见有仙佛之可证也。于焉心与俱化,法与俱忘,寂之无所寂也,照之无所照也,又何神之可云乎?虽曰无神,岂不可以强名,故强名以立法,名为末后还虚云耳。^①

《听心斋客问》云:

客问出神,曰:阳生则心虚空,空无丝毫挂碍,神当自出。不从口出,从目出,目有异光;从耳出,耳有异音;从鼻出,鼻有异香。当是时六脉俱息,呼吸并止,此游于混沌未判之初,须令人守护之,不可惊动,只待分阴分阳,或一七二七,自然来复。却以大定静守之,意不可散,念不可动,久之,自然见性,如月受日光,一得永得矣。然未离体也,还须养虚,待九年之功已满,忽有一人与我相似,立于吾前,乃真人也。其面向外,是阳纯矣。面我则余阴未尽。再从鼻一吸,即收回。只待面外,方可放行。初一步二步三步五步十步而止。恐其远去,认自己躯壳不得,迷入邪径,前功尽弃矣。必从近而远,渐渐认熟,则百千万里,顷刻可至,此调神出壳也。然阳神虽妙,犹未能变化,又有炼虚合道之功,到此地位,无他作用,惟大清静,止是留神在内,不令出外,如用慧一般,要含光藏辉,留一刻有一刻之变化,愈久

^① 《仙佛合宗·末后还虚第九》,《伍柳仙宗》,河南人民出版社1987年版,298—299页。

愈妙，形自化而为炁矣。此谓脱胎神化，此谓返本還元。^①

翁葆光谓：

九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测；性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显兄（无）方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命俱与道合真矣。^②

《葛仙翁太极冲玄至道心传》曰：

自古仙圣出神别无妙诀，即我之元神，得金液点化，温养十月，炁足神灵，脱胎自出，身外有身，光烛九天，聚则成形，散则成气。阴神不能分身化形，阳神可以万亿化身，隐显莫测，变化无穷，步日月无影，入金石无碍，千里万里顷刻即至，过去未来一一皆知，所谓圣而不可知之谓神也。顶门初开如大斧劈脑，切勿惊骇，选黄道吉辰，天无云翳、四气清朗，向开休生，三方而出。初出须左右盘旋，回顾神室，九九数足，方布身中五脏五芽之气，列于空中，化为五色祥云，将神升腾射入祥云之中。时见天魔外道百般景色引诱吾神，若是着他一去不回，入于天魔之内，止于坐化而已。专以一意守定阳神，金光为主，其前景象，隐隐自退，即将元神提回中官，混合复出，立现于前，与自己形相无异，便不可轻放，而回顾自己尸壳，犹如粪土秽污可憎，即复提回神室，待往来纯熟，始出一步，复回中官，演习九九之数，又至二步，复回复出，九九数至三步四步五步十步至百步复回，九九数至一里三里五里十里百里千里万里，亦如前演习纯熟一年五载，方入洞府炼神还虚。^③

《性命宗旨》亦说：

① 《道教五派丹法精选》（第4集），中医古籍出版社1989年版，第533页。

② 《悟真直指详说三乘秘要》，《道藏》第2册，第1022页。

③ 《葛仙翁太极冲玄至道心传·阳神出演口诀》，《藏外道书》第7册，第805页。

超脱为诣极玄境,无以复加之大道,正神不可以致思,化不容以拟设者。尝观白玉蟾有言:超者,出也,是出神也;脱者,脱换凡躯也。李清庵云:阳神出壳,谓之脱胎。于清风云:未至真空,阳神难出。丘长春更云:未至真空,虽阴神亦难出。可见到此地位,愈炼愈精,弥修弥粹。由道有深力,资熏日久,变质同神,变神入微,惟无我之至乃尔也。今人睡着做梦,其神无所不至者,不格于形骸也;醒则滞于此而不能远去者,形骸格之也。内炼真一,直至于心中无心,念中无念;总色空以为用,合造化以成能;知照无边,形超靡极;隐则形同于神,显则神同于气。故能入水火,贯金石,履虚不坠,触实不碍,对日月而无影,乘云雾而无踪,所谓散则成气,聚则成形,所谓形神俱妙、与道合真者此也。然必弃此凡躯方成仙质。^①

从上可知,炼神还虚不同于炼精化气的有为,也不同于炼气化神的有无之交,而是一依无为之法,行大定功夫,内观定照,乳哺温养,炼其纯阳之神性,以进入圆通无碍、出神入化之形神俱妙境界。

在内丹学中,一般认为炼神还虚即为内丹修炼的最高级阶段,但也有人认为,炼神还虚还不是最高阶段,炼虚合道才是最高阶段。如《性命圭旨》就认为,达到炼神还虚尚不够,因为还有虚空存在,“若言体太虚之体以为体,便是有个太虚在而着于体矣”,仍然是有所执著。所以它批评“命宗人,只知炼精化气,炼气化神,炼神还虚而止,竟遗了炼虚合道一段”^②。至于炼虚合道的修炼方法及其所达到的境界,《性命圭旨》说:“今之炼神还虚者,尤落在第二义,未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者,此圣帝第一义,即是释氏最上一乘之法也。……此法只是复炼阳神,以归还我毗卢性海耳。所以将前面分形散影之神摄归本体,又将本体之神销归天谷,

① 《性命宗旨·脱胎还虚》,《藏外道书》第9册,第445—446页。

② 《性命圭旨·本体虚空超出三界》,徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法》,中国人民大学出版社,1990年版,第238、237页。

又将天谷之神退藏于祖窍之中，如龙养额下之珠，若鸡抱巢中之卵，紧紧护持，毋容再出，并前面所修所证者，一齐贬向无生国里，依灭尽定而寂灭之，似释迦掩室于摩竭，如净名杜口于毗耶。此其所以自然造化而复性命之而复虚空之之不可以已也，而复性命，而复虚空，至此已五变化矣。变不尽变，化不尽化，非通灵变化之至神也。故神百炼而愈灵，金百炼而愈精，炼之而复炼之，则一炉火焰炼虚空化作微尘，万顷冰壶照世界大如黍米。少焉，神光满穴，炁焰腾空，自内窍达于外窍，外大窍九，而九窍之中，窍窍皆有神光也。彻内彻外，透顶透底，在在皆有神光也。如百千灯照耀一室，灯灯互昭，光光相涉，而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已，尤非其至也。”^①《仙佛合宗语录》亦谓：“炼其能变化之神而还虚合道，则曰天仙。天仙者，体同天之清虚，德同天之空洞无极。”^②

其实，从现代的观点来看，炼神还虚或炼虚合道可以看成是一个还虚制形的过程。虽然在导引行气阶段也有助于沟通人体信息到物质的中间环节，但它最主要的作用还是在于沟通意识到信息的各种中间环节。进入炼虚制形阶段后，意识与信息各种中间环节已基本沟通，所以主要的目的就是沟通信息与物质的各种中间环节，最终实现意识对信息和物质的直接主导和支配，使信息和物质都得到锻炼。这一阶段的锻炼比较困难，要完成所需的时间也更长。这里遇到的一个主要困难是它涉及有形的物质形体，一方面意识要达到对物质形体的主导和支配使其得到修炼；另一方面又必须克服意识对物质形体的执著，从无中求有，让意识在无意中发展，最后实现对物质形体的主导和支配。这一阶段修炼到一定程度后，机体可以在意识的主导下达到形、气、神的协调一致，此时，意识由于逐步建立起了对人体的各种生理程序的启动控制机制，因而可以对人体

① 《性命圭旨·本体虚空超出三界》，徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法》，中国人民大学出版社，1990年版，第239—240页。

② 《藏外道书》，第5册，第710页。

的生理过程和物质过程达到一定程度的控制。如果再发展,这种控制能力将得到不断加强,就可以使人体产生某些特殊的状态和功能。再进一步修炼,意识对信息和物质的主导和认识能力更为增强,整个人体就成了意识主宰下的一个统一体,意识可以达到对身体的完全控制,实现内丹修炼的目标。

第十一章 道教人学观与儒家和 佛教人学观的比较

以上几章我们对道教有关人的理论进行了简要的叙述和讨论，也使我们对道教人学有了一个总体的了解和把握。但是要真正把握道教人学，仅从道教本身来认识显然是不够的，还需要从它与儒家人学和佛教人学的相互关系中来加以把握。道教能够与儒家和佛教共同构成中国传统文化的主流，它们之间必然存在某些不同的具有互补性的内容，也必然存在某些相同的具有内在联系的内容，否则它们是不可能成为具有有机统一的中华文化的最重要组成部分的。作为其思想的核心内容，道教的人学思想与儒家和佛教的人学思想自然也具有密切的联系，它们之间既存在根本的差异性，同时也有内在的一致性。了解道教人学与儒家和佛教人学的差异性和一致性，不仅对于进一步深入把握道教人学具有重要的意义，而且对于认识和把握儒释道三教关系乃至认识和把握整个中华文化都具有重要的意义。那么道教人学与儒家和佛教人学之间究竟存在哪些方面的差异性和同一性呢？本章将对此加以系统的讨论。由于学术界对儒家和佛教的人学思想尚未有令人满意的系统阐述，故本章第一、二节先对儒家和佛教的人学思想作一个简要的梳理，第三节再来对道教与儒家和佛教的人学观进行比较。

一、儒家的人学观

(一)儒家的人的本质观

儒释道并称三教,它们是中国传统文化的核心内容,其中儒家的地位尤为突出。但严格地说,儒家不能被称作宗教,虽然就其在传统中国社会中的地位和作用而言,它确实又具有一些宗教的性质,因而把它称之为宗教也并不是完全是错误的,但它与其他真正的宗教比较起来还是有显著的区别,所以称儒家更好。从儒家的整个思想来看,它更倾向于一种社会伦理哲学,因此就人的本质观来说,它并没有对人本身作出完整的考察,所以如果说儒家有人学的话,也不是对人的全面系统的认识,而只是站在哲学和社会学、伦理学的角度对人的一种把握和理解。当然,即使是这样,它还是涉及了人的本质问题,并提出了自己的观点。

在儒家看来,人在本质上是一种社会存在,这种存在的最根本内容就是心性。心的存在是一个人存在的根本性标志,而心的存在的具体表现就是一个人在社会活动中具有仁义之心及由仁义之心产生的善的行为。孟子认为:

人之所以异于禽兽者几希,庶民去之,君子存之。舜明于庶物,察于人伦,由仁义行,非行仁义也。^①

仁,人心也;义,人路也。舍其路而弗由,放其心而不知求。哀哉!^②

恻隐之心,人皆有之;羞恶之心,人皆有之;恭敬之心,人皆有之;是非之心,人皆有之。恻隐之心,仁也;羞恶之心,义也;恭敬之心,礼

^① 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄下》,上海古籍出版社1983年版,第47页。

^② 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社1983年版,第68页。

也；是非之心，智也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。^①

人皆有不忍人之心，……皆有怵惕惻隐之心。……无惻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。惻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。^②

比孟子稍后的荀子更明确谈到了人的本质及人与其他事物的区别：

水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气，有生，有知，亦且有义，故最为天下贵也。^③

人之所以为人者何已也？曰：以其有辨也。饥而欲食，寒而欲暖，劳而欲息，好利而恶害，是人之所生而有也，是无待而然者也，是禹桀之所同也。然则人之所以为人者，非特以二足而无毛也，以其有辨也。……夫禽兽有父子而无父子之亲，有牝牡而无男女之别，故人道莫不有辨，辨莫大于分，分莫大于礼，礼莫大于圣王。^④

由此可知，在儒家看来，仁义之心是人存在的根本性标志，同时也是人与动物的根本区别所在。

那么，作为人的本质规定性的“仁义”究竟又是什么呢？孔子认为，“仁”就是“爱人”，即人与人之间的仁爱关系：

樊迟问仁，子曰：“爱人”。^⑤

韩非对仁有一个更明确的解释：

仁者，谓其中心欣然爱人也。其喜人之有福而恶人之有祸也。

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》，上海古籍出版社 1983 年版，第 65 页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·公孙丑上》，上海古籍出版社 1983 年版，第 19 页。

③ 《荀子·王制》，《二十二子》，上海古籍出版社 1986 年版，第 306 页。

④ 《荀子·非相》，同上书，第 295 页。

⑤ 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》，上海古籍出版社 1983 年版，第 24 页。

生心之所不能已也，非求其报也。^①

同时，在孔子看来，“仁”作为人与人之间的仁爱关系，在社会生活中又必须通过“礼”才能具体体现出来。《论语》云：

颜渊问仁。子曰：“克己复礼为仁，一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉！”颜渊曰：“请问其目。”子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”^②

不学礼，无以立。^③

樊迟问仁，子曰：居处恭，执事敬，与人忠。虽之夷狄不可弃也。^④

人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼。^⑤

可见在儒家看来，仁不仅是通过礼具体体现出来的，而且必须通过礼才能达到。正因为如此，所以古人才将礼放在十分重要的地位：

民之所由生，礼为大。非礼无以节事天地之神也，非礼无以辨君臣、上下、长幼之位也，非礼无以别男女、父子、兄弟之亲，昏姻疏数之交也。^⑥

礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。^⑦

夫礼者，所以定亲疏，决嫌疑，别同异，明是非也。^⑧

关于义，荀子说：

夫义者，内节于人而外节于万物者也，上安于主而下调于民者

① 《韩非子·解老》，《二十二子》，上海古籍出版社 1986 年版，第 1136 页。

② 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》，上海古籍出版社 1983 年版，第 22 页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·季氏》，上海古籍出版社 1983 年版，第 35 页。

④ 《黄侃手批白文十三经·论语·子路》，上海古籍出版社 1983 年版，第 26 页。

⑤ 《黄侃手批白文十三经·礼记·曲礼上》，上海古籍出版社 1983 年版，第 1 页。

⑥ 《黄侃手批白文十三经·礼记·哀公问》，上海古籍出版社 1983 年版，第 184—185 页。

⑦ 《黄侃手批白文十三经·春秋左传·隐公十一年》，上海古籍出版社 1983 年版，第 14 页。

⑧ 《黄侃手批白文十三经·礼记·曲礼上》，上海古籍出版社 1983 年版，第 1 页。

也。内外上下节者,义之情也。^①

对此,韩非子有一个更明确的解释,他说:

义者,君臣上下之事,父子贵贱之差也,知交朋友之接也,亲疏内外之分也。臣事君宜下怀上,子事父宜,众敬贵宜,知交友朋之相助也宜,亲者内而疏者外宜。义者谓其宜也,宜而为之。故曰上义为之而有以为也。^②

董仲舒则进一步认为:

仁之法,在爱人,不在爱我。义之法,在正我,不在正人。我不自正,虽能正人,弗予为义。人不被其爱,虽厚自爱,不予为仁。……义与仁殊,仁谓往,义谓来;仁大远,义大近。爱在人谓之仁,义在我谓之义。仁主人,义主我也。故曰仁者人也,义者我也,此之谓也。^③

可见,在儒家思想中,仁义正是与人的社会行为紧密相关的伦理道德准则,仁是对他人而言的,义是对自己而言的,是规范人的社会行为的两个必不可少的方面。

同时儒家认为作为人的本质存在的仁义是先天就具有的,这就是人的天生固有的善的本性。孟子说:

人性之善也,犹水之就下也。人无有不善,水无有不下。^④

人与生俱来的心性 is 善的,是有仁有义的,犹如水具有天然的向下流走的性质一样。而现实社会中人之所以会出现不仁不义之恶行,根据儒家的认识,完全是因为后天环境对人性的染污的结果,所谓“人之初,性本善;性相近,习相远”^⑤ 是也。

① 《荀子·强国》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 327 页。

② 《韩非子·解老》,同上书,第 1136 页。

③ 《春秋繁露·仁义法》,同上书,第 787—788 页。

④ 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 64 页。

⑤ 刘大治校注:《中国古训·三字经》,海峡文艺出版社 1992 年版,第 7 页。

(二)儒家的人生价值观

既然儒家把人看成是一种以伦理心性为本的社会存在,把体现人与人关系的社会价值的仁义看成是人存在的基本依据,因而在其人生价值观上,它是以社会道德秩序标准的仁义的体现作为人生的最高价值追求。可见,仁义也是儒家人生价值观的基本目标,而这一目标的体现者就是圣人,所以,对社会中的人来说,人生的最终目标就是成圣。在儒家看来,人生活的意义和价值并不在于人的生理和自然存在,而是在于其生活是否体现了仁义。能体现仁义的生活,就是有意义有价值的生活,因而也才是真正的人的生活;不能体现仁义的生活,是无意义无价值的生活;体现非仁义的生活,则是负意义负价值的生活,这不当是真正的人的生活,而是禽兽的生活。当然,儒家也意识到人要生存离不开各种物质条件,因而也必然涉及各种物质利益,正如荀子所说:

今人之性,饥而欲饱,寒而欲暖,劳而欲休,此人之情性也。^①

可见,儒家并不完全排斥社会生活中的物质利益。不过儒家强调所取得的物质利益必须符合仁义的标准。《论语》说:

富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。^②

义,然后取,人不厌其取。^③

对于各种物质利益,只有符合仁义标准的,才去获取;不符合仁义标准的,坚决不取。在儒家看来,是看重“义”还是看重“利”也是君子与小人的根本区别所在:

君子喻于义,小人喻于利。^④

① 《荀子·性恶》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 346 页。

② 《黄侃手批白文十三经·论语·里仁》,上海古籍出版社 1983 年版,第 6 页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·宪问》,上海古籍出版社 1983 年版,第 28 页。

④ 《黄侃手批白文十三经·论语·里仁》,上海古籍出版社 1983 年版,第 6 页。

总之,根据儒家的价值选择,人应该以仁义为人生的根本追求,为仁义而生活,为仁义的实现而生活;没有仁义,生不如死。这正如孔子所谓:

志士仁人,无求生以害仁,有杀身以成仁。^①

孟子亦指出:

鱼,我所欲也;熊掌,亦我所欲也。二者不可得兼,舍鱼而取熊掌者也。生,亦我所欲也;义,亦我所欲也。二者不可得兼,舍生而取义者也。^②

至于判断仁义的具体标准和方法,儒家认为应根据“以己心度人心”来进行。在儒家看来,人人都有相同的对各种问题的心理感受和判断能力,面对同样的问题是人同此心。因此在判断一个人在行为上是否是仁义的或道德的,其标准和方法就是将判断者置于行为后果的承受者的角度,然后根据判断者个人对这种行为后果的感受来确定其人际活动是否可以接受的,可以接受的就是善的或道德的,不能接受的就是恶的或不道德的。孔子说:

己所不欲,勿施于人。^③

夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已。^④

孟子云:

老吾老以及人之老;幼吾幼以及人之幼。^⑤

张载谓:

以爱己之心爱人则尽仁。^⑥

① 《黄侃手批白文十三经·论语·卫灵公》,上海古籍出版社 1983 年版,第 31 页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 67 页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·颜渊》,上海古籍出版社 1983 年版,第 22 页。

④ 《黄侃手批白文十三经·论语·雍也》,上海古籍出版社 1983 年版,第 11 页。

⑤ 《黄侃手批白文十三经·孟子·梁惠王上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 5 页。

⑥ 《张载集·正蒙·中正》,中华书局 1978 年版,第 32 页。

实际上在这里也可以看出,儒家这种判断善恶的标准和方法是存在很大局限性的,这种局限性主要反映在个人认识能力和情感的差异性和有限性上。由于个人知识水平和经历的不同,对事物的认识和感知也必然有所差异,所以在现实世界要通过个人的认识和感知获得一致的善恶判断是根本不可能的。因而在儒家对善恶的判断中,往往就变成少数人个人的判断,许多当权者也正是借此将自己的好恶和判断强加给普通民众的。

(三)儒家的修行观

在儒家看来,虽然人有天生的仁义和善的倾向,但由于后天现实的社会环境处处都可能存在污秽的因素,这些因素会时时浸淫人的心灵,使纯洁的心灵变得污秽,从而引发有悖仁义的行为。所以人要从根本上防止心灵被侵蚀,不仅需要时刻保持心灵自身的纯洁,远离污秽的环境,而且需要使自己的心灵品质不断得到提高,增强自身的免疫能力。那么如何才能避免不良的社会环境对人的心灵的侵蚀呢?这就需要按照儒家的修行方法不断地反省自己,提高自己,时刻保持心灵的纯洁,使仁义之心永不褪色,并不断学习,努力修行,最终就可以达到圣人的至善境界,实现人生的仁义追求。

对儒家来说,虽然现实社会环境是不洁的,但每个人心灵中都有一颗善良的种子即善性,这种善性也是人具有仁义之性或回归仁义之性的根本原因,只要让人心中的这种善良种子得以保持并发扬光大就可以使每个人都成为圣人,“人皆可以为尧舜。”^①因而一个人只要能时时注意修身养性,就能保持心灵的纯洁,并呈现仁义的行为。同时,如果他能进一步修行,不断提高自己,还可以迈向圣人的行列。圣人则不仅在自身的身心言行中体现了至善,而且他还能把这种至善带给整个社会,造福他人。

^① 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子下》,上海古籍出版社1983年版,第70页。

所以圣人不仅体现内圣,而且还体现了外王。至于成圣的修行之道,《礼记》谓:

大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。……古之欲明明德于天下者,先治其国。欲治其国者,先齐其家。欲齐其家者,先修其身。欲修其身者,先正其心。欲正其心者,先诚其意。欲诚其意者,先致其知。致知在格物,格物而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。

自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本。^①

很显然,这里的大学之道就是“内圣外王”之道。其中,“正心”、“诚意”、“格物”、“致知”、“修身”是内圣之道,“齐家”、“治国”、“平天下”是外王之道。后人进一步把这一内圣外王之道简略为“修身、齐家、治国、平天下”。当然内圣外王之道的根本在于内圣之修身:

天下之本在国,国之本在家,家之本在身。^②

只要身修,自然家齐、国治、天下平。

关于成圣的具体方法,在儒家看来,不外学问和修德二端,就是学为圣人和修为圣人两个方面,即所谓的知和行两个方面。首先是学。儒家认为,人虽然天然地具有仁义的善性,但这种善性对一个人来说还是一种潜在存在,必须通过进一步的学习,才能使它被认识,并进而在人的思想言行中彰显出来。所以学习对于一个人的善性的树立以及向圣人的迈进是非常重要的。正如《论语》所说:

博学而笃志,切问而近思,仁在其中矣。^③

而且孔子还认为即使是好的德性离开了学习也会走向它的反面:

好仁不好学,其蔽也愚;好知不好学,其蔽也荡;好信不好学,其

① 《黄侃手批白文十三经·礼记·大学》,上海古籍出版社1983年版,第229页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄上》,上海古籍出版社1983年版,第40页。

③ 《黄侃手批白文十三经·论语·子张》,上海古籍出版社1983年版,第40页。

蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。^①

荀子则明确提出了学为圣人的口号，认为：

圣人者，道之极也。故学者，固学为圣人也，非特学为无方之民也。^②

而且他强调“学不可以已”，要成为圣人，必须不断地学习。而且在儒家看来，人人皆可成尧舜，每个人都可以成圣人，关键就在于他自己的学与修。如果坚持不懈，长期努力，即可超凡入圣；否则，意志懈怠，半途而废，要达到圣人境界是不可能的。

人皆可以至圣人，而君子之学必至于圣人而后已。不至于圣人而后已者，皆自弃也。^③

至于学习的内容，一是学圣人的经典；二是学圣人的行止。学习圣人经典，是要领会关于仁义道德的微言大义；学习圣人行止，则是要以圣人为榜样，向圣人看齐，以圣人的标准来约束自己的行为。

很显然，儒家所主张的学习并不是学脱离道德修养的纯粹知识，而是学有关仁义善性的道德学问。博学的目的不在于求知，而在于修德。对儒家来说，纯粹的知识只是小学问，是小人之学；道德之学才是大学问，是君子之学、圣人之学。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”^④

完成了学还不够，还必须修。在儒家看来，学问只是向圣人迈进的一个方面，而且仅有这一方面是不够的，因为它毕竟还只是一种思想上的知，还不能达到行为上的善，所以要成为至善的圣人还必须要有行为上的

① 《黄侃手批白文十三经·论语·阳货》，上海古籍出版社1983年版，第36页。

② 《荀子·礼论》，《二十二子》，上海古籍出版社1986年版，第334页。

③ 程颐：《遗书》卷二十五，《传世藏书·子库·诸子三》，海南国际新闻中心1996年版，第128页。

④ 《黄侃手批白文十三经·礼记·大学》，上海古籍出版社1983年版，第229页。

修。而且修比学更重要：

不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之，学至于行而止矣。行之明也，明之为圣人。圣人也者，本仁义，当是非，齐言行，不失毫厘。无他道焉，已乎行之矣。^①

至于修的过程则是在学的基础上，将人固有的善性扩而充之，发扬光大：

于其知恻隐，则扩而充之，仁无不尽；于其知羞恶，则扩而充之，义无不尽；于其知恭敬辞让，则扩而充之，礼无不尽；于其知是非，则扩而充之，智无不尽。仁义礼智，懿德之目也。^②

同时，修的过程也是一个改变气质之性的过程。张载认为，人性有两个方面，即天地之性和气质之性。天地之性由天德而来，是仁义善性的道德本体；而气质之性则由气化而来，是素质、本能、才智等感性存在。气质虽有刚柔、清浊之不同，但对一般的人来说，都有遮蔽天地之性的一面。人要成为圣人就必须变化气质，消除气质之浊，使天地之性能得以彰显。

为学大益，在自能变化气质，不尔，卒无所发明，不得见圣人之奥。故学者先须变化气质，变化气质与虚心相表里。^③

变化气质就是，“去气质之偏，物欲之蔽，以复其性，以尽其伦而后已”^④。这个变化气质的过程，也就是“存天理，灭人欲”的过程。“必欲此心纯乎天理，而无一毫人欲之私，此作圣之功也。”^⑤“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便复得一分天理。”^⑥总之，在儒家看来，要成为圣

① 《荀子·儒效》，《二十二子》，上海古籍出版社 1986 年版，第 303 页。

② 戴震：《孟子字义疏证》卷中，中华书局 1961 年版，第 29 页。

③ 张载：《经学理窟·义理》，《传世藏书·子库·诸子六》，海南国际新闻中心 1996 年版，第 2103 页。

④ 《晦庵先生朱文公文集》卷十五，《传世藏书·子库·诸子三》，海南国际新闻中心 1996 年版，第 121 页。

⑤ 王阳明：《传习录》卷中，《传世藏书·子库·诸子六》，海南国际新闻中心 1996 年版，第 27 页。

⑥ 王阳明：《传习录》卷上，同上书，第 12 页。

人,就必须从“道问学”和“尊德性”两个方面着手,通过学习和修行,领会圣人的微言大义和道德文章,并以圣人为榜样,向圣人看齐,最终自然就可以成为圣人。

对于圣人达到的境界,儒典云:

圣人之于民,亦类也,出于其类,拔乎其萃。^①

所谓圣人者,德合于天地,变通无方,究万事之始终,协庶品之自然,敷其大道而遂成性情,明并日月,化行若神,下民不知其德,睹者不识其邻,此则圣人也。^②

唯天下至圣,为能聪明睿知,足以有临也;宽裕温柔,足以有容也;发强刚毅,足以有执也;其庄中正,足以有敬也;文理密察,足以有别也。溥博渊泉,而时出之;溥博如天,渊泉如渊。见而民莫不敬,言而民莫不信,行而民莫不说。是以声名洋溢乎中国,施及蛮貊。^③

归纳起来,圣人具有以下几方面的特质:第一,圣人具有超凡卓绝的智慧。

君子必辩,小辩不如见端,见端不如见本分。小辩而察,见端而明,本分而理。圣人、士君子之分具矣。有小人之辩者,有士君子之辩者,有圣人之辩者。不先虑,不早谋,发之而当,成文而类,居错迁徙,应变不穷,是圣人之辩者也;先虑之,早谋之,斯须之言而足听,文而致实,博而党正,是士君子之辩者也。^④

圣人参天地而立,成天地之能,其智能非天下之敌也。^⑤

儒者论圣人,以为前知千岁,后知万世,有独见之明,独听之聪,

① 《黄侃手批白文十三经·孟子·公孙丑上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 18 页。

② 《孔子家语·五仪解》,《传世藏书·子库·诸子一》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 605 页。

③ 《黄侃手批白文十三经·礼记·中庸》,上海古籍出版社 1983 年版,第 204 页。

④ 《荀子·非相》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 296 页。

⑤ 《陆九渊集》卷二十九,《传世藏书·子库·诸子二》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 2351 页。

事来则名,不学则知,不问自晓,故称圣则神矣。^①

第二,圣人具有尽善尽美的德性。

圣人,人伦之至也。^②

积善而全尽,谓之圣人。^③

唯阴阳合德,五性全备,然后中正而为圣人也。^④

圣人万善皆备,有一毫之失,此不足为圣人。……圣人要求备。故大舜无一毫厘不是,此所以为圣人。不然,又安足谓之舜哉?^⑤

圣人之所以为圣,只是此心纯乎天理而无人欲之杂。^⑥

第三,圣人是社会事理的创制者和传播者。

百工之事,皆圣人之所作也。炼金以为刃,凝土以为器,作车以行陆,作舟以行水。此皆圣人之所作也。^⑦

圣人作乐以应天,制礼以配地。礼乐明备,天地官矣;天尊地卑,君臣定矣;卑高以陈,贵贱位矣。^⑧

圣人积思虑,习伪故,以生礼义而起法度。……礼义法度者,是圣人之所生也。^⑨

古之时,人之害多矣。有圣人者立,然后教之以相生养之道。为之君,为之师,驱其虫蛇禽兽而处之中土;寒,然后为之衣;饥,然后为之食。木处而颠,土处而病也,然后为之宫室;为之工,以赡其器用;

① 《论衡·实知》,《传世藏书·子库·诸子二》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 1527 页。

② 《黄侃手批白文十三经·孟子·离娄上》,上海古籍出版社 1983 年版,第 40 页。

③ 《荀子·儒效》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986 年版,第 303 页。

④ 《朱子语类》卷四,《传世藏书·子库·诸子五》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 32 页。

⑤ 《朱子语类》卷十三,同上书,第 97 页。

⑥ 王阳明:《传习录》上,《传世藏书·子库·诸子六》,海南国际新闻中心 1996 年版,第 11 页。

⑦ 《黄侃手批白文十三经·周礼·冬官考工记》,上海古籍出版社 1983 年版,第 116—117 页。

⑧ 《黄侃手批白文十三经·礼记·乐记》,上海古籍出版社 1983 年版,第 134 页。

⑨ 《荀子·性恶》,《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版,第 346 页。

为之贾,以通其有无;为之医药,以济其夭死;为之葬埋祭祀,以长其恩爱;为之礼,以次其先后;为之乐,以宣其壹郁;为之政,以率其怠倦;为之刑,以锄其强梗。^①

正因为圣人有以上各种完美的品性,所以在儒家看来,社会就应该由圣人来治理,由圣人治理的社会也必然是完美的太平盛世。同时,社会中的每个人都应该听从圣人的教导,向圣人学习,以圣人为榜样,按照圣人的标准去做,如此,则身得修,家得齐,国得治,天下得平。在这里,儒家实际上是通过确立仁义的至高无上性和圣人的道德完美性来为社会构建一套约束人们行为的伦理道德规范。

二、佛教的人学观

(一)佛教的人的本质观

佛教作为一种宗教,它与其他宗教一样,是一种人超越自身有限性而走向无限性的形式。因此,佛教也与其他宗教一样,不可避免地会涉及人的本质问题,也就是要回答人是什么的问题。那么佛教又是怎样来回答这个问题的呢?

就佛教自身的价值观来说,它是不可能从本质上来回答人是什么的问题的。因为这种回答必然会带来对人本身的执著,即人我执,阻碍佛教修行所要求的对人自身的根本超越。不过佛教在对人的现实存在状态的说明中,仍然表明了它对人的本质的认识和理解。

佛教认为,人都具有色、受、想、行、识五个方面的因素,即五蕴(也叫五阴),人就是五蕴和合的一个存在体。《大明三藏法数》云:

五蕴,色、受、想、行、识也。蕴以积聚为义,谓一切众生皆由此五

^① 韩愈:《原道》,《中国哲学史教学资料选辑》(上册),中华书局1981年版,第497—498页。

法积聚而成身也。^①

《圆觉经》曰：

我今此身，四大和合，所谓发毛爪齿，皮肉筋骨、髓脑垢色，皆归于地；唾涕脓血、津液涎沫、痰泪精气、大小便利，皆归于水；暖气归火，动转归风。四大各离，今者妄身，当在何处？^②

《华严原人论》谓：

复有怖此苦者，或性善者行施戒等心神，乘此善业，运于中阴入母胎中，禀气受质，气则顿具四大，渐成诸根；心则顿具四蕴，渐成诸识。十月满足，生来名人，即我等今者身心是也。故知身心各有其本，二类和合方成一人。^③

《东医宝鉴》则引佛经和道经观点对佛教的人体本质观予以阐释：

释氏论曰：地水火风，和合成人。筋骨肌肉，皆属乎地；精血津液，皆属乎水，呼吸、温暖，皆属乎火；灵明、活动，皆属乎风。是以风止则气绝，火去则身冷，水竭则无血，上散则身裂。上阳子曰：发齿骨甲，假之于地；涕精血液，假之于水；温暖燥热，假之于火；灵明、活动，假之于风。四大假合而生也。地之盛也，骨如金；水之盛也，精如玉；火之盛也，气如云；风之盛也，智如神。^④

事实上，佛教正是把色、受、想、行、识五蕴看成是构成人的五个基本要素。其中，“色”相当于今天所说的物质，它具有质碍、变坏、显现等性质，具体来说，色又由地、水、火、风“四大”构成。对人而言，色的范畴囊括了人的身体的各方面内容，包括：眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官，即“五根”，与五

① 《大明三藏法数》卷十六，《永乐北藏》第182册，第55页。

② 《圆觉经·普眼菩萨》，南怀瑾讲述：《圆觉经略说》，北京师范大学出版社1993年版，第67页。

③ 任继愈选编：《佛教经籍选编》，中国社会科学出版社1985年版，第208—209页。

④ 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，[朝鲜]许浚著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社2001年版，第6页。

根相应的色、声、香、味、触“五境”，以及由身口作业而生于身内的一种无形的、不能表现于外的“无表色”现象等。如果从四大来看，皮肉筋骨属于地大，精血口沫属于水大，体温暖气属于火大，呼吸运动属于风大。四大和合，就组成人的身体。“受”是收纳、感受，指由外界因素作用于眼、耳、鼻、舌、身五种感官所获得的各种感觉和感受。“想”谓取像，指表象、想象、联想、概念、思维等活动。“行”即有目的的活动，或曰造作，它包括身口意三业在内的各种心理与意志活动。“识”则是指心识最根本的了别作用；“了”谓觉了，“别”谓分别，能够对境界觉了分别就达到了“识”，所以“识”也就是认识的功能和结果。由此可见，在五蕴中，“色”实际上是指构成人的身体和客观世界的物质因素；“受”、“想”、“行”、“识”则是对人的各种精神意识活动的概括。所以，由“色”、“受”、“想”、“行”、“识”五蕴构成的人，也就可以被看成是物质与精神的统一体。佛教也把人的这种物质与精神的统一称之为名与色的统一。在这里，“名”相当于广义的“识”，即一切精神现象，也即是“心”；“色”就是物质，在人即是身。所以从佛教来看，人也是身与心的统一。

（二）佛教的人生价值观

佛教人生价值观的基本目标是佛性在人身上的体现，而佛教人生价值观的体现者就是佛，所以佛教追求的人生最终目标就是成佛。在本质上，佛教的人生价值观是指向个人的，是希望根本消除和摆脱人生的烦恼和痛苦；但因为佛教所指向的人生目标是超越现实世界的，所以它又体现了一种对现实人生利益的否定倾向。其倾向是个人主义的，但却是一种否定现实功利的个人主义。

佛教人生价值体现的判断标准是佛性在人身上体现或增长的水平，从另一方面来说也就是人性在人身上减少的水平，或者说人对现实生活尤其是功利性价值所达到的超越水平。

根据佛教对人生价值的认识，人乃五蕴和合而生，而五蕴又是分散而

灭、成坏无常、虚幻不实的。《般若波罗蜜多心经》说：

色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。^①

这就是说，不论是色，还是受想行识，都不是自我存在、自我决定、永恒不变的，都是刹那生灭、变化无常、虚幻不实的，所谓“五蕴皆空”是也。既然五蕴皆空，由五蕴和合而成的人自然也是没有自性的，也是空的。《杂阿含经》谓：

佛告比丘，我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。^②

《圆觉经》云：

我今此身，四大和合……四大各离，今者妄身，当在何处。即知此身毕竟无体，和合为相，实同幻化。四缘假合，安有六根，六根四大中外合成，妄有缘气于中积聚，似有缘相，假名为心。善男子，此虚妄心，若无六尘，则不能有，四大分解，无尘可得，于中绿尘各归散灭，毕竟无有缘心可见。^③

可见在佛教看来，人犹如川流不息的水流和自生自灭的火焰，在本质上并没有固定的实体存在。因此，人的本质是空的，是“无我”的。不仅人是空的，而且整个世界都是空的，所以人无我，法也无我。然而人因尘世的染污所导致的无明和不觉悟，执空为有，执虚为实，执幻为真，“无明缘行”，去追求那虚幻空有的东西，结果只能是失望，导致人生的无尽痛苦。总之，人因无明而导致种种贪瞋痴的行动，造成诸业因之善恶行为，从而招致人生无穷的生死苦果。佛典云：

① 任继愈选编：《佛教经籍选编》，中国社会科学出版社1985年版，第15页。

② 《杂阿含经》第473经，《大正藏》第99经。

③ 《圆觉经·普眼菩萨》，南怀瑾讲述：《圆觉经略说》，北京师范大学出版社1993年版，第67页。

无明为惑网之渊,贪爱为众累之府。^①

世间之乐,无非是苦。众魔境界,愚人所贪,诸佛所诃。一切苦患,因之而起。地狱饿鬼及以畜生阎罗王处,忿恚斗讼,更相毁辱。如是诸患,皆由贪着五欲所致。^②

三界虚伪,唯心所作,离心则无六尘境界。此义云何?以一切法皆从心起妄念而生,一切分别,即分别自心。心不见心,无相可得,当知世间一切境界,皆依众生无明妄心而得住持。是故,一切法,镜中像,无体可得,唯心虚妄。以心生则种种法生,心灭则种种法灭。^③

贪欲瞋恚及以愚痴,皆悉缘我根本而生。……若灭我想及贪瞋痴,诸苦亦皆从此而断。^④

按照佛教的理解,人生的所有烦恼和痛苦都是由“贪”、“瞋”、“痴”三毒所造成的。“贪”即贪欲,指世人贪爱色、声、香、臭、味、触、法“六尘”的欲望;“瞋”即瞋恨,其内心表现是怨恨嫉妒,其行色表现是忿、害、恼怒;“痴”即无明,就是不明佛理,愚昧无知。在佛教看来,人们为了满足自己的各种欲望,拼命追求物质和精神上的享受,表现贪得无厌。一旦得不到满足,便产生瞋恨,不仅内心烦恼痛苦,而且互相仇视,你争我夺,甚至相互残杀。而导致人的贪瞋存在的根本原因则是痴,是人对佛理的无明妄见,对人生真谛的愚昧无知。

佛教用“苦”、“集”、“灭”、“道”来说明人生的本质及其正确的人生道路,这就是所谓的“四圣谛”。而“四圣谛”的第一谛就是苦谛。《方广大庄严经》说:

佛告诸比丘有四圣谛。何等为四?所谓苦谛、苦集谛、苦灭谛、证苦灭道谛。比丘,何等名为苦圣谛?所谓生苦、老苦、病苦、死苦、

① 《弘明集·明报应论》,《佛藏要籍选刊》(三),上海古籍出版社1994年版,第789页。

② 《华严经·十回向品》,引自陈兵编:《佛教格言》,巴蜀书社1994年版,第189页。

③ 《大乘起信论》,方立天主编:《佛教精华》(下),北京出版社1996年版,第2019页。

④ 《过去现在因果经》卷三,《大正藏》第189经。

爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五盛蕴苦,如是名为苦圣谛。^①

可见,人的现实生活的实质就是痛苦和烦恼。从生理上说,人生之苦有生苦、老苦、病苦、死苦;从心理上说,人生之苦则又有怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五取蕴苦。在佛教看来,人生一切皆苦,人生母腹,湿热熏蒸,十月怀胎,如关黑牢,一朝分娩,冷风似刀,饥渴难耐是苦;发白齿落,神智昏暗,体衰力弱是苦;四大不调,众病交攻是苦;生命无常,人生苦短,命尽寿终是苦;不愿相见,偏狭路相逢是苦;两情相悦,爱意绵绵,偏要分离是苦;想得到的,朝思暮想,百求不得是苦。而且,以上诸苦还时时向人的身心五蕴袭来,致使人的身心随时都要承受诸苦,这就苦上加苦,更难受了。总之,人一生的生活无不充满着痛苦,人生一世,惟苦而已。根据佛教的认识,要摆脱人生的这种痛苦状态,惟一的途径就是觉悟真如,学佛修道,认识到尘世的虚幻不实和必然给人带来的苦痛性,从而真正从虚幻的尘世中超越出来,以彻底摆脱人生的烦恼和痛苦。

(三)佛教的修行观

不管是佛教还是其他宗教,它们都强调现实人生的不完美性,并认为摆脱这种不完美性的根本法门就是走向超越现实生活的宗教修行。佛教认为,现实人生是痛苦的,而导致人生痛苦的根本原因就是人的无明,即对人生和世界的本质缺乏真正的认识 and 了解,也就是所谓对真如的无明,并由此而导致种种业报苦果。要从这种人生的无尽痛苦中解脱出来,首先就需要了解导致这种状况的原因,消除对人生和世界认识的无明和妄见,把握人生和世界的本质,觉悟真如。而佛陀所揭示的就是人生和世界的真如本性,所以学佛修道,觉悟成佛,就成为摆脱人生痛苦的根本法门。

对人来说,虽然心性的无明是导致人生痛苦的根本原因,但人面对自身的这种苦痛局面并非毫无办法。因为在无明的背后每个人又都具有觉

^① 《方广大庄严经》卷十一,《大正藏》第3卷,第607页。

悟的种子,这就是佛性。《泥洹经》曰:

一切众生,皆有佛性,在于身中。无量烦恼,悉除灭已,佛便明显。^①

由于人人心中皆有佛性,所以也都有觉悟的能力,都能够觉悟到人生与世界的真如本性,并按照真如本性去生活,从而成就佛性,从根本上摆脱人生的痛苦和烦恼。

至于修行成佛的具体方法,佛教认为最根本的就是所谓的“八正道”,即正见、正思、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。“正见”,就是佛家的智慧,即以四谛学说为主的佛家对人生真理的正确见解;“正思”,指离开世俗的主观分别,离开邪妄迷谬,做佛教的纯真智慧的思索;“正语”,指纯正净善的语言,即不妄语、不慢语、不恶语、不谤语、不绮语、不暴语,远离一切戏论;“正业”,指从事清净正当的身业,也就是不杀生,不偷盗,不邪淫,不做一切恶行;“正命”,即正当的生活,也就是按佛教的戒律进行生活,远离一切不正当的职业;“正精进”,指正确的努力,止恶修善,向解脱精进;“正念”,指正确的念法,即忆持正法,也就是牢牢记住佛教的四谛真理;“正定”,指正确的禅定,即正身端坐,专心一志,身心寂静,以佛家智慧观察世界,洞察人生本质,领悟四谛真理,从而获得身心的解脱。八正道实际上又可以分为两类:一类涉及精神生活,以正见为主,正思、正念、正定为辅;一类涉及物质生活,以正命为主,正业为辅。正语、正精进则涉及精神生活和物质生活两个方面。正见和正命分别为精神生活和物质生活修行的重点,在八正道中具有最重要的意义。修行的八正道又可以归结为“戒”、“定”、“慧”三学。其中,正语、正业、正命属于“戒”;正念、正定属于“定”;正见、正思属于“慧”;正精进则是就学佛修行的态度而言,是全面的,不过正精进也是慧的一种体现,所以也可以归属于“慧”的范畴。对佛教来说,戒定慧三学是学佛修道的全部内容。戒是纯洁行为,庄严操守;

^① 《大般泥洹经》卷四,《大正藏》,第376经。

定是调节神意,炼定心性;慧是生起智慧,觉悟真如。其中,戒又是定慧的基础;定是戒的直接目的和慧生起的条件;而慧则是根本,是戒定的最终目的。同时三者又是一个逐渐进行的完整修持过程,正所谓依止于戒,心乃得定;依止于定,智慧才生。在佛教看来,戒可除贪,定可除瞋,慧可除痴;修行戒定慧,消除贪瞋痴,人就可以摆脱痛苦,获得解脱,成就佛果。

佛教认为,通过修炼人们就可以达到罗汉、菩萨、佛等不同的境界,其中所能达到的佛的最高理想境界就是涅槃境界。在佛教看来,学佛修行首先是明确苦、集、灭、道“四圣谛”,也就是去把握和领会佛教所揭示的四种关于人生和世界的根本性真理,然后进行八正道的修持工夫,并经过戒、定、慧三个修行环节,最后就可以达到契合真如的涅槃境界。所谓“涅槃”,其意思是灭或灭度,又曰圆寂。在佛教中,所谓灭或灭度是指灭除烦恼,灭除生死因果;所谓圆寂,圆者圆满,不可增减,寂者寂静,不可变坏。所以涅槃境界也就是一种烦恼断除、心性寂静、真性湛然、极乐无忧的状态。《杂阿含经》说:

涅槃者,贪欲永尽,瞋恚永尽,愚痴永尽,一切诸烦恼永尽,是名涅槃。^①

《本事经》曰:

毕竟寂静,究竟清凉,隐没不现,唯由清净,无戏论体。如是清净,无戏论体,不可谓有,不可谓无,不可谓彼亦有亦无,不可谓彼非有非无,惟可说为不可施设究竟涅槃。……颂曰:

漏尽心解脱,任持最后身,名有余涅槃,诸行犹相续。诸所受皆灭,寂静永清凉,名无余涅槃,众戏论皆息。此二涅槃界,最上无等伦。谓现法当来,寂静常安乐。^②

《杂阿含经》谓:

① 《杂阿含经》卷十八,《佛藏要籍选刊》(四),上海古籍出版社 1994 年版,第 666 页。

② 《大正藏》第 17 卷,第 678 页。

于此五受阴观察……无常、苦、空、非我、非我所，于此五受阴不著不受，不受故不著，不著故自觉涅槃。^①

《增一阿含经》云：

知一切法空无所有，亦无所著……都无所著，已不起世间想，复无恐怖，便般涅槃。^②

所以，涅槃境界也是人生最值得追求的境界。

三、道教与儒家和佛教人学观的比较

在中国思想历史上，道教虽然与儒家和佛教是不同的思想体系，但在其思想发展中，尤其是自宋以后，强调三教合一则成为其一个重要的特点。这就使得它们的发展呈现出一种相互渗透和趋同的倾向，从而形成了许多相同或相似的思想观念和修行方法，使它们之间的界限变得越来越模糊，三者之间的关系也变得越来越复杂。尽管如此，道教与儒家和佛教毕竟是不同的思想体系，它们之间虽然存在许多相同的地方，但其本质上的区别仍然是明确的，在对人的认识上也是这样。那么，从人学的角度道教与儒家和佛教究竟有什么样的不同点和相同点呢？以下我们就来作一个简要的分析。

（一）道教与儒家和佛教在人的本质观上的异同

从以上的阐述不难发现，虽然道教和儒家和佛教都在某种程度上强调了人是身与心的统一，但在对人的本质的认识上，三家还是有很大不同的，道教是将人看作是形、气、神的统一体或命与性的统一体；儒家基本上

^① 《大正藏》第2卷，第31页。

^② 同上书，第594页。

是把人看作是一种心性的存在体,而且是一种以仁义道德为本的心性存在体;佛教则是把人看作是物质与精神或身与心、色与名的统一体。在三家对人的本质的认识中,儒家虽然也看到了人的肉体的存在,但它并不承认肉体是人的本质方面,而是强调人的本质方面是其社会道德的存在,认为人存在的最根本的意义和价值是仁义之心或道德心性;佛教在总体上或形式上确实是把人看成身与心的统一体的,但它又在另一方面否定人的物质存在或肉体存在的真实性和价值,所以佛教实际上也是倾向于将人看成是一种心性的存在;与儒家和佛教不同,道教则全面强调了人的形、气、神三个方面(或者是命与性两个方面)对人的存在的重要价值,认为人的存在就是形、气、神或命与性的有机统一,几个方面缺一不可。而且道教与儒家和佛教在对人的认识上还存在一个明显的不同,就是道教强调在形与神之间有一个中间环节——气。可以说,也正是对气的认识反映了道教与儒家和佛教在对人的各个具体方面认识上的巨大差异。同时,道教与佛教相比还有一个很大的不同,就是佛教在本质上并没有将人与动物严格区别开来,它认为动物也是有情有性的,而且动物还可以通过轮回转世为人,人也可能转世为动物;而道教则把有自主意识的神性看成是人所独有的,动物只有形气或命,人则不仅有道性而且有神性,所以只有人能通过有意识的修炼成为神仙,动物是不能修神仙的。

同时,道教、儒家和佛教三家在对人的本质构成成分的认识和重视程度上,也是各不相同的。虽然道儒释在某种程度上都强调了身心或形神是构成人的本质结构,但只有道教才把身(形气或命)的地位放在与心或神相同的位置,强调身是与心或神同等重要的东西;儒家则明显地把心的地位放在更高的位置,必要时甚至要求人们“杀身以成仁”,“舍身以取义”;佛教虽然也指出身是构成人的一个基本方面,但它基本上采取的是一种贬低身体作用的态度,认为身是虚幻不实的,是一切痛苦和烦恼的根源,而心才是真实不虚的本质存在,是更重要更有价值的存在,佛教中甚至更有人把人的身体看成是臭皮囊,对它存在一种极度的厌恶情绪,希望

从根本上超越它,克服它,甚至于消灭它。

道儒释不仅在对人本身的认识上存在差异,而且在人与环境关系的认识上也有很大的不同。在儒家各种说法中,虽然也有所谓的“天”存在,但“天”在儒家思想体系中是没有实际内容的,所以儒家的世界实际上只有现实今生一个世界。对儒家来说,人的世界就是现实世界,人在现实世界中出生,在现实世界中成长、生活,并最终在现实世界中死亡、消失。人与其他事物的关系就是人与现实中其他人和其他自然事物的关系。所以,人的本质存在也就是一种现实今生存在,更确切地说是一种现实今生的社会存在。与儒家不同,道教和佛教都认为世界是由天国、世间和地狱组成的,其中天国是最美好的地方,地狱是最恐怖的地方,世间则是介于天国与地狱之间的地方。对人来说,他不仅在世间与其他各种现实的东西存在密切的联系,而且他还会受到天国的神和地狱的鬼的影响。人除了在现实世界生活之外,在他的现实生活结束之后还会到天国或地狱中生活。所以,对人来说,其本质存在绝不仅仅是现实今生的存在,更是一种超越现实今生的存在。当然,在这一点上,道教与佛教还是存在很大差异的,道教虽然也普遍承认地狱的存在,但在其整个的理论结构中,地狱的地位是不突出的,甚至是被忽略的,所以其整个世界实际上是神仙生活的天国与凡人生活的世间两个世界。对人来说,如果不修道,他在现实世界的生活结束死亡之后也就永远消失;但如果修道,他就有可能成为神仙到天国享受快乐的生活,甚至永远不死。佛教与道教不同,它在理论上更强调地狱是与世间、天国同样重要的存在,世界是天国、世间和地狱共同组成的一个统一体,而且人的生活不仅限于世间,他还会在这三个世界的六个层次即六道中轮回生活。所以对一个人来说,在他的世间生活结束之后,他不走向天国的道路就会走向地狱的道路,生活不会因在现实世界的死亡而结束。如果他行善修德就可以成佛上升天国到达西方极乐世界,如果作恶造孽则会变成畜生鬼魂下堕地狱。所以,对佛教来说,人的本质存在绝对是一个超越现实今生的存在,人也必须按照超越现实今生

的目标生活才是真正有意义有价值的生活。

虽然道儒释在对人的本质的认识上存在很大的不同,但它们之间也存在某种程度上的一致性,而且也正是这种一致性使它们能结合在一起成为整个中华文化的核心部分。首先,在对人的本质的认识上,道儒释都把人看作是一种形与神或身与心的统一体。其中道教把人看成是形、气、神或命与性的统一,佛教把人看成是物质与精神或身与心的统一,它们之间的一致性更明显。其次,在对人的本质构成的认识上,道儒释三家都强调心性是人构成的一个本质的方面,而且是一个最重要的方面。只是儒家是从人作为一种社会存在的必要性和重要性的角度强调善性是立人之本,以此来突显道德心性在人的存在中的本质地位;佛教更多地从心性存在的永恒性以及万法唯心、业由心造的角度去论证心性在人生活中的重要影响和价值;而道教则更多地从神对气和形或性对命的主导和控制支配作用的角度去把握心性在人体中的重要地位。第三,在对人与环境关系的认识上,道儒释都强调天人合一的观点,认为人与外部世界是一体的,是紧密联系不可分割的。只是道教主张天人一道,人天是相互作用相互影响的,强调天人和谐统一,认为人应和顺天道,与天道齐一;儒家主张的是一种天人相应的观点,强调天与人的相互影响和相互作用,人应该敬畏天道,顺从天道;佛教则主张天人同法,处于不同世界层次的人和其他事物都是遵循同样的事物法则的,人天相通,人天一体,人应该克服因愚昧无知而导致的对色法的执著,走向能体现人生真谛的天道空法。

很显然,在道儒释三家对人的本质认识中,道教的认识是最具有科学性的认识,而儒家和佛教的认识则更体现出中国传统社会对人的各个方面的意义和价值的判断。自然,在处理各种现实的科学问题(如医学保健问题)时,道教在人学上的理论和方法更有价值;而在处理涉及传统社会人际关系的各种问题时,儒家和佛教的人学则体现出更大的价值。

(二)道教与儒家和佛教在人生价值观上的异同

作为三种不同的思想体系,道教与儒家和佛教不仅在对人的本质的认识上有所不同,而且在人生价值观上也是有差别的。道教与儒家和佛教在人生价值观上的区别首先表现在对人生价值的终极追求上的不同。道教强调人的最终追求是成仙,儒家强调的是成圣,佛教强调的则是成佛。就这三种人生最终追求的具体的表现来说,道教神仙强调的是形神俱妙,长生快乐;儒家圣人强调的是德性纯善,内圣外王;佛教佛陀强调的是心性空寂,烦恼永断。从人生的最终理想中可以看出,道教基本上追求的是一种个人的幸福和永生;儒家则不仅追求个人德性的完满,而且主张要将其善性在整个社会发扬光大;佛教更看重个人心性的宁静无忧,并希望社会众生都能达到这种心性空寂的境界。就人生价值体现的判断标准来说,道教的标准是个人养生和修仙的成就,即作为自然人性的道性在人身上体现或增长的水平,或非自然的欲性在人身上的减少水平;儒家的标准是个人修养和道德完善的成就,即善性在人身上体现或增长的水平,恶性在人身上的减少水平;佛教的标准则是个人心性纯净和修佛的成就,即佛性在人身上体现或增长的水平,色性在人身上的减少水平。

就人生价值的基本取向来说,道教的人生价值观是指向个人的,是希望根本消除和摆脱人生的各种缺陷,实现人的健康长寿。而且道教所指向的人生目标既是现实的,也是超现实的,在近期目标上是现实的,在终极目标上是超现实的。所以它虽然在最终目标上是否定现实的,但在具体活动中它又是肯定现实的,可见它是一种介于现实和超现实之间的价值观。在这一点上,道教的人生价值观与儒家和佛教的人生价值观也是存在很大不同的。以仁义之善性在现实人生上的体现为基本目标的儒家人生观,其指向明显地是他人和社会的,而且是现实世界中的他人和社会的,其人生价值观的目的是根本消除和摆脱现实人生的各种恶性,实现社会的长治久安和生活太平。所以,儒家所指向的人生目标是现实的,是在

当下的社会就需要实现的东西。自然,儒家的人生价值观也是一种更具有现实功利色彩的人生价值观。与儒家的人生价值观比较,佛教人生价值观的倾向则又是另一个完全不同的指向,其基本目标是从根本上摆脱现实人生的痛苦和烦恼,实现对现实人生有限性的根本超越。所以佛教的人生价值观是一种根本超越现实功利的价值观,其基本的价值指向是个人的,也是出世的。可见道教的人生价值观也是一种介于儒家和佛教之间的一种价值观,它既立足于现实,同时又在终极追求上超越现实,是对儒家和佛教那种完全指向现实世界或超现实世界的人生价值观的综合和补充。

就中国传统社会来看,道教与儒家和佛教的人生价值观的现实社会作用也存在很大的不同,而且也正是三家不同的人生价值社会功能保证了传统中国社会的秩序和稳定,并造就了中华民族的独特文化传统,书写出几千年辉煌的历史。

就具体的人生价值社会作用来说,道教主要是为人们在思想和行为上适应现实人生提供理论上的价值依据和处世准则,并进一步为超越现实人生的有限性提供终极的价值目标和行为准则;儒家主要是为社会确立基本的政治和道德秩序,为人们的社会生活尤其是政治生活和道德生活提供现实的价值目标和具体的行为准则;佛教则又是为人们在思想和行为上超越现实人生的有限性提供终极的价值目标和行为准则。

由于儒家人生价值观的主要作用是为社会确立基本的政治和道德秩序,所以它自然也最直接地影响到社会大众的现实生活目标和行为方式。由此也使它成为中国传统社会政治秩序和道德秩序最显在的现实思想基础,并对传统中国社会政治生活、道德生活和一般社会生活产生直接而巨大的影响。

作为真正的宗教存在,佛教和道教人生价值观的社会价值作用与儒家完全不同。从总的方面来看,它们首先具有一般宗教所拥有的那些社会功能和作用,如为社会提供世界观和人生观模式,提供社会的行为规

范,为社会的稳定和秩序提供终极的思想基础,丰富和充实人的精神生活等。但作为特殊的宗教形式,道教和佛教人生价值观在中国传统社会的社会作用也表现出了它们的某些特点。归纳起来,佛教和道教人生价值观在中国传统社会的社会作用主要有以下几个方面:

首先,佛教和道教为中国社会提供了一种有关世界和人生的思想观念。佛教和道教都有其独特的思想,其对世界与人生的看法更是形成了一套完整的思想体系,由于它们的长期广泛的传播及对中国人的影响,它们实际上已成为整个中国传统社会思想意识的一个极为重要的组成部分,构成了中国传统社会人们的世界观和人生观的基本内容,并对传统中国人的思想和行为产生了巨大的影响。

其次,佛教和道教为中国传统社会提供了终极的思想价值观。佛教和道教不仅为中国传统社会提供了世界观和人生观模式,而且它们还为中国传统社会提供了一种终极的思想价值观。所谓终极的思想价值观就是有关人们的终极关怀、终极追求和终极理想的思想观点。它体现的是一个社会中人们的最高理想、最高追求和最高价值,是社会发展的最终目标指向。对中国传统社会的人来说,佛教和道教的这种作用还可以起到为信仰者指明生活的最终的目标和方向的作用。因为人是一种有意识的存在,人的生活不仅包括物质的,也包括精神的,而且精神生活还是人生中不可缺少的重要组成部分。人类精神生活的一个重要特点就是它所指向的目标是无限的。在每一个人的愿望中,他总是希望生活得更美好、更幸福、更快乐,而且这种美好、幸福和快乐是没有任何确定的标准的,人心目中的美好、幸福和快乐总是倾向无限绝对的美好、幸福、快乐。从现实来看,每个人生活中所达到的美好、幸福和快乐总是相对的,总是不满足的,因而他也总是在朝着更高的生活目标前进。对一个人来说,正是因为他的前面始终有一个更高的目标激励着他,吸引着他,从而使他的生活更有意义,更丰富,更实在。如果不是这样,一个人的生活就必然会失去动力和方向,生活本身也会失去滋味。人与动物之不同就在于他必

须在某种信仰、追求、寄托和希望中生活,没有信仰,生活就会失去根基;没有追求,生活就会失去方向;没有寄托,生活就会失去依靠;没有希望,生活就会失去动力。在这里,也许有人会认为传统中国人生活的根本目标和方向完全不必要由佛教和道教来指明,用儒家思想照样可以找出人生的根本目标和方向。殊不知儒家指出的读书做官行王道的人生目标和方向是很难摆脱现实的功利性的,它不可避免地具有短期性和不稳定性,要么是其目标太容易而不得不不断地去调整和确定新的人生目标,要么就是目标在现实中难以实现而陷入失望之中,并最终使人失去生活目标,它往往难以成为人生的根本的终极性的目标和方向。而佛教和道教提供的成佛和成仙的人生目标和方向避免了上述缺陷,成为指导整个人的一生的目标和方向。

第三,佛教和道教对中国传统社会具有重要的社会稳定功能。它们的这种功能一方面表现为它们为中国传统社会的秩序的建立提供了一系列的行为规范。佛教和道教在长期的发展过程中都形成了一系列的清规戒律。从宗教的角度来说,这些清规戒律是人与神沟通及从凡人走向佛和神仙的必要条件和必须途径;但站在整个社会的角度来看,它却为正常社会生活必需的秩序和稳定提供了一套重要的行为规范,为社会生活在一定的秩序中运行提供了条件。在中国传统社会,这些清规戒律不仅对虔诚的佛教徒和道教徒而且对一般的信众都具有一定程度的约束力,当他们都按照这些清规戒律的要求去做的时候,自然就在他们的生活中形成了一种固有的秩序,并通过他们影响到整个社会,使其变成整个中国传统社会秩序的一个重要部分。另一方面,佛教和道教也是中国传统社会防止和解决各种矛盾和冲突的重要思想机制。对于一个社会来说,每一个社会成员在具体的社会生活中都有他自身特定的具体生活目标,而且一个社会成员的目标与其他社会成员的目标往往会产生矛盾和冲突,要防止和解决这种矛盾和冲突除了人们之间的相互沟通协调外,更重要的就是要有一个预防和调节机制,能将各种矛盾和冲突化解。这种预防和

调节机制并不只是去满足人们的需求以解决矛盾和冲突,这在现实中也很难完全做到的,更重要的是要能将人们的追求引向现实之外,引导人们超越现实需求,去追求更具理想性的人生目标或更超脱的人生境界,从而使社会的各种矛盾和冲突得以化解。同时,这种机制中还必须有一种现实之外的强大力量来约束人们的行为,以预防某些矛盾和冲突的发生或扩大。事实上,在中国传统社会中,佛教和道教的一个极其重要的价值和作用就是为社会矛盾和冲突的化解提供了这样一个思想机制。如果中国传统社会仅仅是儒家的思想价值观,其社会的矛盾和冲突就很难化解,社会当然也不可能有真正的稳定和发展。

当然,虽然佛教和道教都是宗教,但其人生价值观的社会作用还是有所不同的。佛教更能体现对现世的超越性,它对现实世界的否定也更彻底,所以它在现实问题的解决和处理上也更表现出一种逃避性和冷漠性;道教虽然也强调在终极意义上对现实世界的否定,但它又以一种自然主义的态度肯定现世,强调以一种超越的方式来处理现实问题,即以出世的、超脱的态度做入世的、现实的事情,所以它更人性化,在面对社会现实问题时也更积极,更符合普通人的愿望。

虽然道儒释在人生价值观上存在很大的不同,但作为中国传统文化的重要组成部分,道儒释之所以能够成为中华文化的一个有机整体,也在于它们之间存在着内在的同一性和一致性。在人生价值追求上也是如此。道儒释在人生价值观上的同一性和一致性表现在许多方面,但又集中反映在作为他们人生追求的终极目标的神仙、圣人和佛上。首先,神仙、圣人和佛在性质上都具有无限性。神仙、圣人和佛都是远远超乎凡人的存在,他们在品格上是完满的,是至真、至善、至美的统一,是一种绝对无限的存在或趋近无限绝对的存在。其次,圣人、神仙和佛在境界上具有同一性和一致性。神仙、圣人和佛都是能够绝对超越自身需求的圣洁者,他们已经不存在任何自我的需求,能够超越一切功利来做各种事情,他们胸怀世界,悲天悯人,济世救困。再次,圣人、神仙和佛在具体表现形式上

具有同一性和一致性。神仙、圣人和佛不仅是全知全能或多知多能的,而且还是道德的化身和倡导者,是人们追求和崇拜的对象。事实上,神仙、圣人和佛都是中国古代人们美好生活追求的体现,虽然他们在具体表现形式上有所差异,但在基本的方面则具有高度的一致性。

道教与儒家和佛教人生价值观在中国传统社会的功用上也具有同一性和一致性。这种同一性和一致性首先表现在它们都是通过某种思想和生活方式来实现对人生和社会的不完美性和有限性的超越,以使人们的生活能趋于完满、充实、幸福、快乐,使整个社会正常健康地存在和发展。其区别仅在于儒家更倾向于维护整个现实社会的稳定和秩序;道教更倾向于克服人在生理和心理上的不足,达到个人的长生和自在;佛教更倾向于克服心理上的痛苦和烦恼,达到精神的空寂和安宁。并且在这一点上它们三家还存在一种内在的互补关系和统一关系。在人生价值观社会作用的具体途径上,儒家是通过对现实社会的道德和政治方面去发挥对人的生活的影响的;佛教又是通过影响人们对来世的悲惨命运的恐惧和对美好生活的向往发挥作用的;道教则是通过对现实生活的调适和对未来美好生活的向往去产生它的作用的。

另外,从三教的世界观来看,儒家只承认现实世界,非现实世界的因素对其人生价值观没有影响,所以其人生价值指向必然是入世的;佛教强调世界的天国、人间、地狱三个层次,认为天国是最值得追求的美好世界,地狱是恐怖的世界,人间则是界于二者之间的世界,人修行积善则上天国,不修行作恶则入地狱,所以人生对来世的选择只有一个,就是上天国,所以其人生价值指向是超越现实世界的天国,是出世的;道教虽然也像佛教那样承认世界的三个层次,但它对地狱的认知并不明确坚定,而且它还认为现实人生是走向天国的必由之路,人必须在现世中生存并努力修行才能上天,所以它的人生价值指向既是现世的也是超现世的,介于入世与出世之间。由于儒家的人生价值观是一种以现实社会目标为最终目标的价值观,所以儒家的人生价值观必然是一种集体主义的具有现实功利性

的社会价值观。(儒家人生价值观的现实性还体现在它对鬼神的否定态度上^①)正是由于其世界观中缺乏天国和地狱两个层次,使儒家在面对各种问题时无法产生出一种对现实人生的超越境界,这也必然导致其人生目标只能指向现实世界,而其人生价值观也只能是一种现实功利性的人生价值观。

总之,从对人生价值的认识来看,道教与儒家、佛教在基本的倾向上,它们都有否定人的现实生活的倾向,都认为人的现实生活是不完美的,是有巨大缺陷的,因而都是必须加以超越和摆脱的。当然从具体的倾向来看,道教虽然也从总体上否定现实生活的意义和价值,但它却并不否定人的生命存在,相反,它对人的生命还持一种积极的肯定态度,认为它是成就神仙的一个基本条件,人只有在生命存在的基础上,并通过对包括人的生命要素在内的精、气、神的修炼,才能最终超越人生的有限性走向无限性,并成就神仙。儒家虽然首先肯定了现实社会生活的意义和价值,但它同时又强调社会大众的德性是不完美的,认为由于社会大众的仁义善性因教化不足而得不到充分的彰显,且社会大众的心灵还易受外部污秽的社会环境的侵蚀,因而世俗社会生活必然充满着丑陋、肮脏和不仁义,所以对于普通民众必须加以教化,使其德性变得圆满,从而使整个社会圣洁起来。佛教则强调人的现实生活的苦痛性质,认为现实生活万般皆苦,毫无幸福快乐可言,不值得丝毫的留恋,必须加以摆脱和超越。由此也显现出佛教对现实人生的根本否定性。在整个价值取向上,儒家是倾向现实社会生活的,它实际上是通过确立仁义和圣人的至高无上性,为现实社会生活提供一套伦理道德规范;佛教则是完全超越现实社会生活的,它通过对现实人生的根本性否定和对佛的境界的肯定,从而为人们确立了一

① 关于这一点,儒家创始人孔子主张“敬鬼神而远之”,强调“未能事人,焉能事鬼?”“未知生,焉知死?”(《论语·先进》)《左传》也提出“天道远,人道迩”的观点,都是主张把现实的、人身边的问题的处理放在最优先的地位。这些都说明了儒家对现实世界之外的天国和地狱及其鬼神的否定态度。

种终极的价值追求,为人们的信仰和寄托提供了一个空间;道教则介于儒家和佛教之间,它一方面否定现实社会生活,肯定天国的神仙生活,另一方面又强调现实生活是走向神仙的必须环节,从而为人们提供了一条由有限的现实人生走向无限绝对的神仙生活的选择道路。

(三)道教与儒家和佛教在修行观上的异同

道教与儒家和佛教不仅在人的本质和人生价值观的认识上存在差异性和一致性,而且在修行观上也存在差异性和一致性,而且在修行观上的差异性和一致性还表现在对修行的意义、修行的根基、修行的方法和程序等多个方面。

虽然道儒释都认为人生是不完美的、有缺陷的,要克服这种不完美和缺陷就必须修道;只有通过修道,才能从根本上超越现实人生的各种缺陷和不足,从而实现人生的完满,并走向永恒的幸福和快乐。但对于修行的具体作用和意义尤其是在修行所达到的根本目标上,道儒释的认识则是有很大差别的。道教认为修行的作用和意义主要在于成仙,使人超越人身心的局限性而达到健康长寿成就神仙;儒家则主张修行的作用和意义是让人成圣,使人避免和克服恶性的侵淫,达到人性的至善,成就圣人,造福社会;佛教又将修行看成是成佛的根本手段,强调修行可以超越人的色性,达到心性的空寂,彻底摆脱人生的痛苦和烦恼,从而成就佛果。

同时,三教在修行的意义和目标上又存在根本的一致性。不管是儒家、佛教,还是道教,它们都强调了修行以摆脱和超越现世生活有限性的重要性和必要性,虽然道教更看重对现实生命死亡的摆脱和对人生有限性的超越,儒家更注重对人的世俗的物质和生理欲望的克服,佛教更强调对现实人生痛苦与烦恼的摆脱。而且道儒释都认为人是可以通过修道使人性得到完满,使人摆脱人生的有限性而走向无限性的。总之,在修行的根本目的上,三教都是以对自身有限性的克服和超越为最终目的的。

在对人为什么通过修行就能够有所成就,人为什么能够修行,人修行

的根本基础是什么的问题的认识上,道教和儒家和佛教既有一致性也有差异性。事实上,道儒释都强调,人之所以能够修道成道,其根本的原因就是人都存在天然的修道成道的心性基因;在这一点上三教是完全一致的。但对这一基因具体内容的认识三家又完全不同:道教认为是道性或先天元性,儒家认为是善性或仁义之性,佛教认为是佛性或真如之性。

同时,道教、儒家和佛教又都强调导致现实人生不完满的根本原因是这一心性基因的被遮蔽,使其不能发挥它应有的作用,故使人的心性反为后天外部污秽之物所染污,心灵被无明主事,以致使人走上罪恶的深渊和万劫不复之路。正如《北本涅槃经》所指出的:

一切众生悉有佛性,烦恼覆故不知不见。是故应当勤修方便,断坏烦恼。^①

事实上,道儒释都认为人的先天是纯洁无瑕的,但不洁的后天之性和环境必然会对先天之性加以浸染而使其变得污秽,只是道教认为导致染污的是后天物性,儒家认为是后天欲性,佛教认为是后天色性而已。

所以对道儒释来说,修道应以对这一心性基因的寻找为出发点,并以它的最终回归和复现为根本目的和归宿。只是道教强调回归的是道性,儒家认为回归的是善性,佛教主张回归的是佛性。由此也导致心性研究和对先天心性基因的追寻成为道儒释三教的一个共同特征。正如元代道士陈致虚所说:

圣人无两心,佛则云明心见性,儒则云正心诚意,道则云澄其心而神自清,语殊而心同。是三教之道,惟一心而已。……教虽分三,而道则一也。^②

《养真集》也指出:

儒曰思,释曰参,道曰悟,皆用心求道之名也。少年要用心,中年

① 《北本涅槃经》卷七,《佛学精华》(上),北京出版社 1996 年版,第 745 页。

② 《金丹大要·三教一家》,《道藏》第 24 册,第 56 页。

要养心,老年要息心,则功夫得其当矣。儒曰化,释曰了,道曰得,则功夫无可利用矣。^①

清代著名道教学者刘一明说得明白:

儒家存心养性,道家修心炼性,释家明心见性,三教圣人皆以心性立教。^②

至于修道的具体内容和对象,道儒释也是有异有同的。其不同之点在于,道教是性命双修,精、气、神皆炼,以使形神俱妙,成就神仙;儒家以修心养性为主,强调彰显善性,消除恶性,成就圣业;佛教则主张修炼心性,彰显佛性,以摆脱烦恼,成就佛果。其相同之处则表现在都强调心性的修炼是修行的根本和核心。可见,不管是道教还是儒家和佛教,他们在修行上的一个共同的地方就是都以心性作为主要的对象。

此外,儒释道三教也表现出某种程度的对性与命的同样重视。正如《吕祖师三尼医世说述》所说:

人物得灵明之理而为性,得其屈伸之气而为命。万物皆在性命之中,性命皆在真一之中。性命之外无道,性命之外无教。三教同出于一也。儒尽性以立命,释见性而度命,道成性以复命。^③

由此也决定了道儒释三教在修道的原则和方法上必然具有一致性。如道教的后天返先天、得道成仙与儒家的消除习染、显扬善性及佛教的回归真如、见性成佛就是一致的。又如道教在内丹修炼上的炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚,儒家在修行上的存心养性、读圣贤书、立善公志、去私灭欲,佛教在修持上的八正道和戒定慧三学,它们在修行的步骤与方法上也颇多相同之处。关于佛教戒定慧与道教精、气、神的修炼的同一性,《玄宗直指万法同归》指出:

① 《藏外道书》第10册,第819页。

② 《修真辨难》,《藏外道书》第8册,第484页。

③ 《吕祖师三尼医世说述序》,《藏外道书》第10册,第346页。

世谓禅学为性宗。禅者，梵曰禅那，此翻曰静虑，以清心澄神静念息虑为本，以忘形去累止欲离贪为宗，在身为戒，在心为定，在性为慧。禅宗以戒定慧为第一义。命者，太极混沌中元命之命也，以无为自然妙有清虚为本，以专气致柔抱元守一为宗，在肾曰精，在身曰气，在心曰神，命宗以精气神为第一义。戒定慧即精气神也，戒以养精，定以养气，慧以养神。非戒则不能生定，非定则不能生慧；戒不立则精丧亡，定不全则气流散，慧不生则神凋竭。故戒定慧依精气神而立；精气神依戒定慧以全。^①

当然，道儒释毕竟是三种不同的思想和修行体系，道教修行强调养生修道，主张性命双修、形神俱妙；儒家修行重在存心养性，以仁义之善心的确立为目标；佛教修行则主张明心见性，主要倾向于人的精神的解脱。所以在方法和目标上，它们除了都重视神意和心性的修炼外，道教则不仅注重神的修炼，而且也注重气和精的修炼，主张一种由现世的立到天国的立的统一；儒家则更强调在现世中仁义之善心的立；而佛教又倾向于现世之外的真如之心的立。道教因此也形成了它区别于儒家和佛教的在修行上的一个突出特点。

在修行的方法和原则上，儒释道也是有差别的，道教以爱气尊神重精、性命双修、后天返先天等作为大的方法论原则；并具体采用行气、服食、外丹、内丹等各种方法。儒家以读圣贤书、走圣贤路、穷理尽性、养性灭欲为主要的修行原则和方法。佛教则又以八正道和戒定慧三学为基本的修行方法。关于修行方法上道教与佛教的差异，《弘明集》说：

为道者，盖流出于仙法，故以练形为上；崇佛者，本在于神教，故以治心为先。练形之家，必就深旷，支飞灵，候丹石，粒芝精，所以还年却老延华驻彩，欲使体合鸾霞轨遍天海。此其所长。……治心之术，必辞亲偶，闭身性，师净觉，信缘命，所以反一无生，克成圣业，智

^① 《玄宗直指万法同归·性宗命宗同体说》，《道藏》第23册，第918页。

邈大明,志狭恒劫。此其所贵。^①

不过在修行方法上,道儒释三教也存在许多相同的方法,如修养心性、积善修德、清虚静泰、天人合一、人我合一、后天返先天等。

在修行的具体程序上,道儒释也是有很大差别的。道教在其中后期的内丹修炼理论中明确提出了炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚的修炼程序;佛教则以戒、定、慧为基本的修行程序;儒家在修行上虽然没有明确的程序划分,但也存在读书致知、穷理尽性这些修心养性的步骤概念。

在道儒释对修行所达到的最高境界的认识上,三家亦有异有同,其不同点的表现是:道教的神仙境界是形神俱妙、自在无忧;儒家的圣人境界是至善无我、内圣外王;佛教的佛陀境界是心性空寂、烦恼皆无。质言之,神仙境界反映的是身心的自由自在,圣人境界倾向于仁义之善心的呈现,佛陀境界偏重烦恼和痛苦的消除。其相同之处则反映在,不管是道教的神仙境界,还是儒家的圣人境界和佛教的佛陀境界,它们都是一种心性宁静、快乐无忧的状态,即心性的无限自由、宁静的呈现状态。

^① 《弘明集》卷十三,上海古籍出版社1991年版,第90页。

第十二章 道教人学的特点、内在矛盾及其现代意义

以上各章我们对道教有关人的思想作了一个系统的叙述和讨论,同时也对道教与儒家和佛教的人学思想的异同进行了比较。可以说,通过以上的讨论,我们对道教的人学思想有了一个比较全面同时也比较系统的了解。那么究竟应该怎样来看待和评价道教人学呢?道教人学与其他人学比较,它究竟有什么样的特点?以今天的观点看,道教人学思想又存在哪些理论上的矛盾、问题和缺陷?道教人学思想对当今社会又有什么样的意义和价值?本章就着重来讨论以上几方面的问题。

一、道教人学的基本特点

道教作为一种特殊的宗教思想体系,其人学思想正是其特殊性的重要反映,可以说,没有道教对人的特殊的认识和理解,就没有道教,而道教也正是在其对人的特殊的认识和理解基础上构建起自身的宗教思想体系和修行体系的。那么道教对人的认识究竟有些什么样的特点呢?考察整个道教人学思想,不难发现,与儒家、佛教、中医学等中国传统的思想比较,它确实有不少自身的特点,归纳起来,这些特点主要有四点,即个体性、全面性、系统性和科学性。

(一)个体性

道教人学的个体性是指它是以对个体的认识为基础建立起来的,在对人的认识和理解上具有明显的个体性特征,基本上反映的是作为个体的人的存在和运动变化规律。我们知道,在对人的认识上,不同的理论有不同的倾向与视角,有的是从社会 and 群体出发,着重从社会 and 群体存在的角度来认识和理解人;有的则是从个体出发,着重从个体存在的角度来认识和理解人。前者可以被称之为社会或群体本位,后者则可以被称之为个体本位。在中国古代,儒家可以说是典型的社会本位者,而道教则主要是一种个体本位者。在道教对人的认识中,虽然也涉及不少人的社会生活方面的内容,但在其基本的认识倾向和认识理路上则是以个体为本位的。因为道教作为一种以神仙信仰为特征的宗教,神仙都是一个一个的神仙,人修道成为神仙也只能是一个一个的人修道成为神仙,不可能是一群人修道同时成仙,更不可能是一个人修道而使一群人甚至所有的人都成仙。所以道教所强调的人都是个体的人,其修炼也是一种以个体为单位进行的行为,成仙也是个体的成仙。因此在道教人学的整个理论上,其探讨的人的本质是作为个体的人的本质;其所阐释的人的形气神、性命、脏腑、经络、人生的特性、价值和意义等也都是作为个体的人的性质;其提出的指导人修道的理论和方法也是一种指导每一个个人修道的理论和方法。总之,道教对人的认识是完全基于个体的人进行的,其整个人的理论具有明显的个体特征。当然,这并不是说道教就完全没有注意到人存在的社会性质,实际上道教也是非常强调人生活的社会性的,在其人生价值观和修道观中有不少内容就涉及对人的社会性的强调。不过其对人的社会生活的研究和对人的社会性的重视是以人的个体存在为基础的,即它是从个体出发来认识社会的,其对人的社会价值的强调也是基于人的个体生活的意义来说的。

在这里人们自然会提出一个问题,道教对人的认识是以个体为基础

的,佛教对人的认识也有个体性的倾向,虽然儒家对人的认识是社会性和集体性的,但在中国古代儒释道号称三教,具有并列的意思,何以在中国没有产生类似西方的以强调个人的权利和价值为特征的个人主义,而还是以儒家为代表的集体主义一统天下?分析起来,我以为这有多方面的原因:首先,道教和佛教虽然以个体为基础来认识和理解人,但在它们的理论中,个人的价值并不是绝对的,而且其存在的价值也不是取决于人的产生和存在,而是取决于最终修道所达到的层次和水平,所以人是有等级的,正是人的等级存在决定了人的价值大小。那种强调每个人都具有绝对价值的西方个人主义观点,其产生的一个重要的思想背景就是基督教的上帝创造人的学说。在基督教看来,人和天地万物都是由上帝创造的,所以对每个人来说,虽然他不像人类始祖亚当和夏娃那样是由上帝直接创造的,但每个人都是根据上帝的意志创造出来的则是无疑的,所以每个人都是上帝的造物,都是上帝的儿子。既然都是上帝的造物,而且不能设想上帝会对不同的人厚此薄彼,使它们之间有高低贵贱之别,也就是说,上帝造人时是等地地创造每一个人的,每一个人都是上帝的一个独立造物,都有独立存在的意义和价值,而且这种意义和价值都是绝对的,只有上帝有权力予以剥夺。在人类之中,每个人都有生存的权利,任何人都义务尊重另外的人的生存权利,而且同为上帝的儿子,人与人之间也都有相爱的义务。相反,否定和剥夺他人生存的权利实际上就是对上帝的不敬和公然违抗,自然也是上帝所不能容许的,也必然要受到上帝的惩罚。这种强调尊重个人权利,把个人权利放在至高无上地位的价值观也正是个人主义价值观的核心所在。相反,我们在道教和佛教中不仅看不到人生而平等、自由的观点,而且还会在不少文献中看到对某些人天生的特别之处和优越性的描述。很显然,从道教和佛教所主张的人是有等级的观点是不可能引申出每个人都有生存的绝对价值的观点的,因而从中产生出个人主义思想也是不可能的。其次,道教和佛教也从来没有把每个人在社会中的价值实现作为其追求目标。道教追求的是个人成仙,佛

教追求的是个人成佛,但不管是成仙还是成佛,它们都是指向现实之外的,都是超越现实社会的东西而不是在现实社会中要实现的东西。这也就必然导致道教和佛教忽视人在现实社会中生活的意义和价值,甚至会在很大程度上否认人的现实社会生活的意义和价值。在这样的条件下,要从中产生出重视人的现实社会生活的意义和价值的个人主义是不可能的。再次,道教和佛教在社会中的边缘和辅助地位也使个人难以得到重视。儒释道虽然并称三教,但在历史上由于儒家与专制权力的联姻,中国的思想学术基本上是由儒家所主导和控制,道佛两教只能处于边缘和辅助地位,加上中国历史上文人基本上没有独立的社会地位,这就使个人主义失去了产生和发展的社会土壤。即使能从道教和佛教产生出某些个人主义思想和主张,也会很快被专制的思想和权力所压制甚至铲除。

(二)全面性

在古代的各种学问中,尤其是在中国古代的各种学问中,也许没有任何一种学问像道教这样对人作出如此全面的研究。说其全面,是指道教对人的各个方面都进行了探索,从人的生理的结构和功能到人的心理的结构和功能,从人的自然方面到人的社会方面,从人的哲学价值观到人的具体的生活过程,从人的世俗生活到人的宗教生活,几乎人所涉及的所有大的方面道教都给予了探索。在这一点上,不管是儒家、佛教,还是中医学,都无法与之相比,其他学问就更不消说了。就儒家来说,其对人的认识基本上是停留在一种社会哲学和思想价值观的层次上,其对人的认识也主要是强调其心性存在性质,至于其他方面则基本上没有什么深入的研究,且它所涉及的人类生活也主要是提供一种社会伦理政治的价值标准,以及用这种标准所制定出来的一套行为规范。佛教对人的认识比儒家要深入,尤其是对人的精神意识的认识已经达到了相当高的水平,对人生价值观的研究也是儒家和道教所不能比的。但佛教对人的研究也主要是局限在心性和人生价值观方面,对人的其他方面尤其是现实生活方面,

因其价值取向本身的限制,而研究得很少。所以很难说佛教对人的研究是全面的。中医学对人的研究相对说比较全面,但它基本上是偏重于人的自然性质的方面,主要是探讨人的正常的生理与心理的结构与功能及其病理变化的规律,并从中寻求人类疾病的预防和治疗途径与方法。而且中医学毕竟是一门科学,所以它对人的社会生活,对人生价值观这些超出科学范畴的内容基本上没有进行研究,因此中医学对人的研究也是有局限的。惟有道教,对人的研究可以说是面面俱到,是最全面的一个。例如,从哲学角度来看,它探讨了人的本质和人生价值问题;从社会的角度它探讨了人的道德观念及人的行为准则问题;从人的客观存在的角度,它探讨了人的生理结构和病理变化规律问题;从人的生存角度,它探讨了养生的理论和方法问题;从人的现实超越角度,它探讨了修道成仙的途径和方法问题。总之,人的各个方面,道教都进行了可贵的探讨,并由此构成了它对人的较为全面的认识和理解。

正是因为道教对人的认识涉及人的几乎每一个方面,所以也使道教人学显得十分庞杂,使得道教的研究者很难对其理论有一个完整的理解,更不消说有一个完整而系统的理论阐述了。这也使我们在道教庞大的典籍中找不到一种对人做全面描述的著作来。这自然不能完全怪道教的理论家们的水平,实在是人的问题太复杂,涉及的面太大,一个人要对其加以完整的认识和把握确实相当困难,加之古人研究人的技术手段也相当有限,要做这样的事实在是太难了。即使到了现在,一个人要实现对人的全面考察仍十分困难,更不用说古人了。所以道教虽然全面考察了人的各个方面,但并没有一部完整系统的人学论著是可以理解的。

(三)系统性

说道教对人的认识具有系统性,不是说它将对人的各方面的探讨简单地堆在一起,而是说它有一个完整的理论体系。在这个理论体系中,有关方法论的内容,有有关人的一般认识的内容,有有关修道的理论的内

容,还有有关修道的方法的内容,道教人学正是将这些对人的各个方面的认识的不同内容通过它们之间的内在的逻辑联系而把它们有机地组合成为一个完整的思想体系的。所以道教对人的认识的各种内容之间并非是毫无关系的,也不是可有可无的,它们是一个完整理论体系的不同组成部分,每个部分都有它自身的地位,缺少了其中的任何一个部分,其理论的完整性都会受到影响。事实上,道教也正是通过其对人的各个方面认识的不同内容的有机组合,构成了它对人的完整而系统的认识。当然,道教人学对人的认识的全面性和系统性也是相对的,说它全面系统也只是从总体上而言,它也有许多人的问题未加探索或探索得比较少;其有关人的理论也还存在着许多问题和矛盾。而且其对人的认识的系统性也是包含在大量零碎的论述之中的,并不是通过其中的著述明确表现出来的。也就是说,道教对人的认识的系统性并没有明确地在道教典籍自身的论述中反映出来,而是潜在地存在于其思想的逻辑结构之中。但不容否认,道教与儒家和佛教等比较起来,在对人的认识上确实显得更为全面系统。

在这里,我们也从道教对人的认识中看到中国古人在理论的建构和表述上的不足。从孔子、孟子、老子、庄子到后来的朱熹、王阳明等,可以说他们都有一套对世界和人生的完整的看法,而且他们也不缺乏文字表达的能力,但他们就是没有写出一部建立在对概念和命题的充分理论分析基础之上的完整而系统地表述他们的思想的论著来。这自然也可能有他们主观上不愿意的原因,但不容否认的是,他们恐怕也存在许多思想上的缺陷和疏漏的原因,如没有坚实的逻辑分析基础,思想多停留于对事物表面的感受和体验,概念和命题没有清晰的定义和解释,缺乏刨根问底的理论创造勇气等等,这就使他们无法将其思想变成具有逻辑一致性的严密体系。道教的思想者恐怕也是如此,虽然道教在思想上已经有了对人的全面而系统的认识,但这种认识在每个道教思想家心中却并非那么清楚,更没有成为一个完整的思想体系。每个人都只能通过自己的感受和体验去理解它把握它,都只能获得某些零碎的东西,而无法获得一个完整

的概念,因而也就没有人能把这种思想完整而系统地表达出来,自然也就不可能找到完整而系统地阐述道教人学思想的论著了。

(四)科学性

在这里,道教人学的科学性是指道教对人的认识包含大量的科学内容,而不是说道教本身就是科学。与其他宗教比较起来,道教对人的认识有它自己的特殊性。如果说其他宗教因其非理性的信仰特征决定了其对人的认识基本上是非科学的话,那么道教对人的认识则包含了较多的科学内容。比如基督教,其有关人的认识,如认为人是上帝创造的等,可以说谈不上丝毫的科学性。又如儒家,把仁义之善性看作是人的本质特征,也谈不上有多少科学性。佛教对人的认识要科学一些,它甚至把人看成是物质与精神的统一体,而且还对人的精神意识进行了较深入的研究,但它否认物质和现实存在的真实性则使它对人的认识的科学性大打折扣。而道教则不同,它是把对人的认识建立在人的现实存在的基础上。所以道教不仅首先肯定了人的存在的现实性,而且认为人的现实存在具有绝对的重要意义,修道的一个重要目的就是要维持人的这种现实存在。这就为它一定程度上科学地认识和研究人提供了思想基础。在此基础上,道教通过借用医学等对人的研究成果并结合自己的研究,构建起了一套包含较多科学内容的人学理论。其中,有关人体形、气、神的理论,有关人体性命的理论,有关脏腑和经络的理论,有关养生原理和方法的理论等,从现代的观点来看,它们都是具有一定程度的科学性和合理性内容的理论。也正是因为有了这些理论,才使得道教对人的认识包含了一定程度的科学性。

当然,道教毕竟是一种宗教,是一种非理性的信仰,所以在其理论和修道实践中也必然会表现出它的非科学性的一面。如在道教人学中,就有不少非科学的成分。如认为人的发生发育有神的作用,认为有一个绝对的先天在主宰着人的生命,认为通过修炼可以成仙成神,认为御女术可

以采阴补阳、延年益寿等,这些可以说都是缺乏科学依据的,甚至是完全违背科学道理的。就道教人学的具体内容来看,其科学性的内容主要反映在道教对人的本质的认识和对人的生理结构和病理变化的认识以及对养生的理论和方法的认识等方面;而其非科学性的内容则主要反映在对修仙的有关内容的认识上。所以比较而言,在道教人学中,其科学性的内容要远多于非科学性的内容。正是因为道教人学对人的认识具有一定程度的科学性,所以道教的修道理论和方法也才能够成为一种比较科学的养生理论和方法,使其在今天仍然具有较重要的科学理论价值和实用价值。自然,我们这里所说的科学性也不是以西方科学的标准来说的,而是就科学是对事物的客观真实的反映这样一个更具普遍性的标准来说的。

二、道教人学思想的内在矛盾

从以上道教人学的内容和我们的分析可以得出一个结论,这就是:在总体上道教人学可以被看成是一种对人的全面而系统的一定程度上的科学的认识。但道教毕竟是一种宗教,其非理性的神仙信仰又必然与对人的现实的科学把握产生矛盾,这种矛盾也必然会在道教对人的认识的理论和思想上反映出来。可以说,自道教产生以来,它就处在这种矛盾之中,而且也正是这种矛盾使其在理论建构上面临一系列的困难,并进而影响了它在社会上的传播和发展。归结起来,道教人学在思想上的内在矛盾主要表现在以下四个方面:

1. 对人的认识的客观性、科学性与宗教信仰的主观性、非科学性的矛盾

作为一种宗教,道教与其他宗教一样,其目的就是要为人们提供一种超越人自身有限性而走向无限性的方式,以使人从根本上摆脱人生的痛苦和烦恼。但在切入方法上,道教与其他宗教则有很大的不同。如果说

其他宗教主要是依赖于一种教化来促使人们产生对神圣世界的信仰,并通过这种信仰活动所产生的对现实生活的超越性,来达到使人摆脱现实的痛苦和烦恼的话,那么,道教则是试图从现实入手去寻找人超越其有限性和局限性的途径与方法,希望找出切实可行的养生修道技术,以使人长生不死、成仙成神,从而摆脱现实人生的痛苦和烦恼,永登极乐。但客观现实却并不像道教所设想的那样。事实上今天已经很清楚,人作为一种现实的有思想情感的存在,要生活,其痛苦和烦恼就是必然的;只有人消失了,烦恼和痛苦才会消失。那种完全没有烦恼和痛苦、只有欢乐和幸福的生活只能是一种幻想,不可能存在于现实的人生之中。所以人要在现实中彻底摆脱痛苦和烦恼是不可能的,人生极乐只能是人的一种理想和想象,对它只能寄希望于信仰世界之中。所以很显然,道教试图从现实的角度探讨人彻底超越其自身有限性和局限性的途径与方法必然是要受到挫折的,其在理论上也会遇到无法克服的矛盾。在这里,道教面临的一个无法克服的理论困难就是,它不可能从现实理性的角度去说明凡人走向神仙的现实可操作的具体途径和具体方法,也无法明确说明由凡到仙这个不可逾越的鸿沟是如何去跨越的。一个根本的问题是,一方面,道教的神仙追求只能是理想性的,神仙追求的实现只能在信仰之中才能完成;另一方面,道教又试图通过现实的修行方法来达到这一理想,把信仰中才能实现的東西放在现实中来实现。这显然会构成一个巨大的矛盾,而且在理论上,这一矛盾是不可能得到解决的。道教在其整个历史发展中之所以其理论总是显得薄弱,道教思想家们总是拿不出一个完整的理论体系来,与道教思想中的这一无法克服的内在矛盾不无关系。事实上,道教的整个历史发展过程也是围绕着如何更好、更合理地解决这一矛盾而进行的。可以说,道教今后的发展在很大程度上也取决于如何更好地选择解决这一矛盾的方式。

在这里我们也可以看出科学与宗教的根本性区别。从知识的性质上看,科学是对事物的客观真实的理性把握;而宗教则更多地反映了人超越

现实有限世界的愿望和要求。从达成目标的方法上看,科学都是通过运用现实的技术手段以适应和改变自身和环境来实现;而宗教则是借助以精神和思想感情的转变为主的信仰和修行活动来实现。所以对科学来说必须有对事物的客观真实的认识和把握,然后根据这种认识和把握采取现实的切实可行的技术手段来达到它预期的目的,以满足人的各种现实需要;但对宗教来说,对事物的认识是否是客观真实的并不重要,而且在许多时候客观真实的认识反而是没有好处的,因为它会对信仰产生巨大的怀疑而破坏人们的信仰,宗教所需要的是对信仰知识的认同,是对修行及其信仰目标的坚定执著。科学与宗教是两种完全不同的思想体系,二者在思想逻辑上存在根本的矛盾,它们是不能兼得的(如果把科学与宗教作为两种相对独立的活动分别进行则又当别论)。对科学活动来说,如果有了太多的非理性的宗教信仰因素,则会影响其对事物的客观真实把握,并进而影响其对解决现实问题的实用技术和方法的寻找,使科学活动归于失败;同样,对宗教信仰来说,如果信仰中包含了过多的科学理性因素,则会影响信仰的确立,使宗教信仰变成追求现实功利的活动,并最终导致人们失去信仰。

道教人学在思想上所犯的错误则正是企图把科学的现实需要与宗教的理想超越这两种不相容的东西结合在一起,试图获得一种既能满足人的实际生活需要又能实现理想的神仙追求的圆满人生。殊不知,在这两者之间是无法找到契合点的,如果硬要去结合,结果只能是失败。按照宗教思想的逻辑,道教正常的发展应走一条超越现实需要的道路,完全以超越现实世界的神仙信仰为目标,放弃任何脱离实际的不死成仙追求,并以神仙信仰的确立和与之相关的思想感情的转变为依归。但道教并没有走这样一条路,至少并没有自觉地选择这样一条道路,从早期的金丹道企图以炼服金丹不死成仙,到后来企图通过内丹修炼不死成仙,都没有脱离用现实方法来实现超越现实达到理想目标的路子,以致使道教的发展始终难以走上正确的轨道。

考察中国本土产生的另一大思想流派儒家,虽然它与道教有不同的思想理路,但可以说它同样是在处理科学思想与宗教思想的关系问题上犯了错误。如果说道教犯的是以科学方法解决宗教信仰问题的错误的话,那么儒家则犯的是以宗教信仰方法解决具体科学问题的错误。我们知道,在孔子创立儒家思想之初,入世关怀就是其一个重要的特点,以后随着修身齐家治国平天下等观念的提出和阐释,这种入世关怀的倾向就越来越明显。按照正常的逻辑发展,儒家理应循着其入世关怀的思想脉络,走上一条寻求社会治理的现实途径和具体方法的道路,也就是走一条客观具体地面对社会问题并寻求其现实的解决之道的科学研究的道路。但在其思想发展中,我们却看到了一条违背其逻辑的发展道路,这就是圣人崇拜和宗教化发展道路。自汉以后,儒家在思想和方法上不断地向宗教化的方向发展,一方面它把先人圣人化,黄帝、尧、舜、周公、文王、孔子、孟子等都被逐渐圣人化甚至偶像化、神人化;另一方面,在理论上,它不是去研究具体的社会问题,而是转向去研究理、心性等超现实的问题,而且把理和心性及其人格化的圣人变成一种宗教的终极性追求。这显然就背离了其入世关怀所需要的寻求社会治理的具体方法和措施及制度的轨道。在此,我们也看到了一种奇怪的现象,号称最关心社会和现实人生的思想,它却不去研究具体的社会现象,寻求各种具体社会问题的解决之道,而是去研究与现实社会和人生没有直接关系的超现实问题,与宗教竞争社会的神圣地位,并幻想通过培养出全知全能、至善至美的圣人以给社会带来太平和繁荣。在这里,儒家思想是想成为一种囊括天地万有放之四海而皆准的超级理论,以与其培养万能的圣人目标相适应。儒家思想的这种发展也使它走上了一条重虚不重实的理论道路,致使中国几千年来很少有思想者对社会的实际问题做深入细致的理论研究。这也是中国社会长期处于一种社会治理制度无法得到完善,即有“政道”而无“治道”的一个重要原因。由此我们在中国社会的历史中也看到,社会治理更多的是权术甚至是阴谋诡计的运用,而不是制度和方法的探寻和建构。

可见,在处理科学问题与宗教问题的关系上,道教与儒家是异曲同工。事实上,中国社会的许多问题的产生完全是由于错误地使用科学思想方法和宗教思想方法所产生的,因而解决这些问题也完全取决于科学思想方法和宗教思想方法的正确运用。但遗憾的是国人至今尚未对此有足够的认识。

2. 对神仙生活的向往与对凡人生活的留恋的矛盾

在中国古代的儒释道三教中,从其入世和出世的态度来看,儒家和佛教处于其两极,道教则界于儒家和佛教之间。儒家是一种完全的人世主义者,它所涉及的人的生活都是现实世界的,即使有未来也是现实的未来,是一个人的精神在现实世界中的未来。佛教则与儒家完全相反,它是彻底的出世主义者,在它的思想观念中,对现实人生是持根本的否定态度的,其人生价值取向也完全指向现实生活之外,指向来世。道教则与儒佛两家都不同,它一方面认为现实人生是有限的,是不完满的,只有天国的神仙生活才是无限的、完满的,因而也才是具有绝对价值的,值得人去追求的,所以人必须从现实人生中超越出来去追求成仙成神才是他最正确的道路;另一方面它又肯定现实人生的价值,认为它是人走向神仙的必须环节,人必须通过在现世的努力修行,得道以后才能成为神仙,人一旦死亡,就不可能再成为神仙,而且人的现实生命只有一次,能否成为神仙也只有这一次机会,所以现实人生对于实现神仙这种绝对价值又是不可或缺的。在这里,也正反映了道教既留恋人的现实生活,又向往无限美好的神仙生活的矛盾心态。同时,这种矛盾心态则使道教在理论上的不彻底性暴露无遗。一方面,它认为现实人生是人走向神仙的不可缺少的环节,必须肯定现实人生的意义和价值;另一方面,它要鼓动人们去信仰和追求神仙,就不得不在很大程度上否定人的现实生活的意义和价值,以凸显神仙追求的意义和价值。但如果肯定现实人生的意义和价值,其神仙追求的意义和价值就会大打折扣;而如果完全否定现实人生的意义和价值,其神仙追求的方法与途径又会成为一个问题。事实上,如何处理现实人生

的意义和价值与神仙追求的意义和价值的关系也是道教理论建构上长期未得到解决的问题。

实际上在儒释道三家中,在处理入世和出世的关系问题上,除了佛教的出世观比较彻底较少矛盾外,道教和儒家都存在在二者之间徘徊的问题。道教已如上述。儒家虽然在价值指向上是入世的,但在其思想体系和行为方式上却总是处在入世与出世的矛盾之中。如在儒家的人生发展观中,就存在出世的圣人目标与入世的现实发展的矛盾。就像道教试图在现实世界中修炼出神仙一样,儒家则试图在现实世界中培养出圣人。在儒家的思想中,人必须要成为完满的圣人才是一个真正的人,人的发展才算完成,人性也才真正实现。虽然儒家认为人人皆可成尧舜,每个人都具有天生的善性,通过对善性的发扬光大,每个人都可以成为圣人。但现实的人只是一种有限的存在,现实的人的有限性决定了任何人都不可能成为无限完美的圣人。因为人的能力是有限的,他对善性的感悟能力的有限性及其现实生存所带来的恶性,必然使其善性所达到的程度是有限的。而其认识和判断及其行为能力的限制又使他在处理各种人生与社会问题的能力上无法达到尽善尽美,总会存在各种问题和不足。而且对一个人来说,既要达到心性和道德的绝对完满和圣洁,又要掌握处理各种具体社会事务的方法和技术是十分困难的,甚至是完全不可能的。所以人既不可能达到真正的内圣,更无法达到理想的外王。正因为人的不完美性使人不可能成为内圣外王的完美圣人,所以儒家也必然难以在现实世界中培养出圣人,更别说让所有的人都成为圣人了。同时儒家也没有能提供一套具有可操作性的凡人修成圣人的具体修行方法,这也使人们走向圣人的道路变得更为困难,甚至根本不知从何去做,让人只能做圣人的梦,而不能成为圣人。

这也就使我们看到,儒家所谓的圣人都不是在现实中学成和修成的,而是通过人们的神化造出来的。而且很显然,要在当代造一个圣人是十分困难的,即使可以暂时造一个出来,但最终都会被戳穿,使造圣计划破

产。因为当代的人不可能与其他人隔绝,每个人的弱点和不足都会暴露在他人面前,其与圣人的差距一目了然,人们很难相信他们所见到的某个人就是理想的圣人。所以儒家的圣人都是过去的人,现实中只有圣人的代言人,或自称代表真理并被他人神化的所谓圣人。由此也使儒家在其社会治理观中不可避免地存在理想的(出世的)圣人治世与现实的(入世的)凡人治世的矛盾。在儒家的整个思想理路中,它认为圣人是理想的社会秩序和社会制度的创制者,也是理想的太平盛世的缔造者和治理者。因此,只要一个社会能培养和产生出圣人,并由圣人来治理这个社会,自然就会出现国泰民安的太平盛世。所以对儒家来说,最重要的就是如何培养出当代的圣人,因为只要培养出了圣人并由圣人来治理社会,太平盛世自然就会到来。不过儒家在这里忽略了一个基本的事实,就是现实中是不可能培养出圣人的。自然,他们所期待的由圣人所带来的太平盛世也只能是一种空中楼阁,只能是一种超越现实的理想梦幻。而且在这里还会出现另一个问题,就是儒家过分强调圣人治世,并认为只有圣人才有资格治世,这反而使人产生一种错觉,以为治世者都是圣人。这也就促使治世者不得不尽量把自己打扮成圣人,或者标榜自己是圣人,以寻求统治的合法性,于是必然导致伪君子、伪圣人的大量出现。这些伪君子、伪圣人把自己打扮成真理的化身,居高临下,结果使封建专制盛行,而人民则失去了对统治者进行制约的思想根据,更谈不上获得制约统治者的权力。在这里,可以说道教与儒家都面临一个同样的问题,就是如何把世间的现实问题与出世间的理想信仰区别开来,避免用入世的方法来解决出世的信仰问题和用出世的方法来解决入世的现实问题。

3. 神仙说明的完备性与鬼魂说明的不完备性的矛盾

在各种社会中,宗教作为一种人超越自身的有限性而走向无限性的形式,它既是一种独特的精神生活方式,同时也肩负着道德教化的作用,并构成一切伦理道德规范的终极思想基础。在社会中,道德教化无非是从两个方面入手:一是向人展示善良德性的福报;二是向人昭示作恶造孽

的恶报。宗教作为道德教化工具,在理论上它们一般都会向人展示天国和地狱两个世界,而这两个世界也正对应着对人的福报和恶报两个方面。如在佛教和基督教中,都有对天国和地狱的详细描述和说明。与之形成鲜明对照的是,道教在这方面则显得有所欠缺,它对神仙生活的天国的描述相当完备,而对鬼魂生活的地狱的描述和说明则很少,且许多对地狱的说明都是从佛教抄袭过来的,没有从理论上形成一套自己的对地狱的认识和理解。正是因为如此,这既影响了道教对神仙信仰说明的感染力,同时也明显削弱了道教的道德教化功能,因为人们看不出不按道教所说的去做会带来什么样的消极后果。所以对许多人来说,道教最吸引人的不是它的道德说教,而是它的养生修炼方法。由于其道德教化功能不足,而其养生修炼方法又对社会治理没有明显的好处,或许在某些时候还可能产生某种消极影响,尤其是因修仙的神秘性及其所带来的某些特殊人体现象还会导致对修仙者的神化从而对统治者的权威构成威胁,这就难怪历代有许多统治者不喜欢道教了。

在此,实际上也反映了道教更重视实修的作用而不太重视道德教化的特点。但对社会来说,尤其是从社会分工的角度来看,道教的这种特点并非是一种明智的选择。从宗教在社会中的作用来看,其积极的社会职能主要表现在两个方面:一是为整个社会提供一种终极的思想价值观;二是使人的个人生活实现心灵的现实超越。在宗教的上述社会职能中,其思想价值功能具有更普遍的社会意义,因为宗教提供的终极的思想价值观特别是其中的道德价值观是整个社会稳定和秩序的最终思想基础,是任何一个健康的社会所不可或缺的。任何宗教都具有自身的世界观和人生观,所以它可以为社会提供一种思想观念,然而对社会来说,宗教思想的最重要作用并不是它能提供对社会和人生现实的客观认识,而是它能为社会提供一种终极的思想价值观。所谓终极的思想价值观就是有关人们的终极关怀、终极追求和终极理想的思想观点。它体现的是一个社会中人们的最高理想、最高追求和最高价值,是社会发展的最终目标指向。

对于一个社会来说,每一个社会成员在具体的社会生活中都有他自身特定的具体生活目标,而且一个社会成员的目标与其他社会成员的目标往往会产生矛盾和冲突,要克服这种矛盾和冲突除了人们之间的相互协调和忍让外,更重要的就是要有一个远大的目标和共同的行为准则把人们团结起来,使人们能够超越现实世界的有限性,能自觉地求大同存小异,并为这个共同的目标去奋斗。如果是这样,不仅社会的矛盾和冲突会减小,而且整个社会也会变得更为健康和有序。但对整个社会来说,要从现实生活的角度去确立一个大家都认可的目标和行为准则是困难的,甚至是不可能的。惟一的办法是在现实之外去寻找这个目标和行为准则,而宗教正好能提供这种目标行为准则。

事实上,虽然人们也可以从其他的角度来确立整个社会的追求目标,但这样确立的目标往往比较现实而难以成为整个社会的价值追求,因而其所确立的价值观也很难成为全社会都接受的价值观,而惟有宗教提供的价值观,因为它是超越现实的,是体现人们的终极追求的,也正因为它是超越现实的绝对理想性的东西,所以它才是能够被整个社会真正接受的思想价值观,其所确立的价值追求也才能成为整个社会的目标追求,同时它也才成为能够统一各种社会成员思想的共同意志,社会也才能够真正团结起来,并遵守共同的行为准则,实现长治久安。在这里宗教实际上也是在社会提供稳定和秩序的终极思想基础。社会的稳定和秩序的维持诚然离不开政治、经济、道德等现实的力量,但如果只是从这些现实的方面来着手,其达到的效果则只能是有限的、暂时的,要达到社会的长治久安是不可能的。这是因为现实的力量只能在有限的范围内起作用,尤其是它只能通过一些人来制约另一些人的方式来起作用,这就难以避免某些人根据自身的利益来确立社会稳定和秩序的标准并不顾社会其他成员的利益而强制实行。由此也就必然会为社会稳定和秩序的长久维持埋下祸根。而且在这种情况下,人对人的制约也是有限的,特别是对有权者的制约更是不容易做到,而对于具有绝对权力的人则可以说基本上没有

任何的制约办法。在这种情况下要维持社会长治久安只能是纸上谈兵。所以要维持社会的长治久安还必须借助现实之外的力量,这就是宗教力量,更确切地说就是超现实的神的力量。宗教通过其思想观念在人们的心目中确立起了神的崇高地位,使神成为人的真正的主宰者和统治者。这样,对人来说,由于他对神的崇拜和敬畏,他在社会生活中就必然会按照神的要求,遵循宗教戒律去做。自然,这对社会的稳定和秩序的维持是有利的。

在这里,宗教实际上是为社会的稳定和秩序提供了一种终极的思想基础,即把社会的稳定和秩序最终归结为一种神的意志。试想当一个人随时都会意识到天上有万能的神时刻都监视着他的一言一行的时候,他做任何事情的时候就不得不考虑所做事情是否符合神的意志和要求。这对整个社会来说无疑是一种向善止恶的约束力量,因而对社会的稳定和秩序也必然是有很大的促进作用的。很显然,道教重个人的实修,虽然对个人心灵的现实超越有更明显的作用,但因其在神仙和鬼魂理论上的严重不平衡,从而削弱了道德教化的作用,使其对社会的稳定和秩序的维护作用也受到影响。在这一点上佛教和基督教显然就要好得多。佛教在道德教化和个人实修两个方面比较平衡,受到了同样的重视;基督教则更倾向于社会终极思想价值观的提供和道德教化的作用。

在这里也可以看出,在社会治理上,非宗教的无神论和现实功利主义面临的最大问题就是人生价值确立的基础是不牢固的,其对人本身的约束力是有限的,人生的价值追求会导致背离社会和谐目标,所以对于社会秩序的维持和社会的长治久安也是不利的。因为社会资源是有限的,所有人的价值都指向这有限的资源,其带来矛盾和冲突是不可避免的。可见,要真正达到社会的长治久安,人生追求的终极目标必须是现实之外的,也就是说必须是宗教提供的,是神所赋予的。中国古代社会虽然也存在佛道两教,但因为占主导地位的始终是儒家这种世俗的思想观念,佛道只是作为从属的次要地位,所以从社会的稳定和秩序来看,传统中国人的

人生追求是存在问题的,如把读儒家经典考取功名做官等现实功利性目标作为人生的终极追求就是一个很大的问题。

4. 神仙修炼和成就的个别性与人生有限性摆脱和超越的普遍性的矛盾

在道教看来,人要从根本上摆脱和超越自身的有限性,惟一的方法就是修炼神仙,成就神仙。人只有通过修炼,成了神仙以后,他的烦恼和痛苦才能得以摆脱,他也才能从根本上超越人的死亡,获得永恒的幸福。然而,神仙修炼只能是个人的行为,且因其修炼方法的复杂性和神秘性,真正能够正确掌握神仙修炼方法的人只能是少数人,不管是早期外丹术还是后期的内丹术都是如此,而能够炼成神仙的极个别的人只存在于道教的以往记载中,而不见于现实生活中。这样,道教虽然意在为人们提供一种摆脱人生有限性的具有普遍性的修道方法,但实际上这种方法又只能为少数人所掌握,为少数人服务。于是,在道教的理论和实践中,自然就产生了神仙修炼和成就的特殊性与摆脱和超越人生有限性的普遍性的矛盾。一方面,道教显然不只是为少数人而提出的一套理论和方法,它是为整个人类服务,它应该是一套能使每个人都能从人生的有限性中摆脱和超越出来而获得永恒幸福和快乐的理论和方法,同时所有的人也都需要这样的理论和方法,道教自然也希望有尽量多的人通过修道成仙而摆脱人生的有限性和局限性;但另一方面,神仙修炼总是个人的行为,而绝大多数人都无法进行复杂的神仙修炼,更无法成就神仙。这也就使道教看起来似乎更多地是为少数人提出的一套思想和方法。而在现实中,道教修炼的理论和方法实际上也主要是一种服务于少数人的东西,完全不像佛教和儒家那样看起来更具有普适性的特点。如佛教禅宗提出的明心见性、顿悟成佛的观点无疑对人们更具有吸引力,因为在这里每个人都可以看到成佛的希望,甚至体会到成佛的喜悦。儒家提出的通过学习和修心养性人人皆可成圣贤的主张显然也比道教的修道成仙的宣示更有吸引力,特别是加上它还有当官发财的现实诱惑,人们自然就更愿意按儒家的

那一套去做了。

对于一种理论和方法的普遍性运用的问题实际上是所有的理论和方法都要遇到的问题,只是道教在这个问题上表现得更为突出而已。任何理论和方法的提出恐怕都希望得到越普遍的运用越好,但是否能得到普遍的运用则受多种因素的影响,当然最重要的还是在于理论和方法自身的适用性。对宗教来说都会标榜其理论和方法是放之四海而皆准,不少宗教理论和方法确实也具有普遍性,但也有不少宗教理论和方法不具有普遍性。比如基督教就具有较大的普遍性,因为它主要表现为一种精神的信仰生活,对人们没有特殊的要求,所有人都可以信仰,一般也不存在任何的信仰上的困难;又如佛教的普遍性也较大,虽然佛教的信仰和修行有一系列的要求,有些要求还很严格,但它又有一系列的层次划分,所以对每个人来说无论他的条件如何他都可以找到合适的信仰与修行方式。相对来说,道教的适用性就要低一些,如早期的金丹修炼需要一系列的经济和技术条件,这是大多数人所难以达到的;后期内丹修炼的条件要求不是太高,但修炼者首先要拜师学艺,要掌握复杂的修炼技术,修炼也十分辛苦,而且修炼也很难见到成仙的实效,仍然让许多人望而却步。不过如果不以成仙为目标,单从实用性的养生角度来看,道教对人们的吸引力则是相当大的。

分析起来,在中国传统的儒释道三家中,从宗教的角度来看,佛教具有最大普遍性;道教的普遍性较小;儒家虽然看起来普遍性较大,但如果排除某些外在的因素,它的普遍性也不大。其原因有三:第一,儒家把修行的最终目标锁定为圣人首先就限制了它在大众中的适用性,因为人们很容易明白,要使所有的人都成为圣人是不可可能的,不管是现实还是历史都找不到这样的例证;第二,儒家根本就没有提供出一套具体的成为圣人的修行方法来,其所提出的方法都是人的成长和做人所需要的普遍方法,而不是成为圣人的特殊方法,所以人们也无法针对圣人的特殊性进行修行;第三,人们按照儒家的方法修行受外在因素的巨大影响。在历史上中

国人普遍读儒家的书,按儒家的行为方式、行为准则修行,但这并不是人们发自内心的行为,主要还是当官发财的功利诱惑的作用和人们的学习欲望使然。可以设想,如果排除外在的功利性因素,把儒家与其他各家放在一个可以自由选择的社会,人们选择儒家的可能性并不会太大。

三、道教人学的现代意义

(一)道教人对当代人学研究的理论意义

对当今社会来说,人学已经成为一门最迫切需要建立的学科,然而人学究竟应该怎样建立,以什么样的理论模式来建立,对于这样的问题,道教人学无疑可以给我们提供巨大的思想资源和理论启发。

事实上,不管是从理论还是从实践来看,道教人学所包含的一定的科学性和合理性都是不容否认的。其一定的科学性和合理性主要体现在以下四个方面:

1. 道教人学努力完成对人体的本质的揭示

事实上,道教和中医学关于人体是形、气、神的统一的观点是迄今为止人类对人体本质的比较科学的揭示。因为真正的对人的本质揭示不仅要能够说明人本身的结构和组成,而且还必须将其与其他的事物区别开来。可以说,至今为止,能够说明人体的本质特征并将其与其他东西明确地区别开来的只有道家和中医学;即使是现代科学,最多也就是能够把生命与非生命区别开来,而人仍然是被当作生命体或动物看待,没有把人与一般的生命体区别开来。一个明显的事实是,根据现代科学理论建立起来的关于人的医学在基本的理论和方法上仍然是一种生物医学;而只有根据人是形、气、神的统一的观点建立起来的道医学和中医学,才在理论和方法上称得上是比较科学的人体医学。

2. 道教人学从纵横两个方面努力实现对人体完整而系统的把握

道教和中医学不仅从纵向的本质结构上揭示了人体存在的根本特性,而且从横向功能系统——脏腑的角度阐明了人体功能活动的特性,从而实现了对整个人体的完整系统认识和把握。反观今天的自然科学,至今还停留在一种简单的物质结构单元的认识水平上,看不到在人体的存在中功能程序系统比之单纯的结构单位具有更重要的意义,尤其是看不到在医学的层面上更应重视功能单位而不是结构单位,因为只有从功能单位出发来认识和理解人体才能实现对人体各方面更有意义更有价值的把握。在这一点上,中国古代道教和中医学更有发言权。

3. 道教人学科学、合理地说明了人体形、气、神三个基本的存在层次的相互关系

当代科学由于对整个世界的认识仍然停留在一种简单物质观水平上,基本上不承认或没有认识到人体存在形、气、神或物质、信息和意识三个层次,自然也不可能去具体揭示三个层次之间的相互关系。而道教(还有中医学)不仅明确指出人体在本质上存在形、气、神三个存在层次,而且还比较科学地阐明三者之间存在的基础与主导关系。实际上,强调人体是形、气、神的统一并注重形、气、神之间的基础与主导关系也是道教理论的一个基本特点。在这一点上,应该说比之其他的人学理论包括当代科学理论,中国古代道家 and 医家对人体的认识不仅更符合人们的经验认知,而且在理论上也更合理、更完善。

4. 道教人学科学地揭示了人体横向功能系统的实质

虽然道教(还有中医学)只是从总体上揭示了人体功能系统——脏腑的实质和基本功能,然而它却在理论上展示了作为一种程序系统的人体功能系统不同于解剖学实物结构系统的根本特性,这对我们从本质上把握人体功能系统具有十分重要的意义。在今天,科学的发展已经越来越显示,机体的功能活动是以一种超越结构单位的系统质的方式产生存在的,那种以物质结构单位为基础来认识和理解机体的功能活动的方法具有无法克服的局限性;而要克服这种局限性,就必须确立以功能程序系统

为中心的研究方法。这也显示中国古代道家 and 医家的脏腑理论是一种认识和把握机体各种功能活动的实质和规律的十分有价值的理论。

正是由于道教人学所包含的一定的科学性和合理性决定了它在今天人学研究中重要的理论意义和科学价值。概括起来,这种理论意义与科学价值主要有以下几个方面:

1. 道教人学可以为当代人学研究提供有价值的理论范式

怎样才能对人进行全面而系统的把握?人学理论的思想体系应该怎样来架构?其内容应该包括哪些?不同内容之间的关系怎样?等等。这些问题的解决固然要从当代科学的发展与当代社会的实际出发来加以考虑,但如果我们能借鉴道教人学的有关认识,借助道教人学的理论模式,那将会使当代的人学研究在理论的建构和发展上事半功倍,立见成效。

2. 道教人学的许多理论值得现代人学研究借鉴

道教人学虽然是一门古老的学问,其不少的内容已不适合现代人的需要,甚至一些内容在现在看来是完全错误的,但确实又有许多内容包含了科学的部分真理和合理性,虽经千年其理论与实践的光辉不仅未褪色,反而更加夺目灿烂。像关于人的基本构成的形、气、神的理论、性命理论、脏腑理论、经络理论,关于修道的爱气尊神重精理论、性命双修理论、虚静无为理论、内丹理论等,对现代人学研究都有重要的借鉴价值。借助这些理论我们可以更完整、更深入、更具体地认识和理解人的各种问题,解决人的各种问题。

3. 道教人学的许多实践经验对当代人学的现实运用具有一定的重要的科学价值

道教人学不仅是一种纯理论的学问,而且更是一种实践的学问。经过几千年的实践,道教积累了大量的实践素材,获得了丰富的实践经验。这些对当代的人学研究来说,是一笔具有重要科学价值的宝贵的财富。因为真正的人学是服务于人类大众的,而不仅仅是书斋中的学问,所以人

学也是一种实践的学问。作为一门实践的学问,就必须要有实践的基础。但人学的实践与其他学科的实验不同,不是随便可以进行的。如果说其他学科的实验只要经济条件允许,技术上可行就可进行的话,那么人学的实践则还必须考虑参与者的志愿、安全以及是否符合社会伦理道德等多方面的问题,进行起来有很大的难度。正因为如此,道教人学的大量实践素材和实践经验就成为今天进行人学研究的不可多得的财富,值得大力发掘,充分运用。

(二)道教人学对当代人学研究的方法论意义

道教人学的研究方法对当代人学研究具有重要的意义。在当代的人学研究中,也许真正的困难并不是研究什么问题,而是如何研究的问题。人学究竟应该怎样来研究?以什么样的方法、采取什么样的思路来进行研究?这是当代人学研究要取得突破的关键。但如果我们仅仅是从现代科学的角度和现代人的思路去探讨人学研究的方法论问题,那就难免不产生局限性,从而阻碍对人的真正把握。但如果我们吸取前人在人学研究上的成果,借鉴他们的方法,则可以更好地实现对人的完整把握。而道教人学正好可以为我们提供一种有价值的人学研究方法论。借助道教人学的方法论,我们就可以更方便地展开对人的研究,也更容易抓住人学研究的根本,理清人学研究的思路,从而做到对人学的更科学、更合理、更完整的认识和把握。

道教人学对当代人学研究的方法论意义主要表现在以下几个方面:

首先,道教人学对今天人们全面而系统地认识和研究人具有重要的方法论意义。道教人学不仅涉及了人的各个方面,而且是将人的各个方面放在一个完整的系统之中来加以考察,并形成了一套从理论到实践的思想体系,其中的思想方法和理论模式对于今天完整系统地研究和考察人具有重要方法论价值。

其次,道教人学的形、气、神理论在认识人的本质方面具有重要的方

方法论意义。道教人学对人的本质的看法对于我们从现代物质、信息和意识及其相互关系的角度去考察和揭示人的本质具有十分重要的方法论价值。

再次,道教人学的脏腑、经络理论对于认识和研究人体的功能系统具有重要的方法论意义。从功能系统的角度揭示人的活动的本质和规律已经成为当代人体科学研究的一个重要方向,但如何来理解和把握人体的功能系统,道教和中医学的脏腑、经络理论为此提供了一个成功的范例,值得今天的人体功能系统研究在方法论上好好借鉴。

第四,道教人学还为当代人学研究尤其是人体科学研究提供了一种独特的研究方法,这就是通过内丹的理论和实践研究而确立起来的意识内收修炼法。

(三)道教人学对当代卫生保健事业的理论和实践价值

对道教人学的研究已经很清楚,它对当代社会的意义和价值是多方面的。在这多方面的意义和价值中,如果说道教人学有关社会价值观等方面的认识,因其历史条件的限制,而要让今天的人来完全接受有很大困难的话;那么其对人的生理和养生方面的认识,则因其完全符合人的生理保健规律,而能够被人们普遍接受。实际上,由于道教人学具有对人体认识的科学性和养生方法上的实用性,在人们对自身健康日益重视的今天,其养生和医学的理论与方法受到了越来越普遍的欢迎。

从理论上来说,道教人学提出的一系列有关人的基本结构的理论,如人形、气、神及其相互关系的理论、性命及其相互关系的理论、脏腑理论、经络理论等,从根本上揭示了人的本质结构及其运动变化规律,对于今天的人们认识和研究人体具有不可多得的理论借鉴意义。同时,道教人学提出的有关人衰老死亡理论及修道养生的一系列原则和原理,也从一个独特的角度阐明了人衰老死亡的机理以及避免和延缓人的衰老死亡的原理,这些理论和原理对于今天人们阐明人体衰老死亡的机制以及寻求延

缓人的衰老和死亡的过程无疑具有重要的启发作用。

从实践上来说,道教人学提出并努力实践的一系列养生修道方法,如服食方法、行气方法、导引方法、存思方法、房中方法、内丹方法等,其中包含了大量的养生修道和医疗保健的成功经验,对当今社会的卫生保健事业具有重要的实践价值,值得我们积极地去研究和开发。

主要参考文献

著作:

- 1.《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年版。
- 2.《藏外道书》，巴蜀书社 1994 年版。
3. 守一子编纂：《道藏精华录》（上、下册），浙江古籍出版社影印，1989 年版。
- 4.《道书全集》，中国书店 1990 年版。
5. [宋]张伯端撰，[清]仇兆鳌集注：《悟真篇集注》，上海古籍出版社 1989 年版。
6. 旧题八仙合著，松飞破译：《天仙金丹心法》，中华书局 1990 年版。
7. [明]张介宾编著：《类经》（上、下册），人民卫生出版社 1980 年版。
8. 汪茂和主编：《中国养生宝典》（上、下册），中国医药科技出版社 1998 年第 2 版。
9. 王明编：《太平经合校》，中华书局 1960 年版。
10. 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局 1985 年版。
11. 王沐注解：《悟真篇浅解》（外三种），中华书局 1990 年版。
12. 吕光荣主编：《中国气功经典》（先秦至南北朝部分，上、下册；唐朝部分，上、下册；宋朝部分，上、下册；金元部分，上、下册），人民体育出版社 1990 年版。
13. 徐兆仁主编：《东方修道文库》（包括《全真秘要》、《内炼丹诀》、《金丹集成》、《禅定指南》、《悟道真机》、《先天派诀》、《太极道诀》、《天元丹法》、《伍柳法脉》、《涵虚秘旨》、《仙道正传》等），

中国人民大学出版社 1990 年版。

14. 方春阳点校:《张三丰全集》,浙江古籍出版社 1990 年版。
- 15.《黄侃手批白文十三经》,中华书局 1981 年版。
16. 李远国编著:《中国道教气功养生大全》,四川辞书出版社 1991 年版。
17. [明]伍冲虚、[清]柳华阳著:《伍柳仙宗》,河南人民出版社 1987 年版。
18. 张伟英主编:《养性门》,大连出版社 1991 年版。
19. 王沐选编:《道教五派丹法精选》(1—4 集),中医古籍出版社 1989 年版。
20. 高雅峰等整理编校:《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社 1994 年版。
21. 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局 1984 年版。
22. 陈耀庭、李子微、刘仲宇编:《道家养生术》,复旦大学出版社 1992 年版。
23. 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,社会科学文献出版社 1995 年版。
- 24.《二十二子》,上海古籍出版社 1986 年版。
25. 北京大学哲学系中国哲学史教研室选注:《中国哲学史教学资料选辑》(上、下册),中华书局 1981 年版。
26. 卿希泰主编:《中国道教史》(修订本)(1—4 册),四川人民出版社 1996 年版。
27. 卿希泰主编:《道教与中国传统文化》,福建人民出版社 1990 年版。
28. 卿希泰著:《中国道教思想史》(第 1 卷),四川人民出版社 1980 年版;《中国道教思想史》(第 2 卷),四川人民出版社 1985 年版。
29. 卿希泰主编:《中国道教》(四卷本),知识出版社 1994 年版。

30. 卿希泰、唐大潮著:《道教史》,中国社会科学出版社 1994 年版。
31. 李刚著:《汉代道教哲学》,巴蜀书社 1995 年版。
32. 李刚著:《劝善成仙——道教生命伦理》,四川人民出版社 1994 年版。
33. 陈兵著:《佛教禅学与东方文明》,上海人民出版社 1992 年版。
34. 陈兵著:《生与死——佛教轮回说》,内蒙古人民出版社 1994 年版。
35. 陈兵著:《道教气功百问》,佛光出版社 1992 年版。
36. 陈兵著:《道教之道》,今日中国出版社 1995 年版。
37. 任继愈主编:《中国道教史》,上海人民出版社 1990 年版。
38. 王沐著:《内丹养生功法指要》,东方出版社 1990 年版。
39. 詹万生主编:《中国传统人生哲学》,中国工人出版社 1996 年版。
40. 张岱年著:《中国哲学大纲》,中国社会科学出版社 1982 年版。
41. 牟宗三著:《中国哲学十九讲》,上海古籍出版社 1997 年版。
42. 杨玉辉著:《现代自然辩证法原理》,人民出版社 2003 年版。
43. 杨玉辉著:《人体科学研究》,科学技术文献出版社重庆分社 1990 年版。
44. 杨玉辉著:《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》,西南师范大学出版社 1996 年版。
45. 胡孚琛、吕锡琛著:《道学通论》(增订版),社会科学文献出版社 2004 年版。
46. 牟钟鉴、胡孚琛等主编:《道教通论——兼论道家学说》,齐鲁书社 1991 年版。
47. 胡孚琛著:《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》,人民出版社 1989 年版。
48. 卢国龙著:《道教哲学》,华夏出版社 1997 年版。
49. 何光沪、许志伟主编:《对话:儒释道与基督教》,社会科学文献出

- 版社 1998 年版;《对话二:儒释道与基督教》,社会科学文献出版社 2001 年版。
50. 周高德著:《道教文化与生活》,宗教文化出版社 1999 年版。
51. 陈鼓应主编:《道家文化研究》(第 11 辑),三联书店 1997 年版。
52. 李远国著:《道教气功养生学》,四川省社会科学院出版社 1988 年版。
53. 李远国编著:《气功精华集》,巴蜀书社 1988 年版。
54. 郝勤、杨光文著:《道在养生——道教长生术》,四川人民出版社 1994 年版。
55. 张泽洪著:《步罡踏斗——道教祭礼仪典》,四川人民出版社 1994 年版。
56. 肖万源、徐远和主编:《中国古代人学思想概要》,东方出版社 1994 年版。
57. 尚明著:《中国人学史》,对外经济贸易大学出版社 1995 年版。
58. 袁贵仁主编:《人的哲学》,工人出版社 1988 年版。
59. 韩庆祥著:《哲学的现代形态——人学》,黑龙江教育出版社 1996 年版。
60. 韩民青著:《人类论》,中国广播电视出版社 1988 年版。
61. 吴俾等著:《现代西方人学名著选评》,中国人民大学出版社 1992 年版。
62. 黄楠森等主编:《西方人权学说》(上、下册),四川人民出版社 1993 年版。
63. 郑小江、程林辉著:《中国人生精神》,广西人民出版社 1998 年版。
64. 吴邦惠等著:《人体科学导论》,(上、下册),四川大学出版社 1998 年版。
65. 田诚阳著:《道经知识宝典》,四川人民出版社 1995 年版。
66. 姜生著:《汉魏两晋南北朝道教伦理理论稿》,四川大学出版社 1995

年版。

67. 王明著:《道家与道教思想研究》,中国社会科学出版社 1984 年版。
68. 张岱年著:《中国古典哲学概念范畴要论》,中国社会科学出版社 1999 年版。
69. 刘国梁著:《道教精粹》,吉林文史出版社 1991 年版。
70. 韩强著:《儒家心性论》,经济科学出版社 1998 年版。
71. 张广保著:《金元全真道内丹心性学》,三联书店 1995 年版。
72. 张广保编:《超越心性——20 世纪中国道教文化学术论集》,中国广播电视出版社 1994 年版。
73. 李养正著:《道教经史论稿》,华夏出版社 1995 年版。
74. 李养正著:《道教与诸子百家》,北京燕山出版社 1993 年版。
75. 田诚阳著:《修道入门》,宗教文化出版社 1999 年版。
76. 田诚阳著:《中华道家修炼学》(上、下册),宗教文化出版社 1999 年版。
77. 田诚阳著:《仙学详述》,宗教文化出版社 1999 年版。
78. 郝勤著:《龙虎丹道——道教内丹术》,四川人民出版社 1994 年版。
79. 刘长林、滕守尧著:《易学与养生》,沈阳出版社 1997 年版。
80. 丁继华等编撰:《中国传统养生珍典》,人民体育出版社 1999 年版。
81. 李零主编,张广保点校:《中国方术概观——导引行气卷》,人民中国出版社 1993 年版。
82. 詹石窗主编:《道韵(第五集)——金丹派南宗研究》(甲)、(乙),中华大道出版部 1999 年版。
83. 黄汉立著:《易学与气功》,学林出版社 1999 年版。
84. 罗竹风主编:《宗教学概论》,华东师范大学出版社 1996 年版。

85. 高觉敷主编:《中国心理学史》,人民教育出版社 1985 年版。
86. 燕国材著:《汉魏六朝心理思想研究》,湖南人民出版社 1983 年版。
87. 尹飞舟等著:《中国古代鬼神文化大观》,百花洲文艺出版社 1992 年版。
88. 张泽洪著:《道教斋醮符咒仪式》,巴蜀书社 1999 年版。
89. 杨国荣著:《心学之思——王阳明哲学的阐释》,三联书店 1997 年版。
90. 陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局 1983 年版。
91. 施杞、吕明方主编:《实用中国养生全书》,学林出版社 1990 年版。
92. 张立文主编:《心》,中国人民大学出版社 1993 年版。
93. 陈樱宁著:《道教与养生》,华文出版社 1989 年版。
94. 葛兆光著:《道教与中国文化》,上海人民出版社 1987 年版。
95. 蒙培元著:《理学范畴系统》,人民出版社 1989 年版。
96. 张世英著:《天人之际——中国哲学的困惑与选择》,人民出版社 1995 年版。
97. 吕锡琛著:《道家与民族性格》,湖南大学出版社 1996 年版。
98. 施达郎著:《道教内丹养生学概论》,香港道教学院出版社 1992 年版。
99. 周光庆编著:《神仙解读》,广西民族出版社 1999 年版。
100. 宋书功编著:《摄生总要与双修要集》,海南国际新闻出版中心, 1995 年版。
101. 黄信阳编:《修道养生真诀》,北京师范大学出版社 1993 年版。
102. 梅新林著:《仙话——神人之间的魔幻世界》,三联书店上海分店 1995 年版。
103. 干春松著:《神仙传》,社会科学文献出版社 1998 年版。
104. 郑建功编著:《中国气功图说》,吉林科学技术出版社 1994 年版。

105. 潘显一著:《大美不言——道教美学思想范畴论》,四川人民出版社 1997 年版。
106. 张平编著:《道教智慧语典》,大众文艺出版社 1999 年版。
107. 张立文主编:《道》,中国人民大学出版社 1989 年版。
108. 王琦等编著:《内经今释》,贵州人民出版社 1981 年版。
109. 萧天石著:《道海玄微》,自由出版社 1980 年版。
110. 萧天石著:《道家养生学概要》,自由出版社 1983 年版。
111. 黄公伟著:《道教与修道秘义指要》,台湾新文丰出版公司 1982 年版。
112. 王家佑著:《道教论稿》,巴蜀书社 1987 年版。
113. 卓新平著:《世界宗教与宗教学》,社会科学文献出版社 1990 年版。
114. 马济人编著:《中国气功学》,陕西科学技术出版社 1983 年版。
115. 许地山撰:《道教史》,上海古籍出版社 1999 年版。
116. 熊德基、马良怀、刘韶军著:《中国老学史》,福建人民出版社 1995 年版。
117. 王铁著:《汉代学术史》,华东师范大学出版社 1995 年版。
118. 宋书功编著:《中国古代房室养生集要》,中国医药科技出版社 1991 年版。
119. 唐大潮著:《明清之际道教“三教合一”思想论》,宗教文化出版社 2000 年版。
120. 方广钊主编:《中国佛教文化大观》,北京大学出版社 2001 年版。
121. 汤一介、张耀南、方铭主编:《中国儒学文化大观》,北京大学出版社 2001 年版。
122. 张绪通著,雷家端译:《道的养生学——科学的内动力》,四川大学出版社 1995 年版。
123. [英]约翰·希克著,王志成译:《宗教之理解——人类对超越者的

- 回应》，四川人民出版社 1998 年版。
124. [英] 约翰·希克著，何光沪译，高师宁校：《宗教哲学》，三联书店 1988 年版。
125. M.J. 梅多、R.D. 卡霍著，陈麟书等译：《宗教心理学》，四川人民出版社 1990 年版。
126. [英] 阿伦·布洛克著，董乐山译：《西方人文主义传统》，三联书店 1997 年版。
127. [美] 斯特伦著，金泽、何其敏译：《人与神——宗教生活的理解》，上海人民出版社 1991 年版。
128. [日] 池田大作、[德] 狄尔鲍拉夫著，宋成友译：《走向 21 世纪的人与哲学》，北京大学出版社 1992 年版。
129. 祝亚平著：《道家文化与科学》，中国科学技术出版社 1995 年版。
130. 徐仪明著：《外丹》，香港中华书局有限公司，1997 年版。
131. 盖建民著：《道教医学》，宗教文化出版社 2001 年版。
132. 刘宁著：《刘一明修道思想研究》，巴蜀书社 2001 年版。
133. 方立天主编：《佛学精华》（上、中、下册），北京出版社 1994 年版。
134. 钱逊、陈瑛主编：《中国传统道德》（理论卷），中国人民大学出版社 2001 年版。
135. 方立天著：《佛教哲学》，中国人民大学出版社 1986 年版。
136. 姜生、汤伟侠主编：《中国道教科学技术史》（汉魏两晋卷），科学出版社 2002 年版。
137. 柳存仁著：《道家与道教》，上海古籍出版社 1999 年版。
138. 董恩林著：《唐代老学：重玄思辨中的理身治国之道》，中国社会科学出版社 2002 年版。
139. [明] 杨继洲著：《针灸大成》，人民卫生出版社 1980 年版。
140. 李远国著：《神霄雷法——道教神霄派沿革与思想》，四川人民出版社 2003 年版。

141. 崔大华著:《儒学引论》,人民出版社 2001 年版。
142. 蔡德贵、侯拱辰著:《道统文化新编》,山东大学出版社 2000 年版。
143. 李大华著:《生命存在与境界超越》,上海文化出版社 2001 年版。
144. 李大华、李刚、何建明著:《隋唐道家与道教》,广东人民出版社 2003 年版。
145. 詹石窗著:《易学与道教符号揭秘》,中国书店 2001 年版。
146. 詹石窗著:《道教文化十五讲》,北京大学出版社 2003 年版。
147. 陈少峰著:《宋明理学与道家哲学》,上海文化出版社 2001 年版。
148. 薛公桢主编:《儒道佛与中医学》,中国书店 2002 年版。
149. 李申著:《道教本论》,上海文化出版社 2001 年版。
150. 张广保著:《唐宋内丹道教》,上海文化出版社 2001 年版。
151. 戈国龙著:《道教内丹学探微》,巴蜀书社 2001 年版。
152. 李小光著:《生死超越与人间关怀——神仙信仰在道教与民间的互动》,巴蜀书社 2002 年版。
153. 任继愈主编:《中国道教史》(增订本)(上、下卷),中国社会科学出版社 2001 年版。
154. 叶至明主编:《道教与人生》,宗教文化出版社 2002 年版。
155. [德] 马克斯·韦伯著,王容芬译:《儒教与道教》,商务印书馆,1995 年版。
156. 张立文著:《中国哲学逻辑结构论》(修订本),中国社会科学出版社 2002 年版。
157. 冯友兰著:《中国哲学史》(上、下册),华东师范大学出版社 2000 年版。
158. 钱穆著:《老庄通辨》,三联书店 2002 年版。
159. 郭武主编:《道教教义与现代社会》,上海古籍出版社 2003 年版。
160. 丁原明著:《黄老学论纲》,山东大学出版社 2002 年版。

161. 彭自强著:《佛教与儒道的冲突与融合——以汉魏两晋时期为中心》,巴蜀书社 2000 年版。
162. 高华平著:《魏晋玄学人格美研究》,巴蜀书社 2000 年版。
163. 王宗昱著:《〈道教义枢〉研究》,上海文化出版社 2001 年版。
164. 张兴发编著:《道教神仙信仰》,北京中软电子出版社 2001 年版。
165. 张怀承著:《无我与涅槃——佛家伦理道德精粹》,湖南大学出版社 1999 年版。
166. 金正耀著:《道教与科学》,中国社会科学出版社 1991 年版。
167. 金正耀著:《道教与炼丹术论》,宗教文化出版社 2001 年版。
168. 余英时著:《中国思想传统的现代诠释》,江苏人民出版社 2003 年版。
169. 万籁声著:《武术汇宗》,中国书店 1984 年版。
170. 刘小枫主编:《二十世纪西方宗教哲学文选》(上、中、下册),上海三联书店 1991 年版。
171. [英]葛瑞汉著,张海晏译:《论道者》,中国社会科学出版社 2003 年版。
172. 吾淳著:《古代中国科学范型》,中华书局 2001 年版。
173. 刘学智著:《儒道哲学阐释》,中华书局 2002 年版。
174. 王泽应著:《自然与道德——道家伦理道德精粹》,湖南大学出版社 1999 年版。
175. 唐凯麟、张怀承著:《成人与成圣——儒家伦理道德精粹》,湖南大学出版社 1999 年版。
176. [朝鲜]许浚著,高光震等校释:《东医宝鉴校释》,人民卫生出版社 2001 年版。
177. 张学梓、钱秋海、郑翠娥主编:《中医养生学》,中国医药科技出版社 2002 年版。
178. 孙广仁主编:《中医藏象生理学》,中国医药科技出版社 2002 年

版。

179. 陈鼓应主编:《道家文化研究》(第19辑 玄学与重玄学专号), 三联书店2002年版。
180. 业露华著:《中国佛教伦理思想》,上海社会科学院出版社2000年版。
181. 李长福、李慧雁编著:《孙思邈养生全书》,社会科学文献出版社2003年版。
182. 黄建平著:《中医学方法论》,湖南科学技术出版社2003年版。
183. 杨力著:《周易与中医学》,北京科学技术出版社2002年第3版。
184. 胡春申著:《中华气功学》,四川大学出版社1991年版。
185. 蔡方鹿著:《中华道统思想发展史》,四川人民出版社2003年版。
186. 冯沪祥著:《中西生死哲学》,北京大学出版社2002年版。
187. 陈望衡著:《玄妙的太和之道——中国古代哲人的境界观》,天津教育出版社2002年版。
188. 王新华主编:《中医基础理论》,人民卫生出版社2001年版。
189. 钟国发著:《神圣的突破——从世界文明视野看儒释道三元一体格局的由来》,四川人民出版社2003年版。
190. 黄龙祥主编:《针灸名著集成》,华夏出版社1996年版。
191. 赖永海著:《中国佛性论》,中国青年出版社1999年版。
192. 赵立勋等编纂:《古今图书集成医部续录》,中国医药科技出版社2002年版。
193. [清]尤乘撰:《寿世青编》,内蒙古科学技术出版社2002年版。
194. [清]袁昌开撰:《养生三要》,内蒙古科学技术出版社2002年版。
195. 詹石窗著:《道教科技与文化养生》,科学出版社2004年版。

论文:

1. 李刚:《论南北朝隋唐五代道教生命哲学的分化发展》,《宗教与

- 哲学》第4卷第2期(1998年第2期)。
2. 李刚:《论道教生命哲学》,《道家文化研究》第9辑(三联书店1997年版)。
 3. 胡孚琛:《道教医学和内丹学的人体观探索》,《世界宗教研究》1993年第4期。
 4. 胡孚琛:《道教内丹学揭秘》,《世界宗教研究》1997年第4期。
 5. 杨玉辉:《从有限到无限——宗教与人类生活》,《哲学与文化月刊》(台湾)第20卷第6期(1993年第6期)。
 6. 杨玉辉:《宗教的本质特性及其社会职能新论》,《中国社会科学季刊》(香港)2000年秋季号。
 7. 杨玉辉:《〈太平经〉对人的认识》,《社会科学研究》2000年第2期。
 8. 杨玉辉:《抱朴子内篇的人学思想探讨》,《宗教学研究》2000年第3期。
 9. 杨玉辉:《论性命双修》,《社会科学研究》2001年第2期。
 10. 杨玉辉:《庄子的养生思想研究》,《上海道教》2000年第4期。
 11. 杨玉辉:《论后天返先天》,《宗教学研究》2002年第1期。
 12. 杨玉辉:《道教的人学思想及其内在矛盾》,《哲学与文化月刊》(台湾)2002年第5期。
 13. 许抗生:《简论道家的人学思想》,《宗教与哲学》第4卷第2期(1998年第2期)。
 14. 李养正:《道教的生命观》,《中国道教》1999年第4期。
 15. 牟钟鉴:《长生成仙说的历史考察与现代诠释》(上、下),《上海道教》1999年第3、4期。
 16. 詹石窗:《道教生命伦理与现代社会》,《中国哲学史》2003年第2期。
 17. 戈国龙:《道教内丹学中“顺逆”问题的现代诠释》,《宗教学研究》

1998年第3期。

18. 戈国龙:《道教内丹学中的“顺逆”问题》,《世界宗教研究》2000年第4期。
19. 戈国龙:《论内丹学“性命双修”的思想》,《宗教学研究》2001年第1期。
20. 戈国龙:《道教内丹学中“性命先后”问题辨析》,《中国哲学史》2001年第4期。
21. 陈兵:《道教生死观及其与佛教的关系》,《宗教学研究》1997年第4期。