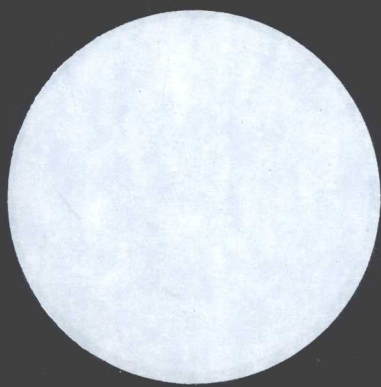


道教修炼养生学
陈兵 著



道教修炼养生学

陈兵 著

陕西师范大学出版总社

图书代号: SK15N0194

图书在版编目(CIP)数据

道教修炼养生学/陈兵著. —西安: 陕西师范大学出版社有限公司, 2015.3

ISBN 978-7-5613-6076-7

I. ①道… II. ①陈… III. ①道教—养生(中医)—研究 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064368号

道教修炼养生学

DAOJIAO XIULIAN YANGSHENGXUE

陈 兵 著

特约审稿 段新龙 袁朝伟 张 方

责任编辑 孙国玲 曹 丹

责任校对 彭 燕 陈柳冬雪

封面设计 观止堂_未氓

出版发行 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

印 制 中煤地西安地图制印有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 24

插 页 1

字 数 325千

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-6076-7

定 价 48.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85303879 传真: (029) 85307864 85303629

我的道教观（代序）

摆在读者面前的这本书，是我道教方面两本文字之合编。上篇原名《道教气功百问》，1989年由今日中国出版社出版。该书内容实为道教修炼养生学（我简称“炼养学”）的知识，应名《道教练养学百问》，编者为适应当时的气功热潮，命名《道教气功百问》，发行两三万册，后又由佛光出版社在台湾出繁体字版。下篇原名《道教之道》，是我发表在《哲学研究》《世界宗教研究》等学刊上的道教学术论文集，主要也探讨道教修炼养生之道的历史及理论，1995年由今日中国出版社出版。2008年，中国时代经济出版社愿意再版此二书，遂做修改，合为一册，编为上下两篇，编辑吴云鹏定名《问道：道教修炼养生学》。今陕西师范大学出版总社有限公司编辑孙国玲女士愿以“道教修炼养生学”为书名再版，遂小做修改，以飨读者。

许多读者大概知道：近一二十年来，我以一个佛教学者的身份出现于世，著书立说，知道我研究道教的人可能不多了。其实，三十多年来，我功夫虽然主要用在佛学上，但在学术界乃道教研究出身，是“文革”后中国社会科学院研究生院培养的第一届道教专业研究生，师从任继愈先生。1981年毕业后，在中国社科院世界宗教所道教研究室工作过六年，重点研究宋元明清道教，研究成果主要编在任继愈主编的《中国道教史》《道藏提要》，卿希泰主编的《中

国道教史》第三卷及《道教与中国传统文化》，李养正主编的《道教手册》，牟钟鉴主编的《道教通论》等书中，大约有六十万字。虽然水平不是很高，但多数依据从来无人涉足的原始资料，基本理清了宋代以来道教的历史脉络和道派的分化、思想的发展，在学术上不能说没有贡献吧。

从心理分析的角度看，我的人格、性格，无疑渗透道家、道教的精神。我天性孤僻，不随流俗，总能保持精神上的独立，生活情趣基本是个唐宋人，现代各种新鲜生活方式，我都觉索然无味。有人说我几乎不受时代影响，有人称我站在云端里看人间，有人说我生活在另外一个世界，似非无据。我天生正直得近乎无情，自幼便觉得有神明在冥冥中监视人类，确信因果必有报应；我有惜福节俭的习性，至今尚连一张废纸也不忍浪费。广东云门寺的龙山法师说：“你有一种仙风道骨，你自己不觉得。”南普陀寺的一位老僧看了我一眼说：“你不是今生研究道家，就是前世学道。”

我今生未皈依道门，非道教徒，对道祖虽然很有感情，但不想修道成仙，打算依靠佛法了脱生死，故不劝化人信仰道教或不信道教。作为与道教有特殊缘分、又有与道教有关的特殊宗教体验、写过不少道教文字的人，想借此书出版之机，讲讲自己对道教的真实看法。

我认为，宗教（不包括邪教）的实质，是人神交通与人们内心的宗教需求相结合的产物。人们信仰的神佛上帝，未必是子虚乌有，盖多属人间之外的智慧生命，但人们对神佛上帝的信仰和理解，多少出于自己的需要、理想、揣测，难免没有迷信的成分在内。人，终归不可能完全了解比自己高的上帝神佛。信仰无限、无上的神明，确信按神明的教谕做人会获得永生，从心理学和社会教化来讲，对个人、社会皆不无积极作用，也可能产生某些消极影响。

佛教和道教，与一般神教信仰颇有不同，皆以绝对的真实“真如”“道”为最高信仰，重在依靠自力修行而超越生死。道教比起佛教，不大真实的成分要多些，如多数道经，乃通过扶鸾写出或道士所造，不像佛经那样多属佛祖说

法的记录。道经中最真实可靠、水平最高的，实际上还是老庄所著的（称《道德经》《南华经》），后世的道教理论家，多数思辨能力和修证境界皆不及老庄，一如后世的佛弟子修证皆不及佛祖。

道教，乃中国唯一土生土长的宗教，其教团的成立虽然晚至佛教入华之后的后汉末年，但其渊源，其实极其久远，可能是人间所有宗教中最年长者。学界一般认为道教教团的创始者为汉末张道陵。他溯其道源于老子（太上老君），六朝以来逐渐以元始天尊等“三清”为道祖。中国道教协会首任会长陈樱宁先生尊《庄子》中所记载黄帝从之问道、当时已一千二百岁的广成子为道祖，这位广成子，当生于六千年以前。南北朝以来，道教逐渐以元始天尊为道祖，元始天尊，当即开天辟地的盘古王，我相信此说有其宗教经验的依据。

道教的信仰，一言以蔽之曰：神仙。一是信仰神、仙有超自然的力量，可以满足人的多种祈求；二是信仰人可以修炼成神仙。前者属多神崇拜，实即高级巫术，随时代的进化，市场越来越小，本人对此从无兴趣；后者靠自己的努力实现生命的变革，精神颇为积极，陈樱宁先生曾将它与有教团组织的道教分开，名曰“中华仙学”，即是本书所谓“炼养学”，其渊源十分久远。道教产生之后，全面继承了古代诸家尤其是“中华仙学”的炼养术，以之为修炼成仙的主要途径。

围绕炼养成仙的宗旨，道教把气功禅定与戒律、伦理、摄养卫生之道、符篆方术等结合在一起，形成一家庞大驳杂的炼养之学，其学以形神共炼、性命双修、内外并重、人天合一为特征，包括数百种炼养方法。其中炼神、服气、守窍、存思、内丹等类，从佛学看属于禅定；导引、服饵、辟谷、按摩、叩咽、房中、摄养、武术、符篆等，或属气功动功，或属气功禅定的辅助功。

道教在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、儒、墨、易、医、阴阳五行等诸家之学，及古代天文学、化学、冶金学、军事学等方面的知识，建立起炼养理论，其说以“人身一小天地”的天人合一论为基本立场，以形神、形气、

神气精的关系为中心，对天人关系、人体生命，具有自家独特的观察方法与见解。道教练养家们在论述这些问题时，各抒己见，倾向不一。在中国古代诸家学说，尤其是儒释道三教中，道教被公认为以擅长养生著称，宋孝宗云“以道治身”，擅长治身，确为道教与佛教、儒家相比而凸显的特长。

道教因追求肉体长生不死而又难以提供令众人信服的证据，大大降低了吸引力，一直没能像基督教、伊斯兰教那样成为统治全民精神王国的权威宗教，其实力和影响多时只及外来佛教的十分之一，至近现代更呈衰落之势。然不能就此说它伪妄不实、没有价值。

道教的炼养之术，低则有养生健体乃至延年益寿之效，实际上与宗教信仰无关，任何人都可以修炼。高则如内丹，乃一种禅定，体系严整，较易入手，实践经验甚多，如法修炼，可以深入佛教所谓正定——四禅八定，获五神通，上生于欲界、色界、无色界天，这从佛法看也是真实不虚的。甚至还可改造肉体结构，实现“形神俱妙”，散则为气，聚则为形，犹如修藏密的最高成就——大迁转身。佛教《楞严经》说有十种仙人，居于深山海岛，寿千万岁，即道教所谓的仙。

即便具足条件，得以修炼成仙，乃至上生色界、无色界天（盖即道教所谓“大罗天”“种民天”），寿长经劫，在佛法看来，也不出三界，如《楞严经》所言“报尽还来，散入诸趣”，佛教人士因此斥道教徒为“落空亡的外道”“守尸鬼”，自有其理由在。

道教修炼难以超出三界生死、不及佛法的原因，在于其理论之不究竟。道教虽然也以心契合于道为成仙之要，所谓“与道合真”，以道为真实不变易的理，但探究道的思维方法，主要是从宇宙生成的程序去追究万有本元，以道的理则为“虚无”，不像佛法从如实分析万有的缘起发现自性毕竟空为普遍一切的究竟真实。道教虽然以虚无或空为道而做心契于道的功夫，但这虚无、空是万物产生之前的虚无、空，尚不离意识的分别构建，非佛法缘起性空、空有不二意

义上的本来空性，故纵使心契虚无、空，乃至“打破虚空”，一般也无力打破作为生死根源的俱生我执，不能断尽烦恼、超出三界，最高只能达到无色界定。道教以“一念不生”为本来真性，从佛法看也只是初禅未到地定或“有分心”，乃无始无明。道教内丹家自唐宋以来对此颇有认识，多于道功的高级阶段参究禅宗，乃至如张伯端之以佛法“究竟空寂之本源”为归宿。

尽管如此，道教也仍然不失其特有的价值：道教从宗教炼养的角度，继承、总结、发展了中华传统的养生之道，开拓了多条行之有效的炼养途径，积淀了大量的实践经验，留下了几百种炼养著述，对人类不无其贡献。道教的伦理思想、劝善书，多与佛法相同、相通并更契合中土文化，道教修心见性的方法也多切实可行。道教天人合一、崇重自然的精神，很是宝贵。道教对修炼中身心尤其身体、精气神的变化及对待方法，比佛教说得清楚，内丹学的精气神说，较藏密气脉明点说更具理论深度、更切实。不仅道教徒，修习佛教禅定尤其密法者，若能参考道功，应有益处。道教贵柔守雌、朴素宁静、谦让不争的风格，颇令人欣赏。此外，道教还有诸多为其他宗教乃至佛教也不具的优点：重视女性、兼容并蓄、不固守一说、不排斥他教、不自以为最尊等，表现出华夏民族文化心理的风格。

道教炼养学典籍浩瀚，说法纷纭，很多是满篇譬喻，隐晦诘屈，给研读者造成障碍。道教的炼养方法，除文献中所载之外，还有不少从来是秘传口授，不笔之于书，或业已失传，或尚流传于道教界、民间。本书只是对《道藏》文字中的炼养学精华做一介绍，对难懂者略做解释，供对道教炼养学有兴趣的读者参考。若修炼高级道功，尤其修炼精气脉道的命功，须依止明师，切忌贸然修习。内丹学强调“心性可以自悟，命功必赖师传”，而明师必须修炼有成，具实践经验，这是完全正确的。

就道教炼养学应有的内容而言，这本书显然过于单薄，很不完备。疏漏谬误，在所难免，恳望方家教正。

我在内丹学方面的知识，主要得益于中国道教协会研究室王沐老先生的精心讲授，并参考了山西大同铁路医院陈述堂医师的《静功养生之道》，借此书出版之机，特向他们二位前辈表示衷心的感谢！对已经作古的王沐老师，表示深心的怀念。

陈 兵

2014年2月于四川大学竹林村

目 录

上 篇 炼 养 学 之 问

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系 3
2. 道教练养术与道家有何关系 5
3. 气功养生与道教信仰有何关系 6
4. 道教练养学发展的概况如何 9
5. 道教练养术有哪些流派 12
6. 道教练养方法有多少种，可分几类 14
7. 道教练养学的重要专著有哪些 16
8. 道教练养术与中医有何关系 20
9. 道教练养术与佛教有何关系 21
10. 道教练养学与儒学有何关系 22
11. 道教练养术与民间气功方术有何关系 23
12. 道教练养学与现代气功有何关系 24

二、道教练养学基本理论

1. 道教练养学的天人合一论有哪些内容 27
2. 道教之“道”究竟是什么东西 30
3. 道教练养学如何论述气 32
4. 道教练养学如何运用无极、太极说 34
5. 道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫 36
6. 道教练养学如何运用五行学说 39
7. 道教练养学如何运用河图洛书 41
8. 道教如何论述形神、形气关系 43
9. 什么叫“性”“命”“性命双修” 45
10. 何谓“精”“气”“神”，三者的关系如何
..... 47

三、炼 神

1. 守神、守一如何修习 51
2. 什么叫“心斋” 52
3. 什么叫“定观” 54
4. “坐忘”之道如何修习 56
5. 何谓“上品丹法”“一乘顿法” 58
6. 什么叫“五时七候” 60

四、服 气

1. 闭气法如何修习 61
2. 多人少出的服气法有哪些 62

3. 存服外气法有哪些	63
4. 服内元气法大体如何	65
5. 存思服气法有哪些	67
6. 县鸾服气法如何修习	67
7. 什么叫“神息法”	68
8. 意守丹田服气法如何修习	68
9. 什么叫“胎息”	69
10. 服气有哪些必须注意的问题	70

五、存 思

1. 存思身中景象法有哪些	73
2. 存思身外景象法有哪些	75
3. 存思内外景象法有哪些	76
4. 采日月精华法有哪些	77

六、守 窍

道书中如何论述意守丹田法.....	79
-------------------	----

七、内 丹

1. 何谓三元丹、内丹、还丹	81
2. 内丹法可分为多少种	83
3. 什么叫“攒簇五行”“和合四象”“三家相见” “五气朝元”“三华聚顶”	84
4. 什么叫“三关”	85

5. 内丹筑基功包括哪些内容	86
6. 内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点	88
7. 阴跻在内炼中有何意义	92
8. 任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”	92
9. 什么叫“河车”	95
10. 什么叫“通关荡秽”“芦芽穿膝”“开关展窍”	96
11. 内丹睡功如何修习	97
12. 内丹家如何论述明心见性	98
13. 何谓“真意”，它在内炼中起何作用	103
14. 初关大体如何修炼	104
15. 什么叫正子时、活子时、活午时	105
16. 什么叫“药”，药产的景象如何	107
17. 什么叫“玄关一窍”	108
18. 什么叫“火候”	110
19. 中关大致如何修炼	113
20. 上关大致如何修炼	115
21. 什么叫“阳神”“阴神”“出神”	116
22. 什么叫“走火入魔”	118
23. 女金丹如何修习	119
24. 阴阳双修丹法大体如何	122

八、动功类

1. 道书中有哪些常用导引法	125
2. 内家拳与道教有何关系	128
3. 何谓“行禅”	129

4. 什么叫“握固”“叩齿”“鸣天鼓”129
5. 道书中有哪些常用按摩法129

九、养 生

1. 道教有哪些心理卫生之道 131
2. 道教在生活起居方面有哪些养生之要133
3. 道教在饮食方面有哪些摄养之要135
4. 道教如何论述四季摄生137

十、房中术

1. 何谓房中术，道教如何看待139
2. 道书所说房中术有哪些内容 141

十一、辟 谷

1. 道教认为辟谷有何作用，有何要点145
2. 道书中有哪些辟谷服药方147
3. 从史料看，辟谷的效果如何 151
4. 道书中如何论述咽津153

十二、服 食

- 道书中有哪些服食药方.....155

十三、炼养与医疗

1. 道书中说如何行气攻病159
2. 道书中说如何存思治病 161
3. 道书中说如何用六字气治病162
4. 道书中说如何用导引治病164
5. 何谓“反舌塞喉法”165
6. 道书中说如何发气为人治病165
7. 什么叫“神枕法”166

十四、炼养与符篆

1. 符篆道法与气功炼养有何关系167
2. 道教符法也用手印、咒语吗169
3. 东华派内炼法如何 171
4. 神霄派内炼法如何 171
5. 清微派内炼法如何172

十五、炼养与神通异能

1. 道教讲哪些神通异能175
2. 道教有哪些修炼神通异能之法177
3. 道教史料中有无神通异能的记载178

十六、炼养与长寿

1. 道书中说人的“天年”是多少 181
2. 从史料看，道教练养延寿的效果如何182

下篇 道教之道

一、道教的基本信仰与教义

1. 最高信仰及教理枢要——道187
2. 多神崇拜与斋醮、符篆188
3. 成仙理想与修炼之道191
4. 以忠孝为本的伦理教化192

二、道教之“道”

1. “道”的定义及特性195
2. 对“道”的四种诠释197
3. 道教道论的发展及应用202

三、道教与中华文化根柢

1. 求道不已的精神 206
2. 从贵生到长生不死的追求 208
3. 从天人合一到“我命由我不由天” 210
4. 兼容并蓄的精神 212

四、全真道的三教合一说

1. 高唱三教归一口号 216
2. 三教合一的教义 220
3. 结语 237

五、金丹派南宗浅探

1. 传承与分化 241
2. 宗风特色 247
3. 三教归一论与三教合一的特色 249
4. 先命后性的内丹成仙说 254
5. 与内丹融合的雷法 259
6. 合流与影响 261

六、元代江南道教

1. 符箓诸派的繁盛 267
2. 全真道的南传 277
3. 诸派交参与教义特点 280

七、明代全真道

1. 沉寂的景况与原因 291
2. 张三丰的隐仙风范及内炼思想 297
3. 何道全、王道渊、阳道生、伍守阳的内炼说
..... 302

八、清代全真道龙门派的中兴

1. 王常月与清代龙门的嗣传 310
2. 王常月的教旨与清初龙门教风 314
3. 外道内儒的龙门高道 319
4. 刘一明的内丹著述 322
5. 柳华阳的内丹说 326
6. 沈一炳、闵一得的内丹说 327

九、中华气功在道教中的发展

1. 气功在道教中发展的概况 331
2. 多种多样的气功功法 333
3. 道教气功理论的贡献 340
4. 道教与气功治病 343
5. 道教气功学的影响 345

十、内 丹

1. 何谓内丹 349

- 2. 内丹的源流····· 350
- 3. 丹法的类别····· 354

十一、内丹学精气神说

- 1. 精气神及其相互关系····· 360
- 2. 先天三宝与后天三宝····· 361
- 3. 逆炼归元之道····· 364

上篇 炼养学之问

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系

长生不死的信仰，作为一种表现了对生命挚爱的美丽幻想，很早就产生于中华民族中。最早的巫书《山海经》就记有不死国、不死民、不死山上食之不死的不死树，及操不死之药的巫师。至战国时代，长生不死的信仰已广泛流传于社会，《归藏》中载有嫦娥食西王母不死之药而奔月为月精的故事，《庄子》《楚辞》中形象地描述了神人、仙人、真人长生不死、超脱物外的风采。长生不死之说，对企图永享人间富贵的帝王最具有吸引力，齐威王、齐宣王、燕昭王皆遣人人海求仙药，以后有秦始皇、汉武帝步其后尘。

在求仙信仰风靡社会的战国时代，出现了一批以求仙为职事的方士，史称“方仙道”，他们虽然尚未建立起有组织的宗教教团，但已形成一家学说，史称“神仙家”。《汉书·艺文志》说：

神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。

意谓神仙是因保养性命之真而解除了对死亡畏惧的人。《汉书》著录的神仙家著述，有十种，二百零五卷。战国时，方士主要出于燕齐一带，著名者有宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高等。秦始皇时，有徐福、韩众、侯公、石生、卢生

等方士活跃于宫廷。汉武帝时，李少君、缪忌、少翁、栾大、公孙卿等方士受皇帝宠信，显赫一时。《汉书·淮南王传》说汉武帝的叔父淮南王刘安“招致宾客方术之士数千人，作《内书》二十一篇，《外书》甚众，又有《中篇》八卷，言神仙黄白之术，亦二十余万言”，为西汉神仙方术的集大成者。

方仙道的方术，据《史记·封禅书》所言，大概有两个方面：一是“形解销化”，即通过炼养使肉体蜕化成仙，略同后世道教所说“尸解”。二是“依于鬼神之事”，即交通神鬼的巫术。这两方面，都为以后的道教所继承，发展为道教的两大方术：交通鬼神之术发展为道教的符箓道术，形解销化之术发展为道教的炼养修仙之术。

从《汉书·艺文志》所著录的神仙类书名看，神仙家的炼养术，有“步引”（导引）、按摩、芝菌（服食药物）等。战国秦汉时人们传说的仙人，基本上都是通过炼养而得长生不死的历史人物，其炼养的方法主要是吐纳、导引、辟谷、房中术、服食丹药等。如传说至殷末已八百岁的彭祖、周灵王太子王子乔，长于吐纳导引，《庄子·刻意》篇说：

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。

《史记·留侯世家》说西汉开国名臣张良“欲从赤松子游，乃学辟谷，导引轻身”。赤松子，传说为神农时的雨师。传为黄帝或老子之师的容成公，以房中术而长寿。传说为黄帝之师的广成子，则以守一处和为修身之要。燕齐一带的方士，主要宣扬服食丹药而成仙。汉武帝时的名方士李少君除善辟谷、祠灶外，还以炼丹砂为黄金之术著称。

神仙家的各种炼养术，都为以后的道教所继承、发展，为道教练养术的主要渊源。道教，主要由方仙道发展而来。道教成立之后，炼养成仙之术基本上为道教所包揽，道教教团以外的方士虽至明清时代尚有出现，但再未能形成一家学说，其方术也多卑下伪妄，为世人所鄙弃。

2. 道教练养术与道家有何关系

以老子、庄子为代表的道家，是先秦诸子百家中的一大家。道家之学，本属传统的“内圣外王”之道，其学以哲学意义上的“道”一统个人身心修养、治政、用兵之道，虽包含有炼养术，但不止于炼养术。老子所提出的自然界本具原理意义上的道，“先天先地”“神鬼神帝”，具有否定商周以来上帝信仰的革命意义。老子、庄子并未创立宗教教团，也不以追求成仙长生为旨，与当时的神仙家没有多大关系。战国秦汉时的神仙方士之学，与邹衍的阴阳五行说关系密切，并不尊崇老庄。西汉初，道家老学与黄帝之学的结合，称“黄老”，是当时朝廷政治上的指导思想。

自汉武帝独尊儒术、罢黜百家后，道家黄老之学在政治上失势，一些黄老学者及隐逸之士才开始着力研究《老子》中的养生之道，出现了从炼养长生角度解释《老子》的《河上公章句》。老子本人，从被作为炼养长寿者，发展到按儒家讖纬学者神化古圣先贤的方法，神化为道的化身，被作为神来奉祀，史称“黄老道”。黄老道虽有宗教祭祀活动，但尚未建立宗教教团。

至汉末，张陵在蜀中首创“五斗米道”教团，乃袭黄老道的信仰，奉《老子五千文》为教典。张陵或其孙张鲁撰的《老子想尔注》，从宗教及炼养的角度对《老子》做了解释，称老子为“太上老君”。张角创立的“太平道”，亦奉事黄老。此后，被神化了的老子——太上老君，便被道教各派奉为教主或教祖之一。唐代统治者以老子后裔自居，利用道教神化李氏皇权，《老子》在道教经籍中的地位被抬高，封为《道德真经》，道家学派的《庄子》《文子》《列子》《庚桑子》四子书，也被唐玄宗敕封为道教“真经”。

道教对道家的继承，主要是把道家的“道”加以改造发挥，奉为最高信仰及教理的基础，随之也继承了道家崇慈、尚俭、贵柔等说及政治、伦理思想。在炼养方面，《老子》所说“专气致柔”“抱一处和”“致虚守静”等原则，《庄子》所说“坐忘”“心斋”之道，皆为道教练养学所宗承发挥，成为道教练养思想的渊源之一。如唐代道士司马承祯《坐忘论》所述的坐忘之道，即源

自《庄子》。内丹学更以《老子》“归根复命”之说为内炼成丹的基本理论根据。张伯端内丹名著《悟真篇》有诗说：

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。

今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

《老子》中“杳冥”“恍惚”“自然”“守中”“无为”“有为”等词语，成为内炼中的要点。至于《老子》“死而不亡者寿”，《庄子》对至人、神人、真人的描述，与道教的炼养成仙思想更为合拍。

由于道家著述长期以来被尊为道教经典，老子被道教神化，奉为教主，所以社会上往往把道教也称道家，实际上道家与道教虽有渊源关系，却并非一回事，道家是哲学家，道教是宗教。即就炼养学而言，道家与道教的基本宗旨也有重大区别。道家重在炼神，庄子尤尚精神解脱，不贵炼形，对自我的执着较为淡薄，《老子》即说：“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”有近于佛教。道教虽也继承了道家的炼神之道，但总的说来，较重炼形，追求肉体长生，对自我的执着很深。至于道教的符篆斋醮等宗教活动，与道家的宗旨更为相悖。哲学家的老庄，与宗教职业者的道士，其思想、风度，是颇有不同的。

3. 气功养生与道教信仰有何关系

道教的信仰，大略包括两个方面：第一是崇拜神仙，企图通过祈祷禳禳，驱役鬼神，征服自然，这是符篆道派的主要职事；第二是个人长生成仙，长生成仙的主要途径是炼养，这是道教各派所共同追求的，而丹鼎炼养一系的道派以之为主旨。炼养的主要方法，是气功养生（称“道功”），而祈禳拔禳之术，也多与炼养结合，或以气功炼养为本。

道教长生成仙的信仰，随历史的进展而有发展变化，各教派的说法也不无歧异，包括多层次的内容。大体而言，汉魏六朝的炼养成仙说，以肉体长生、

肉体飞升上天为主要特征。葛洪《抱朴子·论仙》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。

仙人，无非是由气功、药物养身而达不得病、久活不死的特殊人。仙人的生存空间，一般分为三等：上等肉体升天（飞升），永远生存于天上，称为“天仙”；中等长生不死，优游于名山海岛，称为“地仙”；下等却老延寿，但肉体不得不死，死后蜕化为仙，进入神仙世界，称为“尸解”。葛洪一流贵族道教徒，并不愿意离开人间去做天仙。《抱朴子·对俗》说：

求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于
地上也。若幸可止家而不死，亦何必求于速登天乎？

表现出对人生幸福的极深挚爱。

肉体长生，难以自圆其说，在理论上被佛儒二家人士驳得无力反击，在实践上难以拿出长生不死的实例，于是，道教不得不把长生成仙之说深化，变换一下说法。唐宋以来，随着内丹说的盛行，道教界渐渐放弃肉体长生、肉体飞升的说教，向佛教的精神解脱说靠拢，宣扬一种深化了的“尸解”说——阳神飞升说。钟离权的《传道集》，把仙人分为五等：最低的“鬼仙”，指仅修性不修命者，肉身难保，死后“阴神”优游于天地间，为清灵之鬼；次“人仙”，指修炼精气达初级成就，能祛疾延寿的人；次“地仙”，功夫更深，能寒暑不侵，飞空走雾，长生住世；次“神仙”，指炼气化神者，具种种神通异能；最高的“天仙”，指神仙功行圆满，能自主生命，“阳神”脱离肉体，飞到天上去做天官。后来内丹家更吸收佛教之说，以“与道合真，形神俱妙”，超越生死，为天仙的最高功果。

五级仙人说可看作道教成仙信仰的层次观：第一层次达祛病延年，与今日气功锻炼的低层次目标完全一致，而且可由气功实践所证明，是很现实的。第二层次成地仙而长生住世，便无充分根据了。第三层次炼出超级功能而成为超人，也和今日气功追求的高层次目标基本一致。第四层次飞升上天，与道合真，可以说是宗教信仰范围内的事，不过其中所含与自然界取得最大和谐的思想，

与气功的最高目标也有一致点。道教所谓修炼成仙的仙人，如张果、钟离权、吕洞宾、张三丰等，在今天看来，其实是一些气功很深，延寿却老，并表现出某些特异功能的高级修炼者。今天的一些高级气功师和特异功能者，如果生在古代，无疑要被奉为神仙，写入“神仙传”。

从人类社会有了初级的文明以来，各个地区、各种民族中都产生了宗教，许多宗教都追求永恒的生命、永恒的幸福，这说明期求永生，是人本性中的一种深层需求。道教贵生，求长生不死，比多数追求死后灵魂进入天国的宗教更为现实，表现了华夏民族注重现实人生的文化心理特点。长生不老，本来应该是自然科学应该解决的课题，无理由把它列入科学禁区，但因自然科学尚过于幼稚，无力解决这一难题，于是宗教才得以提出它们的解答。提出和探究这一问题，本来无可非议，问题在于对待它的态度、解决它的方法是否科学。就此而言，道教徒在有些地方无疑是不科学的。就炼养的实效来说，道教往往有夸大化的说法，如按摩眼角，实践证明有明目之效，道书中则把这一效果夸大，说久行之能洞视、彻视；又如内丹修炼至大药过关，能使生理发生一定变化，延年却老，道书中则说修炼至此可“延年千岁”“长生不死”。

就研究方法而言，道教徒虽然也在炼养实践中内求，但缺乏严格的科学态度和实验方法，往往是根据一些记载和传闻，便确信炼养可以成仙。虽然实验者不少，但无精确的统计和总结研究，这使道教的长生探求付出了可以不付的代价。比如服食丹药能否长生，只要有人敢于拿生命来做实验，从科学方法看来是个很容易解决的问题，但道教解决这一问题，竟费了好几百年的时间，虽然积累了不少人服丹中毒身亡的经验，有些道书中对服丹问题却还是含糊其辞。

道教徒的不科学，当然受所处时代认识水平的局限。但道教徒毕竟进行了长时间的炼养实践，在探究方法上也有不少地方是很科学的，而且其观察生命问题的方法，如天人合一的整体观、形神不离的辩证方法等，在某种意义上说，还高于近现代科学一筹。道教确信“我命在我，不属天地”^①，大胆探索生命

^① 见《西升经》。

奥秘，盗取天地之机，力图自主生命，这种积极进取的精神，应给予充分肯定，并作为中华民族传统精神中的精华，而加以发扬光大。

4. 道教练养学发展的概况如何

道教练养之学，围绕长生成仙的中心问题而展开，在与佛、儒、医等诸家之学的相互影响中，被以长生成仙为目的的炼养实践所推动，功法不断发展，理论不断深化。其发展的历史，大体上可分为前后二期。

东汉末至唐末，可看作道教练养学发展的前期，这是多种炼养术被提出、实践、相互争妍斗艳的阶段。

在道教教团酝酿创立的东汉末，守一、存思、守窍、内丹等多种炼养术，便已被提出，炼养理论也已相当发达。原始道教经典《太平经》详述守一、守一明、存思身中神、存思八卦符书等炼养方法，及守一者身心怡悦、渐见种种光明、得洞视先知之能的阶次，并以宝精惜气啬神为养寿之要，论述了天人合一的整体观。《老子河上公章句》及《老子想尔注》，都强调固守精气，主张“积精成神，神成仙寿”。这种宝啬、积累精气神以养寿成真的思想，一直被道教各派奉为圭臬。东汉末魏伯阳参合黄老、周易，撰《周易参同契》，系统论述了内外丹修炼的原理和旨要，被尊为“万古丹经之祖”。在炼养实践方面，三国时期的左慈、葛玄等人，以神功异能而著称于世。

东晋末至唐末，道教练养学受当时盛行于世的外来佛教的刺激推动，有了进一步的发展。这一阶段，道教上清派最为兴盛，该派在符篆诸派中最重炼养，炼养的方法也最为多样化。被尊为该派祖师的东晋女道士魏华存，据称传出《黄庭经》，经中所宣扬的炼养方法，以存思三丹田中神真为主，辅以漱咽、节欲等。《黄庭经》在士大夫中广为传扬，影响深远。适应贵族社会的需要，道教练养术与中医养生学结合，形成一套包括斋戒、服食、行炁导引、按摩、叩咽、摄养等多种方法的养生学体系。从东晋至唐初的道教三大养生家葛洪（283—

363)、陶弘景(456—536)、孙思邈(581?—682),都有多方面的文化修养,尤一身兼大医学家、道教练养学大家二职。葛洪在其名著《抱朴子》内篇中,系统论述了炼养成仙的原理,及守真一、行炁、按摩、导引、服饵、咽津、辟谷、房中、金丹等多种炼养方术,而最推崇金丹。陶弘景集撰的《养性延命录》,为第一部道教气功养生学专著,书中详列当时流传的各类气功、养生之术。孙思邈的《摄养枕中方》《存神炼气铭》《保生铭》等,内容更为丰富。《养性延命录》《摄养枕中方》及唐代名道士司马承祯的《服气精义论》等道书中,还阐述了炼功者运气治病及“布气”“遥禁”等为他人治病的方法。

从葛洪以来的“行炁”一类气功,与导引、按摩、叩齿、咽津、存思、守窍等相结合,形成一套以“服气”为名的功法,至隋唐时代发展成熟时,服气法达五十余家,盛行于这一时期的各道派中,并推广于社会人士。

南北朝时期,佛、道、玄学大碰撞、大融合,道教界受佛教、玄学的影响,也有宗承老庄炼养之学、注重炼神的倾向,《西升经》即强调“真道养神,伪道养形”。《洞玄灵宝定观经》《太古经》《清静经》等新出道经,吸收佛教禅法,阐扬炼神修心之道。《天隐子》及司马承祯的《坐忘论》等,阐述炼神方法颇为详悉。

隋唐时代,内丹在道教界也在流传。隋代道士苏元朗为内丹定名,著《龙虎金液还丹通元论》等阐述内丹。张果、李筌、罗公远、叶静能、刘知古、还阳子、元阳子等,也都留下了内丹撰述。著名的《阴符经》,由唐玄宗朝的李筌、张果注解后,传之于世,成为内丹理论的重要依据。

从唐末至近代,可谓道教练养学发展的后期,这基本上是内丹一门不断发展的时期。自葛洪推尊以来,服食外丹以成仙,渐成为道教练养中的热门,至唐代而兴盛至极,皇帝、官僚文士迷信丹药者甚多。唐代六帝服丹中毒的事实,使人们逐渐认识到外丹服食之谬,到晚唐,外丹热才降温。外丹之外盛行的存思、服气等炼养术,虽不无治病健身乃至延龄百岁之效,但终未能解决长生不死的问题,这类炼养术至唐末也渐趋冷落。在这种情况下,理论、方法更为完善的内丹术,渐兴盛于世。

晚唐五代间，有钟离权、施肩吾、崔希范、吕洞宾、彭晓、陈抟、刘海蟾等内丹家活跃于山野民间，阐扬内丹之学。他们激烈批判前一阶段流行的外丹、服食、存思、导引、守窍、房中、守静等炼养术及民间流行的种种炼养方术，斥之为邪法、旁门外道或小法小术，尊自家所修的内丹为唯一大道。内丹学以其完整的理论和新颖的说法，吸引了大批修炼之士，呈取代其余一切道教炼养方法的趋势。至北宋中期以后，道教诸派的炼养，基本上皆归于内丹一门，内丹以外的其他炼养方面的著述，便很少出现了。

内丹兴盛之际，中国思想界出现了第二次儒释道三教文化大融合的潮流。晚唐以来道教内丹学的发展，自然要为这一思潮所冲荡。从相通相近之点出发，与这时期对社会文化最有影响力的佛教禅宗之学结合、融合，成为道教内丹发展的趋势。据传吕洞宾就曾参访黄龙晦机禅师，大为折服，开禅、道双修之端。得吕洞宾内丹之传的陈抟，也出入三教。

道教练养学发展的后期，大致可分为三个阶段。从唐末到北宋中期，可算作第一阶段。这一阶段，道教传统的内丹术开始盛行，兴起内丹热，丹法多样化，并开始受禅宗影响，出现禅、道双修的兆头。

从北宋中期以后到明代中期，可算作第二个阶段。这是禅、道结合、融合的内丹学趋于成熟，内丹修炼空前盛行并形成大规模宗教教团的时期。北宋神宗朝，张伯端（984—1082）著《悟真篇》，为《周易参同契》以来影响最大的内丹专著。《悟真篇》内篇言道教传统内丹，外篇是禅宗诗偈，形成从道人禅、先命后性的修炼次第。张伯端四传弟子白玉蟾，建立了小具规模的教团，后人称为钟吕内丹派的“南宗”。北方金国，有王重阳（1112—1170）创全真道，其修炼首先明心见性，开先性后命的钟吕内丹派“北宗”。钟吕系南北二宗门徒著有多种内丹书，阐发道、禅双修的内丹学。从元代起，合而为一的钟吕系南北宗，在论述内丹时又援引理学之说，学说趋于成熟。

从明代中期至近代，可谓道教练养学后期发展的第三阶段。这一阶段，道教虽渐趋衰落，但内丹学尚有所发展，进一步通俗化、明朗化，从而传向社会，在儒士、中医、禅僧中发生影响。明末全真道士伍守阳的《仙佛合宗语录》，

清初柳华阳的《金仙证论》《慧命经》，清末闵一得编撰的《古书隐楼藏书》等，披露内炼法则，颇为晓畅明朗。刘一明的《道书十二种》，对内丹理论有所深化。现代道教学者陈撄宁（1880—1969）一生深究道教练养之学，办过仙学院，主编过仙学杂志，著有《孙不二女丹诗注》《灵源大道歌白话解》《黄庭经讲义》《静功总说》等阐扬道教练养之学，对女金丹研究尤深。

随着道教在近代的急剧衰落，中华传统气功主要在道教中发展的时代，看来已告结束，道教练养学的精华，正由气功、医学界所继承发扬，步入了一个科学化的发展时期。

5. 道教练养术有哪些流派

道教的流派，随历史的发展，变迁甚大。有些一度活跃的道派，如汉末的太平道，北魏的北天师道，金元的太一教、真大道等，早已绝嗣，未留下多少炼养方面的资料。传到后世的十几个教派，在炼养方法上不一定判然有别。南朝刘宋以后，魏晋道教三大派天师、上清、灵宝，教义学说结合为一，炼养方术亦难以分解。有些派别，如内丹的南北中西东五派，实际上并非教派划分，是就炼养学说而言。

总的看来，道教大体上可分为符箓、炼养两大系，元明以来，两大系中各派联合、融合，分为正一、全真两大派，正一派为符箓系诸派的联合体，全真派为内丹炼养派的代表。但两大派的方术也相参相入，正一道士不乏炼全真派内丹者，全真道士亦不乏学行正一符箓者。

从炼养术角度而言，仍可把道教诸派大致划为符箓、炼养两大系，符箓系主要有正一、上清、灵宝、清微、神霄、净明六派，皆以行斋醮祈禳为主，兼事炼养。

正一派，又名“天师派”，是五斗米道的延衍，由汉末张陵始创，张陵子孙世袭教首“天师”之位。隋唐以来该派以江西龙虎山为活动中心，故亦称“龙

虎宗”。该派在炼养方面，传统上有存思、导引、服气等术，北宋末第三十代正一天师张继先吸收钟吕系内丹，将内炼与符箓融合。

上清派，尊东晋魏华存为始祖，南朝萧梁陶弘景集该派大成，以三茅山为传播中心，开“茅山宗”。该派重视炼养，将存思、服气、导引、按摩、辟谷、服饵等结合为一个炼养体系，并把炼养与符箓结合。

灵宝派，尊三国葛玄为初祖，重在斋醮炼度，炼养方术与上清派很难分开。该派长期以江西阁皂山为活动中心，故称“阁皂宗”。

清微派，是唐宋间新出现的一个道派，创始于唐末人祖舒，至元初大盛。该派具融合道教诸派之学的特色，强调内炼与符箓融合，有其独特的“清微丹法”。元初，清微法传于武当山，与该山全真派融合，形成武当山清微派。

神霄派创始于北宋末王文卿，所传“神霄雷法”在民间影响颇大，亦强调内炼为本，外用符箓为末，有本派独特的内炼法。王文卿弟子萨守坚，开神霄一系的“西河派”“天山派”“萨祖派”。

净明派奉晋代许逊为宗祖，教团出现于南宋初，以江西南昌西山为活动中心。元代有刘玉创新净明道，为道、儒合一的典型。该派亦融合内丹与符箓，内丹炼养法与钟吕派有渊源关系。

内丹炼养一系，有南、北、东、中、西及老华山派等。

南派（南宗）尊张伯端为宗祖，主要流行于南宋，元初与全真道合流，形成全真道中的南派。张伯端门下就炼养方式而言，分为清修与阴阳双修两派。清修派以石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾为四代祖师，从陈楠起兼传神霄雷法，至白玉蟾建立起了教团。阴阳双修派始于两宋间人刘永年，有翁葆光、若一子等继承其学，无教团。

北派即金初王重阳所创全真道，王重阳门下七大弟子（七真）形成七大支派：丘处机开“龙门派”，马钰开“遇山派”，谭处端开“南无派”，刘处玄开“随山派”，王处一开“崑山派”，郝大通开“华山派”，孙不二开“清净派”。七大支派中以龙门派势力最大。明嘉靖间龙门派第四代、崑山道士孙玄清开龙门支派“金山派”（崑山派）。清初云南鸡足山野嘯达婆（黄守中）开

“龙门西竺心宗”，该派修炼法为佛教密宗与龙门派戒法的合一，为道教中的“佛密”派。明末龙门派第八代道士伍守阳，与清初禅僧柳华阳所阐内丹法，有其特色，近代内丹界称之为“伍柳派”。

元初江苏仪征全真道士李道纯，原为白玉蟾再传弟子，他结合南北二宗之学，对内丹有颇多阐发，开“先天派”，后人称之为内丹学“中派”。

明神宗朝江苏兴化人陆西星，自称得吕洞宾之传，撰《方壶外史》等阐扬内丹学，主张阴阳双修，世称内丹“东派”。清道咸间四川嘉州人李西月，自称遇吕洞宾、张三丰，得内丹真传，著有《三车秘旨》等丹书，亦主阴阳双修，被称为内丹“西派”。东西二派的内丹说虽有独特之处，但未形成教团，其丹法实际上宗承南宗双修一系。

五代北宋间名道士陈抟，其内丹学说亦自成一家，所开“老华山派”，见录于北京白云观1926年所抄《诸真宗派总簿》。元明间全真道士张三丰据称得陈抟一系真传，开“隐仙派”（“犹龙派”）。《诸真宗派总簿》所列宗奉张三丰的道派有三丰派、自然派仙等。张三丰在内丹学上亦自成一家。

6. 道教练养方法有多少种，可分几类

据元代李道纯《中和集·试金石》所举，当时流传的炼养方法有三千余种之多，在道书上可找到根据的起码达二百种，大致可分为十类：

（1）炼神类。这类方法源出先秦道家，以调心令契合于虚无之道为要，包括坐忘、心斋、守道、定观、澄心、观心、守一、炼神还虚或炼神合道等名目。宋元以来，内丹书中把直接炼神还虚一类道功称为内丹中的“上品丹法”“最上一乘顿法”。

（2）气法类。这类方法源于先秦的行炁功，以调制呼吸为门径，包括行气、胎息、闭气、炼气、服气等名目，隋唐时代形成一种系列功法，总称“服气”。道书中所记载服气法多达五十余种，大体上可分为服外气、服内元气、存思服

气三种。

(3) 守窍类。以意守丹田为门径，有守一、胎息、存神炼气等名目。

(4) 存思类。以想象某种形象为门径，略同佛教的“观想”。《服元气法》谓“闭目为想，开目为存”。存思又称“存想”，“存”即令某种形象长久出现于面前或心中。道书中所载存思方法达五十种以上，大体可分为存思内景、存思外景、存思内外景三种。所存思的对象除了宗教色彩很浓的身内外神真、仙境、天宫等外，还有日月光明、云雾、五方四时之气、紫气等自然景物。

(5) 内丹类。是强调以先天精气神为“药物”而在身内炼“丹”的高级功夫，道教静功中最成熟者。诸家内丹从其修炼法则上的区别而言，亦可分为一二十种。从修炼次第讲，有先性后命与先命后性二途；从修炼形式讲，有一己清修与阴阳合修两种；从修炼方法而言，一般分下、中、上三品丹法。

以上五类，按现代气功分类法，可归于静功类。“静功”一词，见于《古今图书集成·神异典》道教类。

(6) 动功类。包括导引、按摩、叩齿、鸣天鼓、武术等，多以动摇肢体为门径，导引、按摩、叩咽等，常组成系列功法，与服气、存思配合。道书中所载导引、按摩方法，多达数十种。

(7) 辟谷类。亦称“却谷”“休粮”“绝粒”“断谷”等，即在一段时间内乃至长期不食蔬谷和烟火食。大略分为辟谷后服气、辟谷后唯饮水、辟谷后服食药物三种。三种辟谷法，一般都与服气等类静功配合。道书中所载辟谷服药法，有成百种之多。

(8) 服食类。一称“服饵”“饵食”，即服用某种东西。所服之物大体分草木金石类药物、金石等炼成的金丹（外丹）及符或符水三类。道教宣扬服食丹药尤金丹，可长生成仙，已被实践证明属伪谬之谈。但所服草木之类药物，多有滋补作用，服食得当，当非无益。道书中所载服食药方有一百多种。

(9) 摄养类。一称“摄生”“卫生”，包括心身两方面的养生之道，涉及行止坐卧、生活起居、饮食、语言、情绪等方面的保健知识。

(10) 房中类。性生活方面的卫生知识及锻炼方法，有“御女”“采战”“采

补”等术，源于秦汉房中术。

道教练养诸家对各类炼养术的看法不同。一般而言，唐代以前，诸家对各类炼养术多兼容并用，唐宋以后，内丹家对内丹及摄养之外的其他炼养方术多持贬抑排斥的态度。如李道纯《中和集·试金石》把炼养法分为傍门九品、渐法三乘、最上一乘三等。将房中御女术等三百余条列为傍门下三品“邪法”，金石服饵等四百余条也被列为有害无益的“外道法”，辟谷、存思、服气、搬运精气、守窍等列入仅有治病健身之效的下等道术，唯以成熟的内丹为渐法三乘，以直接修性还虚的顿法（炼神类）为最上一乘。这种分类在内丹家中是有代表性的。

7. 道教练养学的重要专著有哪些

道教文献中，《道藏》内外合起来约有八千卷、二千余种之多，其卷帙在诸大宗教教典中仅少于佛教，其中多数都储存有气功养生的信息。炼养方面的专著大约有七百种，较佛教禅学的专著更多。

道教练养学专著，主要收于明代所编的道教大丛书《道藏》及清末所辑《道藏辑要》中。近代所编《道藏精华录》及《道藏精华》中，收有一些《道藏》《道藏辑要》未收的明清炼养学专著。《道藏》中有一部宋张君房辑录的小道藏《云笈七签》，该书从卷四二至卷八三，分类摘录了北宋真宗朝以前道书中的各种炼养方法，是研究道教前期炼养术最方便的文献。南宋初曾慥辑撰的《道枢》，是以内丹法为主的一部重要的炼养丛书。此外，道教练养学专著中的最重要者，计有70种左右，兹分类列举于下。

（1）炼神类。收于《道藏》者有：

《洞玄灵宝定观经注》1卷 冷虚子注（洞玄部玉诀类）

《太上老君说常清静经注》1卷 元·李道纯注（洞神部玉诀类）

《天隐子》1卷 天隐子著（太玄部）

《坐忘论》1卷 唐·司马承祯著（太玄部）

《上乘修真三要》2卷 金·圆明老人著（洞真部方法类）

（2）服气类。多收于《道藏》洞神部方法类，其中重要者有：

《太上养生胎息气经》1卷

《嵩山太无先生气经》2卷 唐·太无先生著

《延陵先生集新旧服气经》1卷 唐·桑榆子评

《服内元气诀》1卷 唐·幻真先生著

《诸真圣胎神用诀》1卷

《神仙食气金柜妙录》1卷 唐·京里先生

《服气精义论》1卷 唐·司马承祯著

《真气還元铭》1卷 五代·强名子撰（洞真部方法类）

（3）存思类。收于《道藏》中的重要者有：

《黄庭内景玉经注》3卷 唐·梁丘子注

《上清华晨三奔玉诀》1卷

《上清明堂元真经诀》1卷

（以上均见洞玄部玉诀类）

《金阙帝君三元真一经》1卷（洞真部方法类）

《黄庭遁甲缘身经》1卷（洞神部方法类）

（4）守窍类。收于《道藏》中的重要者有：

《胎息经注》1卷 唐·幻真先生注（洞真部玉诀类）

《存神炼气铭》唐·孙思邈著（洞神部方法类）

（5）内丹类。此类在道教练养学专著中为数最多。这一类的丛书，收于《道藏》中的除以内丹为主的《道枢》外，还有大概为元初人所辑的《修真十书》60卷，收于洞真部方法类。《道藏》以外的计有：

《古书隐楼藏书》16卷 清·闵一得辑撰。本书收有清代新出的内丹著述多种。

《伍柳仙宗》 收有明·伍冲虚著《天仙正理》《仙佛合宗语录》，柳华阳著《慧命经》《金仙证论》，最近有正式出版本。

收于《道藏》中的重要内丹学专著有：

《周易参同契分章通真义》3卷 五代·彭晓著

《周易参同契注》3卷 宋·朱熹著

《周易参同契发挥》9卷 元·俞琰著

（以上均收于太玄部）

《太上九要心印妙经》 唐·张果

《真龙虎九仙经》 唐·罗公远、叶静能注

《西山群仙会真记》5卷 施肩吾著

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》3卷 宋·张伯端撰

《大丹直指》2卷 元·丘处机撰

《中和集》6卷 元·李道纯撰

（以上均收于洞真部方法类）

《破迷正道歌》1卷 钟离权著（洞真部象数类）

《清微丹诀》1卷（洞真部象数类）

《崔公入药镜注解》1卷 明·王道渊注（洞真部玉诀类）

《吕纯阳沁园春丹词注解》1卷 元·俞琰注（洞真部玉诀类）

《悟真篇三注》5卷 翁葆光、陆墅、陈致虚注（洞真部玉诀类）

《悟真篇讲义》7卷 宋·夏元鼎注（洞真部玉诀类）

《金丹大要》16卷 元·陈致虚著（太玄部）

《金丹直指》1卷 宋·周无所住著（太玄部）

《金丹四百字注》1卷 宋·黄自如注（太玄部）

《陈先生内丹诀》 宋·陈朴著（太玄部）

《海琼传道集》 宋·白玉蟾（太平部）

《灵宝毕法》3卷 钟离权（太清部）

收于《道藏辑要》中、《道藏》未收的重要内丹书有：

《五篇灵文》 金·王重阳注（胃二）

《孙不二元君传丹道秘书》 金·孙不二（胃七）

《张三丰全集》 清·李西月编（毕七）

《真诠葆真子传》（鬼一）

《唱道真言》（斗五）

《高上玉皇心印经注》 抱真子注（箕九）

未收入《辑要》的明清内丹专著中重要者有：

《方壶外史丛编》 明·陆西星著

《道书十二种》 清·刘一明著

《性命圭旨》

《三车秘旨》 清·李西月著

（6）摄养、辟谷、动功、服饵、房中类。收于《道藏》中的重要者有：

《枕中记》1卷 晋·葛洪撰

《彭祖摄生养性论》

《孙真人摄养论》 唐·孙思邈

《养生延命录》2卷 梁·陶弘景

《保生铭》 唐·孙思邈

《混俗颐生录》2卷 宋·刘词撰

《修真秘录》 宋·符度仁

《养生辨疑诀》 宋·施肩吾

《太清经断谷法》

《太上肘后玉经方》 卢遵元编

《三元延寿参赞书》5卷 元·李鹏飞集

（以上均见于洞神部方法类）

《摄生纂录》1卷 唐·王仲丘（洞玄部象术类）

《千金方》95卷 唐·孙思邈（太平部）

《四气摄生图》1卷（洞神部灵图类）

新编《道藏续编》及台湾萧天石编《道藏精华》中，收有多种《道藏》未收，特别是明清及近现代的炼养类道书，以内丹类居多。

8. 道教练养术与中医有何关系

道教练养术与中医关系至深。上古巫、医不分，由巫发展升华而成的道教，与同由巫发展而来的中医，可谓同出一源。早在道教教团产生之前，中医就把气功、养生之道作为重要的医疗、保健方法。《黄帝内经·素问》开首便论上古之人因“恬淡虚无”“积精全身”，善于身心两方面养生，故疾病很少，能“终其天年”，乃至“寿敝天地，无有终时”，名曰“真人”。这种养生延寿而成真人之说，为以后道教练养思想的渊源之一。《内经素问·移精变气论》说古人治病，“惟其移精变气，可祝由而已。”祝由，即祷祝，后世道教符水治病之术，与上古的祝由术有渊源关系。道教成立后，把《黄帝内经》等中医典籍奉为道典，《道藏》太玄部就收入《内经》类著述六种及《难经》，洞部收有《图经演义本草》，太平部收入道教人物的医学著述《千金方》等。

道教以行医施药为学仙炼养之士“立仙基”、积功德的重要方面。《太平经》多处论述医药、针灸，倡导医术济世，反对巫覡骗人。《抱朴子·杂应》说：

古之初为道者，莫不兼修医术。

《对俗》篇中以“护人疾病，令不枉死”为修仙者积德方面的“上功”。气功、服食、辟谷等炼养，促使道教练养家们去钻研医理、深究药性，从而产生出葛洪、陶弘景、孙思邈等道教界的大医药学家。他们不但以道教练养学家而著称，而且名垂医史，对中医学做出了巨大的贡献。金初新建的炼养道派全真道，亦甚重医道，以学医施药为道士所修“真行”之一，全真道创始人王重阳所撰教义纲领《立教十五论》中就专有一论论“合药”。

道教直接继承了中医的气功养生方法。《灵枢·师传篇》所说导引、行气、跷摩等气功医疗方法，都被道教所采用、发展。三国名医华佗所编五禽戏动功，被道教作为导引中的常用方法。《内经》等医典所说节饮食、慎起居、省嗜欲、远淫邪等养生要道，也为道教所继承、发展。

道教练养学与中医学的渊源关系，主要表现在其炼养理论方面。中医的天人合一观、阴阳五行说，及其对人体脏腑、经络、气血的说法，基本上都为道

教所承袭、发挥，作为炼养中关于人体生命的基本理论，渗透于导引、存思、服气及以后成熟化的内丹学中。

道教练养之学，对中医也甚有影响。唐代以后，气功、养生学主要由道教中人所发展，成果甚为辉煌，相形之下，中医的气功养生学却裹足不前，医书中论及于此，无不有取于道教。尤明代以来，道教内丹术传向社会，被不少社会人士作为保健养生方法，医家采取其说者亦颇众。如明代医药学大家李时珍著《奇经八脉考》，引述道书《参同契》《参同契发挥》等，重点阐述丹家“河车妙旨”，谓“内景隧道唯返观者能照察之”，肯定任督二脉乃炼内丹者根据内视体验而建立明代医家杨继洲的《针灸大成》、陈继儒的《养生肤语》、朝鲜医籍《东医宝鉴》等，皆引用道教内丹说。近代名医张锡纯的《医学衷中参西录》，提倡“学医者宜参看丹经”，对道教内丹法有精审的阐述。当然，医家多具严格的科学态度，他们采用道教气功，只是把它当作祛病健身的手段，而不像道书中那样奢谈登真成仙。

9. 道教练养术与佛教有何关系

道教教团的酝酿建立，与佛教的传入大略同步。佛教初传入至西晋末的几百年间，影响不大，大小乘佛教的禅定方法虽被陆续介绍进来，但实习者不多。这一阶段，社会上流行的气功养生术，以道教所提倡的守一、行气、导引等为主，佛教禅定对道教练养术没起多大影响，反而需要借助于道教练养术而传播。如佛典翻译中，就借用道教术语“守一”译佛教的“禅那”。

南北朝时期，佛、道二教并盛，两家既互相斗争，在学说上又互相影响、互相吸收。具兼容并蓄学统的道教，对佛教学说包括禅定之学多有吸收融摄。佛教禅学对道教练养学的影响，主要表现在两家之学相通相近的方面，如禁欲、修心等。陶弘景佛、道双归，其所辑《真诰》中抄入佛教以宣扬禁欲治心为主旨的《四十二章经》文句。道教修心、还虚一类道功，多融摄佛教禅观，如《常

清静经》即采用了佛教内观其心、外观其物之法。唐宋以来名道士如孙思邈、司马承祯、王玄览、陈抟、吕洞宾、谭紫霄等，多兼通佛家炼养之学。司马承祯的《坐忘论》所述炼神之道，受佛教天台止观影响之迹灼然可见。陈抟有《观空篇》融会释道二家观空之法。宋代以来作为内丹派主流的钟吕系南北中西东各派，皆结合、融合内丹与禅宗。明代王世贞说全真道祖王重阳之说“似禅而稍粗”，现代太虚法师《中国佛学》中把全真道看作禅宗的附庸，说其性功近默照禅。道教练养术对佛教密宗之法如咒语手印等也有所吸取，佛教净土宗的观想法，对道教的存思一类炼养功夫也有影响。

南北朝以来，道教练养术对佛教也有影响。如北魏名僧昙鸾赴江南从陶弘景学仙法。天台宗祖师陈代慧思，在《人山誓愿文》中立誓先作“长寿五通仙”，祈愿得芝草神丹，“藉外丹力修内丹”。金丹派南宗三祖薛道光，本为禅师。明清时期有寂无禅师及僧柳华阳等阐扬道教内丹。但总的看来，佛教界正统人物对道教练养功夫多持贬斥态度，斥道教徒为“守尸鬼”“落空亡的外道”。如明代莲池大师、近代净土宗高僧印光，就批判内丹炼阳神是胶固识神、抱守我执、不得解脱的外道法。

10. 道教练养学与儒学有何关系

儒家与道教，在学说上有共同的渊源，两家的哲学宇宙论结构基本相同，伦理观亦大体一致。由汉儒而宗教化的谶纬神学，是道教思想的一大渊源，尤其谶纬神学的宇宙生成说、天人相应说，对道教练养学理论影响甚深。汉末魏伯阳首撰丹书《参同契》，就把周易卦象引入内外丹炼养，此后周易卦象与《易传》性命之说，成为内外丹学理论中的重要因素。元代以来，内丹书多援引儒学、理学，如俞琰《易外别传》引证邵雍、朱熹等人之言论述内丹。李道纯内丹学以周易卦象未画前的“画前密意”为内丹之本，以儒书所说“中和”为内炼的旨要。肖廷芝、陈致虚论述内丹皆援引周敦颐的太极图。明清以来的诸家

内丹书中，和会、援引儒书理学更为普遍，如刘一明论性即援用理学家所说天命之性、气质之性。在道德修养方面，道教从一开始就和会儒家，宣扬三纲五常，强调尽忠尽孝为炼养成仙的基础。儒、道融合的典型净明道，更以“净明忠孝”为炼养之要。

先秦儒家思孟学派本有“养气”的功夫，但以后长期失传，儒门无气功法可言。至晚唐，受佛道二教之学的推动，儒门人士才吸收佛道二家之学，复兴先秦儒学，建立了释道化的新儒学——理学、心学。宋明新儒家除了吸收禅宗之学外，还采用了传自钟离权的道教内丹学宇宙论模式，作为理学宇宙论、本体论的基本构架。宋儒如周敦颐还受道教练养学的影响，提倡静、无欲。邵雍颇有咏内丹的诗作，如“若谓无心便无事，水中何故却生金？”“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”等诗句，非深通内丹，难以写出。朱熹一生热衷于道教内丹学，曾化名“崆峒山道士邹沂”，撰《周易参同契考证》。明代理学大家王阳明，从青年时代起就修炼道教内丹，曾礼问南昌铁柱宫老道士及道士蔡蓬头等，自称炼内丹三十余年而不得却老延年之益。其门下王龙溪、朱得之皆大谈内丹，朱得之还撰有《宵练匣》，论道教练养术。明代泰州学派的理论学家罗汝芳，早年曾师事净明道士胡清虚学炼养术。林兆恩则学炼养术于道士卓晚春，以合一三教之学著称，被尊为“三一教主”。清初大思想家王夫之，对道教内丹术亦甚通达，撰有《渔鼓词》予以阐发。儒门人士学习道教练养术者虽不少，但他们多数都不像道教徒一样追求长生成仙。

11. 道教练养术与民间气功方术有何关系

气功养生之术，本出民间，是劳动人民的发明。根据现存史料，早在原始社会末期，民间就流传气功。《吕氏春秋·求人篇》说大禹巡游天下，至巫山一带，见有“饮露吸气之民”。饮露吸风，当是辟谷、吐纳之术。《黄帝内经》

也说上古之民善于养生，故能保天年，祛疾病。葛洪《抱朴子内篇》记述了当时民间流传的禁咒、行气、辟谷等炼养术。如《至理》篇说：

吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳，知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。

并说民间善炁禁法者，能以炁禁鬼神、辟毒蛇、禁虎豹蛇蜂、禁金疮、续骨连筋、禁兵刃、医蛇毒等。又记东吴贺将军讨“山贼”（农民起义者），“贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向。”民间的这类气功、方术今天在有些地区还可看到一些，特别是民间的巫师，往往掌握了一些气功、方术。直到南宋，巫术在江南地区还非常盛行。

从民间土生土长的道教，与民间的炼养方术尤巫术关系至为密切。原始道教经典《太平经》，就是一部出于民间巫师之手的“神书”，该书的语言，还保留着汉末民间文学的浓厚气息。书中所述守一、悬像思神、八卦还精、符书等炼养方术，当出于民间。道教创立后，不断地从民间的土壤中吸收营养，采取民间炼养方术，加以宗教化的改造，纳入道教练养学体系。另一方面，道教从初创阶段起，又反对、排斥民间巫觋之术，以争得自家的正统地位。

民间气功、方术被道教吸收后，予以宗教化、理论化，反过来又不断反馈于民间。民间的气功炼养术，尤明清以来各种民间宗教社团的方术，多受道教、佛教修养功夫的影响，或直接取自道教、佛教。

12. 道教练养学与现代气功有何关系

现代所通用的“气功”一词，原本出于道书。隋唐时代，道书中以“气功”指服气功夫，如《中山玉匮服气经》说：

气功妙篇，气术之道略同。

《延陵君修养大略》说：“只谓气功已晚。”清初人所编《净明宗教录》中有“气功阐微”，该书所收传为晋许逊所遗的《松沙记》说：

先行气功，持内丹长生久视之道。

这里以“气功”指内丹修炼。近代，武术、医疗界按道教“气功”一词的本义，以“气功”指调控呼吸及锻炼人身内气的功夫。现代，“气功”的含义更为广泛，把诸家诸派的各种包括有炼意的修养功夫都包摄了进来。其中当然也包括道教的多种炼养功夫。

我国当代气功界一般都把中华气功分为道、释、儒、医、民间、武术六大家，其中道教的炼养方法最称驳杂多样，理论亦相当完善、系统，在当代气功界影响最大。道教练养术中的守窍、调息、存服日精月华等静功及导引、按摩、叩齿、咽津、鸣天鼓等，已被气功界采用，是最流行的气功锻炼方法。道教的行气攻病法、布气法、遥禁法，也被广泛运用于气功医疗。道教内丹功，是气功界流行的颇具吸引力的上乘功法。宗教色彩很浓的存思一类道功，也被予以改造，运用于多家气功中。

道教练养学的理论，对现代气功学影响尤深。道教、中医“人身一小天地”的天人合一整体观，被气功界批判地继承，成为现代气功学的理论基础。如《东方气功》编辑部《气功学知识讲座》第一讲“天人合一的整体观”，就基本上继承、发挥了道教练养理论，以道、太极、有无等为基本理论模式。道教练养学的阴阳五行、八卦、元气及精气神说，也渗透于多家气功功法、功理中。“意守”“守一”“入静”“运气”“内视”“周天”“胎息”“似守非守、勿忘勿助”“走火入魔”等现代气功学的常用语，皆出自道教。

道教练养学虽包罗宏富、体系庞大，但毕竟是在宗教中所发展的古代文化，受宗教信仰与时代认识水平的局限，其中难免掺杂有不科学的糟粕，较之现代气功科学，其研求方法未免显得古老，缺乏精确性、严密性。掌握了现代研究

方法的气功科学，从多学科、多角度对气功的机理进行探讨，发展的速度当然要比古代宗教气功学快得多。

二、道教练养学基本理论

1. 道教练养学的天人合一论有哪些内容

道教练养学继承、发挥中国古代传统的天人合一论，以其为观察宇宙人生的基本方法。道教的天人合一论与儒家天人合一论基本相近，不同之处是儒家论天人合一，主要是想从自然法则中找到封建伦理的根据，而道教练养学讲天人合一，主要是从人与自然的关系中探究生命奥秘，发现炼养成仙之道，以期在最高的层次上复归于自然。道教练养学的天人合一论，大体包括天人本来合一与返本归根两方面的内容。

道教和儒家一样，认为天（大自然）与人本来合一，一体不二，不能分离，故不能把人的生命现象从自然界中剥离出来，单独研究，只能在人、天一体的整体关系中去把握。道教观察研究人体生命的这一根本立场，从方法论上来说高出近代科学一筹，闪烁着东方文明特有的智慧之光。

道教练养学把人身看作一个小天地，用宇宙大天地类比于人身；又把大天地看作人身，用人身去类比大天地，这种观察天人本来合一的方法，在内丹书中常用“人身一小天地，天地一大人身”两句话来概括。这种观点，可以追溯到《阴符经》的“宇宙在乎手，万化生乎身”之说。道教认为人身具足大天地的理、气等一切，如张三丰《玄谭》说：

天地人三才，皆在自己一身。

元代以来的道教练养学家们多援用理学之说，谓人人各具一太极，如元初道士杜道坚的《道德玄经原旨》即说：

身具天地，心具太极。

天地大吾身，吾身小天地。

这种人身小天地说，大略具有以下几方面的内容：

(1) 人与天地同一本始、同一本体。道教哲学认为，天地万物，皆非本来就有，在其产生之前，有一个根本的本始、始源。这一本始，被称为“道”或由道所派生的元气。道与元气，皆以虚无为特性，虚无，是天地人共同的本始。《太上老君内观经》说“帝观此身，从虚无中来”，《五篇灵文注》说：

人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母。

(2) 人与天地同一生成程序。道教将其所构想的天地生成说类比于人的生命产生，以建立其生命起源说。关于天地生成程序，道教有两种模式。一种模式说道（虚无）为本始，道先生一，一即元气，元气内蕴阴阳，相交相荡而生四象五行、天地万物，即二生三、三生万物。元代以来，内丹家还援引理学太极图说，谓天地万物生成程序为无极而太极，太极因阴阳动静而生五行，五行生万物。另一种模式出于《度人经》等，认为天地创生程序是由虚化神、神化炁、炁化精、精生形。

道教认为人生命的形成，与天地生成程序相同。《钟吕传道集》谓“真气造化成人，如天地行道，乾坤相索而生三阴三阳”，三阴三阳更互交感而生人。丘处机《大丹直指》说：

盖人与天地禀受一同。始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸皆到彼处，与所受胎元之气相通，先生两肾，其余脏腑次第相生。

李道纯《中和集》把《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”之说与《度人经》的虚化神、神化炁、炁化精、精生形相配，认为人的生成亦如

天地：

道生一，一生二，二生三，三生万物；

虚化神，神化炁，炁化精，精生形。

（3）天人互象。道教承汉儒人副天数之说，认为天、人的象（形象）、数一致。《太上老君内观经》说人身“法天象地，含阴吐阳，分错五行，以应四时”。《真气还元铭》说：

天法象我，我法象天。

如天有日月，人有二目；天有五星，地有五气，人有五脏；人头圆象天，足方象地，男女象乾坤阴阳，四肢象四象、四季，五官象五行，骨节象一年三百六十天之数，等等。由天法象我，道教推出宇宙间亦有能主宰的精神，此即为道。

（4）人与天地同一运转规律、度数。道教认为人生命活动的节律，如气血之循环等，与天地日月、一年四季气的运化规律、度数存在着一致性。《钟吕传道集》说，人的“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复”。如人的气血一日十二时辰内的运行流注，与一年十二月天地之气的运行同一度数。“天地之阴阳升降一年一交合，日月精华往来一月一交合，人之气液一昼夜一交合。”自子时至巳时（夜十一点至中午十一点）为阳升时，自午时至亥时（中午十一点至夜十一点）为阴长时。道教道功强调于子时至巳时阳升生时行功。一日中气液流注，若详言之，则如俞琰《参同契发挥》所言：

子时气到尾闾，丑寅在腰间，卯辰巳在脊膂，午在泥丸，未申酉在胸膈，戌亥则又归于腹中。此一日之升降然也。一息亦然，吸则自下而升于上，在天则应星而如斗指子午，在地则应潮而如日在子午。内丹周天火候，即强调应天地日月升降之度数而升降内气。

总之，道教练养学把人身看作天地的缩影，含有天地之信息皆储存于人身之意。甚至从有神论出发，认为天地之神，皆缩微于人身，身中具有三万六千神，分掌身体各个部位。这种类比法虽含有整体观合理因素，但从逻辑学上来说是有毛病的，难免有牵强附会之处。

道教练养学天人合一说的另一方面，是返本归根，即欲图使被意识与情绪分离的人天完全合一，乃至回归于人天共同的本源——道。这是道教修炼成仙、超出生死的最终理论根据。从道教的观点来看，天地间万物皆属后天阴阳五行的交感变态，皆处于生灭变化之中，无一物能长存不坏，即天地亦有终尽之时。不坏不灭、又能主宰自身的东西，只有先天先地的道。因此，欲求长存不灭、自作主宰，只有复归于道，“与道合真”，谓之“得道”。复归的途径，在内丹而言，是逆天地万物产生的程序，修炼自身中从道所禀的精气神。如宋代翁葆光《悟真篇直指详说》所说：

炼形还归于一气，炼气归神，炼神合道而归于无形之形，故能超乎天地之外，立乎造化之表，掌握阴阳，提挈天地……故得丹体常灵常存，不生不灭也。

内炼成仙的这一基本原理，丹书中常以“顺去生人生物，逆来成仙成佛”概括之。这一理论的玄虚之处，在于它的最终根据“道”。

2. 道教之“道”究竟是什么东西

道教以“道”名其教，说明它以绝对崇仰、服从“道”为特征。道的观念，渊源于道家。道教发展不同时期的不同道派、道教理论诸家，对道的解释并不完全一致，表现出几种不同的哲学倾向。但总的来看，道教诸家都以道为天地万物的本源，万物存在的终极因及起主枢作用者，可谓一种根源性实在。如《太平经》称道为“万物之元首”“大化之根”，《老子想尔注》说道是“天下万事之本”，唐代道士成玄英《老子义疏》说道乃“虚无之系、造化之根、神明之本、天地之源”。

道教诸家都说道的性质是无名、无形、无为，乃形而上的东西。无名，谓不可用语言概念来表述，“道”之一字，也属不得已的“强名”。无形，谓无具体形相，不能以感官觉知。无为，主要指无主观意志。道的这类根本属性，

常以“虚”“无”“空”表示之，“虚”是道书中用得最多的道的同义语。又谓道绝待无偶（一），超越空间（遍，其大无外，其小无内），永恒常存（常），具有生化天地万物的神奇功用，无为而无不为。道不可违逆，顺之者昌，逆之者亡，是必须遵从的绝对命令。

道教练养家对道的具体诠释，大略有三种。

第一种是从宇宙生成论的角度，以道为万物的始原元气、祖炁、先天一炁或元气的本原。如《太上养生胎息气法》说：

夫道为万气之主，道者，气也。

明朝陆西星《阴符经注》说“太始太素之前，混沌一炁而已……圣人不得已而名之曰道”。《真诰·甄命授》则谓“道者混然，是生元炁”，以道为元气始源。

道教练养家们用体用、本末、形上形下等哲学范畴，把道与万物、先天与后天统一起来。如《钟吕传道集》说：

道生一，一生二，二生三；一为体，二为用，三为造化。

一，指元气，二，指阴阳，三，指天地人物。元肖廷芝《金丹大成》说形而上的○为道之体，形而下的器为道之用。《金丹大要·道本阴阳章》把道分为先天与后天，谓无名无形的先天之道化生出天地万物之后，道便表现为后天万物中普遍存在的一阴一阳之道。清刘一明的《修真辨难》则进一步从体用两方面观察道说：

一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳；太极既分之后，阴阳生道。道者阴阳之根本，阴阳者道之发挥。所谓太极分而为阴阳，阴阳合而为太极，一而二、二而一者也。

张三丰的《大道论》说：

道者，统生天生地生人生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理，统无极，生太极。

张三丰把道作为生化一切、统一一切的一个宇宙总机关。

对道的第二种诠释，是从道的字义“道路”出发，引申出理、通、导等义。刘宋陆修静称为“至理”，即最高的理则、理性。《道教义枢》释道为理、通、导三义。理，指虚无之理性，虚故“通生万法，变通无壅”，是一种指导人们弃除执着、掌握天机的理性。明伍冲虚《天仙正理》说：

夫所谓道者，是人所以得生之理，而所以养生致死之由。

这种意义上的理，包含有今天所说客观规律的含义。

对道的第三种诠释，是从唯心论角度出发，以道为人的心、神或元神、真心。《太上老君内观经》说道“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”。宋元以来道书中说心即道，其所谓心并非今天所说的意识，古人所说的“妄心”“常人之心”是指离念虑思维的心体、心性，所谓“无心之心”，是气功实践中所体验的主客、物我不分的特殊心。白玉蟾《玄关显秘论》说，天地未生之前的虚无，是客观的道。人以无心之心契合之，“一物圆明，千古显露，不可得而名者，强名为道，故谓即心是道。”这种意义上的“即心是道”，与西方的客观、主观唯心论都是大不一样的。

以上对道的三种具体诠释，都指所谓“大道”“常道”。另外，各种具体的法则，如伦理之道、治政之道、内炼之道等，皆一统于大道、常道。

大道、常道在道教练养中至为重要。道教求复归于道，强调按大道的理性所含的法则来修炼，道的法则主要是虚无、清静、无为、自然，这是道教各类炼养功夫的根本法要，尤为高层次道功的修炼要诀。

3. 道教练养学如何论述气

道教继承秦汉时代的元气论，以元气为天地万物的本始。元气是古人所想象的一种混沌状态的物质本原。《太平经》说，万物“始于元气”，元气遍布宇宙，“包裹天地八方”，分而为太阳、太阴、中和三气，分别为天、地、人的祖始，“夫天地人本同一元气，分为三体。”元气虽然存在，却无固定的形

相质体，《度人经》描述说：

气者，未有天地阴阳之先，真元万化之祖，道之妙感也。其气非色（物质）非形，非有非无，不隶阴阳，不属五行，能生能化，能成能实……作天地之妙本，名曰一气。

又说从一气分出玄、元、始三气，号曰真一、玄一、太一。《元气论》等承讖纬神学之说，把元气的产生分为太无（混沌之先）、太和（混沌之始）、太易（三一合元）、太初（元气未形）、太始（元气始萌）、太素（形气始端）、太极（形气有质）、太一（气未分形，结胚象卵）八个阶次。

道教练养学认为天地万物，皆以元气为其生成、存在之本。《抱朴子·至理》说：

人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。

人之生活于气中，如鱼之于水，相离则死。人的生命形成，以元气为本始，人的生命活动，以元气为能源。《真气还元铭》谓“气是精神之本，性命之源。神明之主”。元气在人身，是禀受自天地元气及父母精血的肾中元阳之气，它为人全身气血精津的源泉。《元气论》说：

夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经络之根，呼吸之门，三焦之源。

人出胎后，由先天元气推动，开始后天的生命运动，不断从呼吸之气、水谷之精中汲取营养，生起后天的营、卫之气，运行于脉之内、外，循环五脏、全身，“昼行于身，夜行于脏，一百刻五十周，至平旦大会两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环。”^①若人劳神损气，驰情纵欲，耗气太多，则必壅滞脏腑、经脉，导致疾病夭亡。养气积气，令气常充盈于身，乃健康长寿之要。

道教练养家常说，气为神之母，神为气之子，意味气是精神的物质基础。道教练养家还把精、神、魂、魄、意五种心理方面的功能，说成是五脏中五气的作用，名为“五气”，与藏密以气乃心识所乘乃至为心识之体的说法可谓一

^① 见《元气论》。

致。《服气十事》称心为“神气”，肝为“禁气”，肺为“杀气”，脾为“道气”，肾为“元气”。《胎息根旨要诀》说气在荣卫中者为“喘鸣之气”，在脏腑内者为“运动之气”，这两种气皆属后天气。《胎息经注》则把人身内气分为阴阳两种，阴气指食气（水谷之精所生气），阳气指元阳（元气），认为只有令阳气壮、阴气衰，方能百病不作，神安体悦。《食气经》等说气分生、死两种，自夜半至日中以前生于身中者为生气，日中至夜半生于身中者为死气，强调服气者必须在生气时炼功，服生勿服死。

内丹学更强调以先天元气为药物，但先天元气并非只生于生气时，还产生于炼功中静极之际。内丹学除分气为先后天两种外还说“真气”或“太乙含真之气”，一般认为此气是先天气与后天气的混合，阴阳二气的和凝，是人祛除病邪、强身健体之本，生发于内丹修炼筑基阶段“龙虎交媾”中。这种“真气”，大略相当于医书《内经》等所说的真气，及气功诸家所说的内气。

道教授养学对后天的口鼻呼吸之气也非常重视，称呼吸为“玄牝之门”，认为它是后天的生死之根，有呼吸则必有生死，只有练功达到高级阶段，返回先天胎息，不用呼吸出入，才能长生久视，自宰生死。

4. 道教授养学如何运用无极、太极说

“无极”出自《老子》，“太极”出自《易传》，原来皆指至极无上、无以复加的本始，汉儒释为元气或太一。唐宋之际，道教内丹家以无极、太极统阴阳五行，论析逆炼成丹原理。据传钟离权将传自河上公的内炼所用“无极图”传吕洞宾，吕传陈抟，陈刻于华山石壁。这一图式辗转传至周敦颐手中，被改造为《太极图》，成为理学宇宙论的基本模式。元代以来，理学家发挥的无极、太极说，又反馈于道教，为内丹诸家所援用。

道教授养诸家对无极、太极说的解释，大略分为三种。

第一种，是从道教传统的宇宙生成论出发，以无极为万物本始意义上的道，

以太极为元气、太一。如《道德玄经原旨》谓“太极乃物初混沌之太一，无极乃太极未形之大虚”，又说：

道，无极也。易有太极，道生一也。一生二，太极生两仪也。

元卫琪《大洞仙经注图序》说无极为形名之先的理，太极为“已具形炁之谓”。陆西星《金丹大旨图序》则说先天混元真一之炁（道）未有动机之时，声臭俱泯，谓之无极；“太极者，阴阳体具未分之象也。”内丹书中常用图像来表示，一般都用○表无极，意为虚无。太极的图式，陈抟太极图用◎表示，示藏阴阳动静之机。或以☯示之，表阴阳互藏，为变动之机。陆西星《金丹大旨图》则以○表太极未判，以☯表阴阳判分。

关于无极、太极的第二种说法，是受理学影响，从理炁角度论述，以无极为理，太极为炁。如元代全真道士牧常晁的《玄宗直指万法同归》说：

无极者，纯然理之谓也，盖有是理而后有是炁，理炁混沌，是名太极。

又谓无极乃“无所至至”之义，为“无中之真无”，即元气未萌之先的空洞玄虚，无极因静极而动，理炁混沌，为万物之母，谓之太极，乃无中之妙有。就有无而言，无极为太极之真无，太极乃无极之妙有，无极、太极终归不可歧而为二，分开先后。

关于无极、太极的第三种说法，也是受了理学影响，说太极即是无极，以○表之，不再于太极前加个无极。如李道纯《全真集玄秘要》就说太极即虚无自然，“无极而太极，是谓莫知其极而极，非私意揣度可知也，亦非谓太极之先又有无极也，太极本无极也。”《会真集》也说，太极即无极，太极内具二仪、三光、四象、五行，有性而无形，即《老子》所谓“有物混成”者。明张宇初《岷泉集·太极图与先天图说》说太极乃“道之全体”，当天地未分之前，道为太极，“太极乃本然之妙，动静乃所乘之机”，太极中便包藏着阴阳动静之机。天地既分之后，万物统于一太极，而物物又各具一太极，具体于人身而言，则人心中皆具动静之理、阴阳之机，即是太极，故曰：“心为太极。”

无极、太极说在道教练养中具有极为重要的指导意义，是解释气功中气机

运动的理论模式。道教类比天地太极，以探究人的生命本源及身心中的太极之理。如张三丰《大道论》说：

今专以人生言之，父母未生前一片太虚，托诸于穆，此无极时也。

无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。

这是人生命形成的无极、太极，既生之后，则无极、太极隐于后天身心中，至静无感、寂然不动时显露的元神、元性，即人心中的“父母未生前本来面目”，是为无极；而身中所藏的精气，即太极。

内丹学强调逆炼归元、复归太极之诀要是掌握自己身心中太极所含阴阳动静之机。依太极之理，阴阳互藏，一动一静，一方动静至极（太极），必然走向反面，静极必动，动极必静。就常人身心而言，神为阴而气为阳，神静则气必运，气运则身体康强。而人的心神多被物欲所扰，难得宁静，心太动则气不运，气不运则非病即夭。故内炼诀要，唯在神静。《真气还元铭》谓“清虚而无其心则元气自运”。葆真子《真诠》说：

太极者，阴阳五行之纲也。苟欲运吾身之阴阳者，切忌在阴阳五行上着力，须去向太极上用心，做父母未生以前功夫，则阴阳五行不求运而自运。

道教练养学所揭示的太极神静炁运之机，是对人类生命科学的一大贡献。

5. 道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫

道教练养学的阴阳八卦、九宫说，主要宗承周易。后汉魏伯阳参合周易著《参同契》，开道教练养学运用易学之端。唐宋以来的内丹类著述中，鲜有不用阴阳八卦者。

道教练养学承《易传》之说，认为“一阴一阳之谓道”，阴阳法则是万事

万物中最基本的理则。天地万物，无非阴阳二气之变现，阳往阴来，变动不息，形成这个生气勃勃、万象森罗的世界。阴阳不离，如雌雄相须，“物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。”^①“阴气阳气更相磨砺，乃能相生。”^②纯阴不生，孤阳不长，阴阳互藏，相交相荡，才表现出创生万物的生命力。《阴阳五行论》说：

阴潜阳内，阳伏阴中，阴得阳蒸，故能上升，阳得阴制，故能下降。

阴阳交泰，万物始成。内丹修炼，强调以真阴、真阳为“药物”，相交合而成丹。何谓真阴真阳？《钟吕传道集》解释说：

阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。

阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。

藏于阳中之真阴与藏于阴中之真阳，才有活变力，能相生相制，互相交感。

阴阳在易学中用简明的一、——表示，这两个符号不同方式的组合，成四象、八卦乃至六十四卦象，用以表示阴阳交感的种种形态和数量关系。六十四卦以八卦为本，而八卦又以乾坤二卦即阴阳、天地为本。《参同契》说：

乾坤者，易之门户，众卦之父母。

由乾坤中阴阳消长关系的不同，生出其余六卦，谓之“乾坤生六子”，六子凡三女三男，诀曰“乾生三女巽离兑，坤生三男震坎艮”：

乾坤相索，乾得坤之一气而生巽，为长女，象风；

乾得坤之二气而生离，为中女，象火；

乾得坤之三气而生兑，为少女，象泽；

坤得乾之一气而生震，为长男，象雷；

坤得乾之二气而生坎，为中男，象水；

坤得乾之三气而生艮，为少男，象山。

八卦与八方相配，有两种八卦方位说，一为伏羲先天八卦图，一为文王后

^① 见《周易参同契》。

^② 见《太平经》。

天八卦图。（见图1、图2）。



图1 伏羲先天八卦图



图2 文王后天八卦图

八卦图的八个方位加上中央的中宫，为九宫。内丹学把九宫布之于人身，即头部为乾宫，腹部为坤宫，心下肾上中间的中丹田（黄庭）为中宫，心为离宫，肾为坎宫，口为兑宫，背为艮宫，会阴之上为震宫，这是就先天方位而言。

内丹学认为坎离二卦对修炼来说最为重要。《参同契》说：

易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无虚位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包裹万物，为道纪纲。

就人身体后天九宫而言，真阳在坎，生于肾水之中，真阴在心，产于心火之内。内炼之初，须下心火于肾水之中，勾引出肾水中潜藏的真阳之气，与心中真阴之精相交感。

八卦两两组合，凡得六十四卦，以示阴阳消长的一个始终。六十四卦可加临于六十甲子，即以阴阳变化空间与时间流逝相结合。六十四卦还可加临十天干、十二地支、二十四节气、十二月，乃至一年三百六十五天，以表示天地阴阳二气在一年中的消长情况。而一年十二月的消长，又可缩微于一日十二时辰中。内丹学一般用六十四中的姤、遯、否、观、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬、乾十二卦，将其与十二地支相配，以表示内丹周天运转中火候进退之序。

内丹学用卦象来解释内炼之理。如《乐育堂语录》卷四说，人在胞胎中及

出胎之后至童体未破的一段时间内，先天完具，阴平阳秘。“自男女交而气日损，久之渐微，坎宫日虚，水冷金寒，成上乾下坤否卦之象，天地不交，水火不济，心肾不交，成上离下坎未济之象。生机日微，大病皆作。”若修炼内丹，以神凝炁穴（坎宫），天道下济，以乾照坤，以火温水，以离之上下二阳暖坎中上下二阴，以离中阴养坎中阳，养至阳气充足，从督脉上升于顶，即以离中坤入于乾中阴，坎中乾入于坤中阳，如再世重逢之夫妇，以阴养阳，成既济卦象，这是神所以能炼气的秘机。

内丹书中虽常满篇坎离水火，实际上无非表示神、气或阴阳二气的消长，以卦象为譬喻、符号，并非深究易学本义。《悟真篇》在运用卦象的同时又教人不要执着于卦爻：

此中得意休求象，若究群爻漫役情。

6. 道教练养学如何运用五行学说

道教继承了中国古代的五行学说，广泛应用于炼养中。道教练养学所用的五行说，与中医、儒家五行说大体一致，但也有其独特的发挥，大略有四方面的内容。

（1）五行各有其性，而归元一气。五行，亦称“五运”，为物质运动的五种表现形态，各有不同的性质，如《尚书·洪范》所言：水性润下，火性炎上，木性曲直，金性从革，土性稼穡。五行性虽有别，但究其实质，不过是阴阳二气交感消长的不同变态，五行一阴阳，阴阳元一气。《钟吕传道集》说：

五行归原一气，……五行名数也，论其交合生成，乃元阳一气为本。

李道纯《全真集玄秘要》说五行各一太极，各具五行，并从体用角度论证五行与太极的关系：

五行各一其性也，言其用；言其体则五行同一太极，言其用则五

行各具一太极也。

刘一明《周易阐真》把五行分为先天、后天两种。

(2) 万物各具五行,五行分配万象。道教和儒家、医家一样,认为万事万物,外而天地,内而人的身心,乃至封建社会的道德规范,都分别表现出五行之性,与五行相配。道教练养学常用的五行与万象的配属关系,略见下表:

五行	木	火	金	水	土
五方	东	南	西	北	中
四季	春	夏	秋	冬	长夏
五星	岁星	荧惑	太白	辰星	镇星
天干	甲乙	丙丁	庚辛	壬癸	戊己
五运	丁壬年	戊癸年	乙庚年	丙辛年	甲己年
四灵	龙	凤	虎	龟	
八卦	震	离	兑	坎	坤
五色	青	赤	白	黑	黄
五味	酸	苦	辛	咸	甘
五音	角	徵	商	羽	宫
五脏	肝	心	肺	肾	脾
五官	目	舌	鼻	耳	口
肢体	筋	脉	皮毛	骨	肉
五气	魂	神	魄	精	意
五情	怒	喜	悲	恐	思
五德	仁	礼	义	智	信

五行相配的对象,还有音律中的十二律、十二生肖及十二地支。刘一明《周易阐真》以仁义礼智信五德分配甲木、丙火、庚金、壬水、戊土,为人心中的先天五行;以精神魂魄意及怒喜悲恐思分配乙木、丁火、辛金、癸水、己土,为人心中的后天五行。

(3) 五行顺的生克关系。和儒、医两家一样,道教说五行间的相生关系为:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。其相克关系为:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。

五行相克关系中,若相克双方太旺或太弱,则发生反克。如木本克土,若木旺土弱时,则土可反克木,其余四行的反克亦如此。

道教内丹学特别重视的是五行的相克关系,认为相克的双方结为夫妇,才

有生育之能。《周易参同契》说：

五行相克，更为父母。

内炼中作为夫妻、父母的主要是金（肺）、木（肝）两方。“肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子。”金木结合，才能产生水火的子女。而在这种结合中，土（脾、意）起着媒聘的作用。

（4）五行颠倒术。内丹学更为重视的是五行逆的颠倒生克关系，《周易参同契》称之为“五行错王”。俞琰《参同契发挥》解释说：

金生水，水生木，此常道之顺五行也。今以丹法言之，则木与火为侣，火反生木；金与水合处，水反生金。故曰“五行错王，相据以生”也。

利用这种五行相生的颠倒关系修炼，称为“五行颠倒术”，太白真人歌曰：

五行颠倒术，龙从火里出，虎向水中生。

具体而言，这是指由意守丹田，降心火于肾水之中，令肾水上升而滋养于肝木，故曰龙（木）从火里出；心火过度而克肺金，今降心火于肾水中，则金不为火克而自坚，故曰虎（金）向水中生。

7. 道教练养学如何运用河图洛书

道教练养学运用河图洛书所示天地生成五行之数，始于《周易参同契》，该书有云：

上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。

河洛以圆点和线条所表示的天地之数，凡五十五，其中天数为阳，奇数，极于九（一、三、五、七、九），地数为阴，偶数，极于六（二、四、六）。五十五数奇偶不同，分配于五方，表示天地阴阳二气生成五行之数。金郝大通《太古集》说：

天一与地六合而生水，地二与天七合而生火，天三与地八合而生

木，地四与天九合而生金，天五与地十合而生土。

刘一明《周易阐真》所列河图（见图3）。

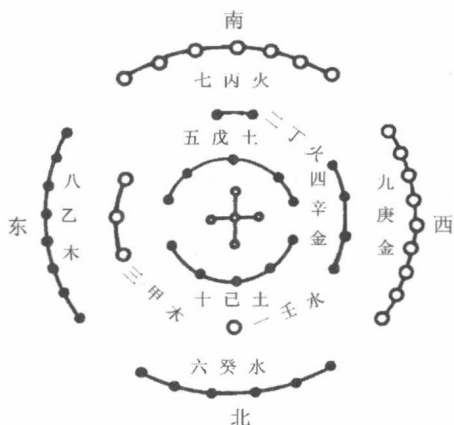


图3 河图

洛书与河图所表示的意思一致，不过是用弧形线来表示罢了。

道教练养学以河图洛书的天地生成之数，配人的五脏，说明人生命的形成过程及内炼之要。如李道纯《全真集玄秘要》说：

五脏生而五神具，天一生水，精藏于肾也；地二生火，神藏于心也；天三生木，魂藏于肝也；地四生金，魄藏于肺也；天五生土，意藏于脾也。

李道纯认为人的五种精神作用（五神）——精神魂魄意，依次生成，为五行之气的功能。五行之中，以火、金二阳数最为重要，火之数极于七，金之数极于九，内丹修炼，使五气归元，金、火还返，故称“七返九还”。《性命圭旨》以河洛之数论人胎生的次第说：

盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛而有瞳人，属肾；地二生火而有两皱，属心；天三生木而有黑珠，属肝；地四生金而有白珠，属肺；天五生土而上下胞胎，属脾。

目为初生，五脏精华皆发于目，故内炼中，收摄其目，最为降心之秘要，《阴

符经》谓“机在目”。藏密大圆满妥噶法也以目为机，谓“眼不动则心不动”。

又有说人在胎中，先天一生水而生两肾，中藏元阳真气，为生命之本，故内炼下手，以引生肾水中所藏元气为要。藏密母部法也以脐下“生法宫”为产生“拙火”之处所，以燃起拙火为下手之要，拙火相当于道教所谓元精，燃起拙火相当于引生肾水中所藏元气。

道教练养家所说河洛之数与人五脏生成的相配关系与次第，如下表所示：

生成次第	一	二	三	四	五
五脏	肾	心	肝	肺	脾
生数	天一	地二	天三	地四	天五
成数	地六	天七	地八	天九	地十

道教内丹学又说人的身心意三家，配河洛之数为三、五、一。《悟真篇》谓“三五一都三个字”，李道纯《中和集》释云：身即一，北一壬水与西四辛金合而为身；心即三，东三甲木与南二丁火合而为心；意即五，中央戊己土为意。三家之中，以戊己土——意为主宰。按河图洛书，土居中央为虚位，用之于内炼，则虚其心意，最为枢要。明张宇初《岷泉集·河图原》即说：

若河洛之数、先天之象，虽有凭信，进退盈虚消息行乎其中，皆以虚中为极也。能虚其中，则太极本然之妙得矣。

8. 道教如何论述形神、形气关系

道教继承、发挥秦汉以来的形神辩证统一思想，认为形（身体）与神、气不能分离，为生命活动持续的根本，神气在身则生，神气离形则死。《太平经》说：

人有一身，与精神常合并也，形者乃主死，精神者乃主生，常合则吉，去则凶，无精神则死。

这里所说的精，属于气。

《抱朴子·至理》说：

夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者无之宫也，形者神之宅也。

还把形神关系比喻为堤与水、烛与火，堤坏则水不留，烛糜则火不居，此即“形劳则神散，气竭则命终。”

孙思邈《存神炼气铭》说：“夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。”《嵩山太无先生气经》说“形之所恃者气也，气之所依者形也，气全则形全，气竭则形毙”。《真气还元铭》说：“清气为神，浊气为形，因气而衰，因气而荣，因气而灭。因气而生。”三者都强调形神不可分离，把人的生命活动看作形神气结合的系统，十分重视无形的神、气对有形的物质身体生存的关键性作用。但以形为神气宅舍，则为神气可离肉体而独存留下了一扇后门。内丹说即宣扬精气神炼就的阳神，能脱离肉体而长存。

道教炼养学认为神、气比形体更为重要，为形体之主宰。《钟吕传道集》谓“神者形之主，形者神之舍”。《全真集》谓“气者形之主”。神、气相较，则神尤具主宰之能。道教炼养诸家，都说人之所以疾病衰夭，主要因为主人不安，躁动不已，骋情纵欲，思虑过度，令身中之气散耗，只有心君宁静，始得气不离身。《胎息经注》说：

主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之，神去炁散，安得长生？

意是炁马，行止相随，欲使元炁不离玄牝，即先拘守自神，神不离身，炁亦不散。

内丹家说“神返身中炁自回”，收神归舍，为道教诸家养炁保形之要。

与佛、儒二教之说相比，道教炼养以形、气、神并重为基本特征。《太清元道真经》说：

长生非他也，神全气全形全而已矣。

重视炼形炼气，为道教独擅之学。南宋以来，道教内丹学受佛教影响，大力破斥对肉体的执着，有重炼神而轻炼形的倾向，但与佛教相比，还是较重炼形。尤南宗内丹，以炼形炼气为首。北宗丹法如丘处机《大丹直指》，亦重以真气炼形，使肉体发生一定变化，而达“形神俱妙”。内丹诸家，都讲究内炼

所起生理上的变化和效益，如《唱道真言》说，道教性命双修，炼到家时“骨血皆化，毛窍皆虚，血如白膏，体若纤云，赤如日，热如火”，能“升沉变化，随意圆通”。这是释道二教修养效益的分别所在。

9. 什么叫“性”“命”“性命双修”

性、命，原为先秦儒学的重要范畴，《易传》谓“穷理尽性以至于命”。性，指个人心理、精神方面的禀赋、个性；命，指天命，即天的给予或决定、命令。《周易参同契》述内外丹修炼，有“养性”“延命”之语，以后炼养一类道书如梁陶弘景《养性延命录》中，以“性命”指人的生命。《太上老君内观经》解释说：

从道受生谓之命，自一禀形谓之性。

意谓人从道、元气所禀赋的生命本元，谓之性命。

性、命二字，在晚唐以来的内丹学中，被作为内炼的纲要，并有其独特的解释。性，指人心的本性或“本来面目”，与佛教禅宗所言“心性”“自性”之性含义基本一致。在道书中，性有元性、真性、元神、真心、天心、道心、天命之性、本来一灵、一点灵光等别名。命，指属物质身体方面的气、元气。宋元以来的内丹书中，性、命实际上是神气的代称。如金代全真道祖王重阳《授丹阳二十四诀》说：

性者是元神，命者是元气。

石泰《还源篇》谓“气是形中命，心为性内神”。《玄宗直指万法同归》谓“道在太极前谓性”“炁之付物之谓命”。张三丰《大道论》说：

气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。

陆西星《玄肤论》说“性者万物之源，命者己所自立”。元明以来的内丹学家还取理学之说，谓性即是理，《玄宗直指万法同归》谓“性在天地间谓理”，而理在人心中表现为“妙觉”，为个人之性，刘一明《修真辨难》也说“理即性”。

宋元以来的内丹书，对性、命与道、太极，性与命的关系进行了较深入的哲学探讨。一般认为，作为天地万物本始的道、太极是个人性、命之本。王重阳《授丹阳二十四诀》说：

性、命本宗元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。

翁葆光《悟真篇直指详说》谓“道为性本，性是心源”。或说先天一炁为性、命本宗，或谓一炁判分阴阳，为人性、命产生之始，如《全真集玄秘要》说：

一炁判为两仪，即人之立性立命故也。

内丹诸家，都强调性、命二者不可分离。《中和集》卷四说“性无命不立，命无性不存”。《玄肤论》谓“性非命勿彰，命非性弗灵”，性命二者统一于一体，实际是同一本体的不同作用，《还真集》从体用关系论述说：

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。

性、命二者中，只有性独具主宰、觉照之能，故为主为根。《王重阳授丹阳二十四诀》谓“根者是性，命者是蒂也”“冥者是命，主者是性也”。《玄肤论》也说：“性，命所主也；命，性所乘也。”把性、命比喻为骑士与其乘骑的关系，与藏密对心识与气关系的比喻相同。

内丹学探讨性、命关系，是为了论证性命双修。唐宋以来，修性不修命，被内丹家认为是佛教修学之径；修命不修性，被认为是服气等道教练养术所行之径。张伯端说，佛教“以性宗立教，故详言性而略言命”，传统道教练养“以命宗立教，故详言命而略言性”，都有失于偏颇。唯有道、禅双融的内丹，性命双修，最为上乘。传为吕洞宾作的《敲爻歌》说：

只修性，不修命，此是修行第一病。

达命宗，迷祖性，恰似鉴客无宝镜。

性命双修玄又玄，海底洪波驾法船。

《中和集》主张“性命兼达”，强调“苟或执着偏枯，各立一门而入者，是不明性、命者也”。

在性命双修的方式、次第上，宋元以来的内丹派大抵有三种主张：

第一种主张，先命后性，从炼化精气入手，循序渐进，不可躐等。这是南宗一派的基本倾向。如翁葆光《悟真篇疏》强调“了性了命，循序各修，性命俱了，方能双融”。《青华秘文》说：“先性则难用功，先命则有下手处。”所谓先命后性，是从钟吕系传统内丹法则入手，守窍调息，依次炼精、炼炁，至炼炁后期及炼神阶段，则参合禅宗，了彻性源。

第二种主张，先性后命，此乃北宗的基本路线。先性后命，即先澄心遣欲，识心见性，至见元性后，再炼化精炁。

第三种主张，是从性命一体、性主命从的观点出发，认为只要了性，便会自然了命，未必要专门去修命。如《真诠》说，性、命“若作两件双修而分先后，殊未稳当。何也？修性则命在其中……若能证得法身，何患色身不妙？”

另外，还有持调和论者，如《玄宗真指万法同归》卷二谓“从性宗入者，性为主命为应，从命宗入者，命为主性为应”，认为两种途径皆可，都是性命双修，不过是分主从罢了。陆西星《玄肤论》的说法则高出一筹：

或言释氏了性，道家了命，非通论也……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（指气）而复归于朴，性在其中矣，是谓了命关于性地。

10. 何谓“精”“气”“神”，三者的关系如何

精、气、神作为人生命的要素，很早就出现于先秦诸家著述中，如《孟子》言“养气”，《庄子》说“心合于气，气合于神”“精照无外”，《内经》谓“积精全神”“呼吸精气”，皆以保全精、气、神为修养之要，但尚未把精气神合在一起作为一个系统来提出，诸家对精、气、神的诠释也不一致。

精、气、神被作为一个组合系统，是在道教。《太平经》即以精、气、神为“三一”，有云：

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。

此经还提出以爱气、尊神、重精为长寿之要。宝啬精、气、神，被道教诸家奉为炼养的要诀。但在晚唐内丹盛行以前，道书中对精、气、神的解释并不完全一致。如《玄门大论》说：

精者虚妙智照之功，神者无方绝累之用，气者方所形相之法也。

此说认为精、气、神分别为《老子》所说的夷、微、希。《吐纳经》则谓“精者血脉之川流也，精者人之所由生也”，与《玄门大论》以精为“虚妙智照”的精神作用说法不同。吴筠的《玄纲论》还以真精为主宰天地的神灵。

晚唐以来的内丹学以精气神为炼丹的药物，称为“三宝”“三奇”。《心印妙经》谓“上药三品，神与气精”，对精、气、神的含义及其相互关系，进行了深入阐发。

内丹学说，精，指人身水液中的精华，是一种具有生命活力的气。钟离权在《道枢·百问篇》中解释说：“夫所谓精者，水中之气也。”这一意义上的精，与藏密所言“明点”相当，故“明点”或译为真精、真水。气，指虽不可见，但却具有推动运转作用的生命能量，与藏密所言“气”（亦译“风”）相同。神，指精神。精、气、神三者，盖皆从功能立义，精的作用为化育，气的作用为运动，神的作用为觉知、主宰。陆西星《心印妙经注》解释：

灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。

若再概括而言，则精属于气，《真诠》即说“精气只是一物，言气则精在其中矣”。

内丹学认为精、气、神三者一体不离，互相依存，互相转化。《青华秘文》谓“精因气融，气凭精用，气因神见，神凭气用”；翁葆光《悟真篇注》谓“神因气立，气因精生”，精气神“三者相须”；陆西星《心印妙经注》说“神之所至，气亦至焉，气之所至，精亦至焉，又皆相依相济，以成自然之用”，都强调精、气、神互相依存，不可分离。就其互相间的转化而言，则精能生气，

气能生神，而神亦能生精气，所谓“神全则气旺，气旺则精足”，神若亏耗，精气亦衰，精气损耗，神亦疲惫。

内丹学精、气、神说对气功学的主要贡献，在于它对先后天精、气、神的划分。后天精，指淫媾之精及其他体液，后天气，指呼吸之气，后天神，指思虑之神，内丹家认为它们皆属“阴滓”，不堪作内炼的药物，强调内炼药物必须是先天的元精、元气、元神。元神，即元性，指人一念未生时，未被意识、情绪活动所扰乱波动的寂定心体。伍守阳《仙佛合宗语录》谓“性为人心虚灵至静，尘念俱无之时”。元气，指稟受于先天的元阳真气，产生于脐下，元气之气，一般写作“炁”，指先天之气。元精，乃元气之动，此气动时，能生身中水液，故称为精。《仙佛合宗语录》说：

精者，身中无形之精，又名元炁，而能生育者也。隐于寂寞之中，静极而动，则生是精。

元精、元炁、元神，皆隐藏于后天精气神的底层，为常人所不知，炼气功静定至虚极恍惚之际，才同时出现，内炼者于此际可自我体察。柳华阳《金仙证论》说：

何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。即知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也；恍惚之时，不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之炁也。

内丹学还论述了先天精、气、神与后天精、气、神的关系，认为后天三宝为先天三宝之用，先天三宝为后天三宝之体。明王道渊《还真集》谓“非先天不能生后天，非后天不能成先天”。明陆西星《玄肤论》说：

虽后天之用，其实先天之体为之。

《真诠》说，元神即思虑之神，人尽管思虑纷纭，而元神本自浑浑沦沦，不欠不亏，不过迷而不知而已，只要回光返照，舍弃情识，则思虑神亦为元神。元气元精，也是如此。先后天虽然一体不二，但不调制后天，难见先天之面。王重阳《授丹阳二十四诀》谓“心（后天思虑神）灭则性（先天元神）现”。《五篇灵文注》说“心死方得神（指元神）活”。返还先天，须从调制后天做

起，弃舍妄念情识，节欲固精养气，始可返回先天。而若返回先天，则可令后天神灵、精固、气足，身心获益无穷。刘一明《修真辨难》说：

炼先天之精，而交感之精自不泄漏；炼先天之气，而呼吸之气自然调和；炼先天之神，而思虑之神自然静定。

返归先天，后天身心还会发生质变，所谓“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”。

精炁神三宝中，唯元神独具宰制之能，为三宝之主，内炼的关键，最为内丹学所重。《青华秘文》力论“神为主”“炁为用”“精从炁”，谓“金丹之道，始终以神而用精炁者也”。《道枢·虚白问篇》设喻说：“圣人以身为国，以心为君，以精、气为民。”陆西星《玄肤论》也说神统精、炁，“精炁之得神而王，犹臣之得君而尊也。”内丹修炼，实以炼神为主为枢。《唱道真言》指出：

炼心者，仙家彻始彻终之要道也。

练功以意为主导，已为现代诸家气功所公认。

三、炼神

1. 守神、守一如何修习

六朝以来道书中所说的守神、守一、思道一类静功，源出老庄。以“致虚极、守静笃”与道的虚无之性契合为要。

汉魏间所出《西升经》，力倡养神而不贵养形。该经《邪正章》说：

伪道养形，真道养神，真神通道，能亡能存。神能飞形，并能移山，形为灰土，其何识焉！

该经认为精神有不可思议的潜能，比身体要奇妙得多，修炼当从养神入手。养神之道，名“守神”“守一”“思道”，皆为心契虚无之意。“守神”之道，出于《庄子·刻意》：

纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。

庄子所说神，指寂定明觉的心，守神，即保持寂定明觉之心，与佛教之禅定相同。《西升经·身心章》说：

常以虚为身，亦以无为心，此两者同谓之无身之身、无心之心，可谓守神。守神玄通，是谓道同。

说守神即守虚无，身心双忘，不起思念，不为声色利害所动心，“终日不视、不听、不言、不食，内知而抱玄，夫欲视亦无所见，欲听亦无所离，欲言亦无

所道，欲食亦无所味”^①，如此常行，心则“清静”，返归于未生之前的初始——虚无之道。《西升经·慎行章》还提出静坐思道之要：

独处空闲之室，恬淡思道，归志守一，极虚本无，剖析乙密。

守一，是汉魏六朝时代最为重要的道功。“守一”一词，原出于《庄子》，可溯源于《老子》中的“抱一”。“一”在道家哲学中为独立无偶、超二元对待之义，实为道的同义语，汉儒多释为元气。《太平经》所述守一之道，有守“元气虚无”之说，其方法大略是思念元气虚无、无为，与《西升经》的守神、思道、守一相近。但《太平经》把意守人身之“一”（主要指丹田及身中神）的方法也叫守一。以后葛洪专以存思三丹田中神为“守真一”“守玄一”。唐代崔少玄所遗《守一诗》之“一”，仍承道家原意，指虚无。其诗说：

事归一，一常存，存莫有，假言守。守虚无，乃长久。

唐王损之解释说，守一的法则为：

外其身世，委身于床枕之上，冥冥肉身，凝其空心，身同枯木，始得绵绵其息，寂然不动。静定日久，善守其黑，黑尽身中，方觉天光内明。当此之时，身心冥于寂寂之中，泰定之极也。

守一之人但能虚却其身，空却其心，身心冥于寂寂之中，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守一之元矣。

此说基本上继承、发挥了《西升经》的守神、守一之道。但王损之注说如此守一至泰定日久，天光内烛，“似觉元神凝形在蛻壳中，真若平生容貌，但觉端严，反年少耳。此时外即光焰周身，内则分身千万。”以炼就“元神”为最后成就，则为老庄、《西升经》之所不谈，但与内丹炼神合道之说相合。

2. 什么叫“心斋”

“心斋”出于《庄子·人间世》篇，据称是孔子教颜回的修心之道。颜回

^① 见《西升经·道虚章》。

问孔子说：“回之家贫，唯不饮酒、不茹荤者数月矣，如此则可以为斋乎？”

孔子回答：这是祭祀之斋，非心斋。颜回乃问何为心斋，孔子回答说：

若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；

听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。

颜回曰：“回之未始得使，实自回也。得使之也，未始有回也，可谓虚乎？”

夫子曰：“尽矣。”这里所说心斋的修养法，以虚为诀要，从返听入门，以达到不见有我（忘我）为究竟。

道教取庄子心斋，以之为斋法中最高、最根本的一种。《斋戒箴》引述《南华真经》（《庄子》）心斋之说，与上文略异：

汝一志，无以耳听，而以心听，而以气听。疏淪汝心，除嗜欲也；

澡雪汝精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑，则专道，

无嗜欲则乐道，无秽累则合道。既心无二想，故曰一志。

除了以听摄心外，此说还强调除嗜欲、去秽累（情欲）、绝思虑，达到心无二想的境界。

关于庄子心斋入手的“听”字诀，诸家注释都不太明确。当代道教学者陈樱宁在《静功疗养法问答》中，将其解释为“听息法”。其方法大略为：

（1）“若一志”——意念专一，排除干扰。

（2）“无听之以耳，而听之以心”——专注“听”呼吸之气，因鼻息无声，故非以耳听，而是用意念听。

（3）“无听之以心，而听之以气”——功夫深入，心气打成一片，气已非心的对象，故说“听之以气”，即无须再着意于听，乃“听其自然”“听之任之”之听。

（4）“听止于耳，心止于符”——意念归一后，舍“听”字诀而用“止”字诀，即停止听，渐入混沌境界，心的知觉已不起作用。

（5）最后不知不觉进入虚的境界，即是心斋。

陈樱宁先生的解释，有取于佛教六妙门的“随息法”，可以作为一种很好的静功功法。但庄子的“听”字诀，也可解释为返听“心音”——当意念专一、

始入寂定之境时，往往会自然听到发自身内的“心音”，意念微微注意此音，听之任之，可谓“听之以心”。返听，还可取佛教《楞严经》观音圆通法门返闻自性——返听能听闻的自性之法，于静坐中听到内外任何声音时，皆以意念去返究内心能听之性，也可叫作“听之以心”。至于庄子说的“气”，应指虚无的内气。当由虚静而引发内气，气充盈时，心气合一，自然寂定，心不起听的念头，而湛然寂止，故说“听止于耳”，寂止之心与虚相契，故说“心止于符”。

3. 什么叫“定观”

南北朝以来，道教在秉承老庄的守神、守一、思道、心斋等静功的基础上，吸收佛教止观之法，把炼神之道进一步深化、具体化，形成了定观、守道、清静等道功，这类道功以“定观”为名，最能表现其道、佛融合的特性。冷虚子《洞玄灵宝定观经注》释“定观”说：

定者心定也，如地不动；观者慧观也，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观。

定观，实即佛教“止观”一语的改头换面。

定观之法，以《洞玄灵宝定观经》所说最为简明扼要，经云：

夫欲修道，先能舍事，外事都绝，无与忤心。然后安坐，内观心起，若觉一念，起须除灭，务令安静……昼夜勤行，须臾不替。唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心，不依一法而心常住。

此道的修习，是以主人翁的姿态去内观自己的心念，念起即舍，保持一个不念一切而又灵明寂照的空心。

初学者息心甚难，暂停还失，须要持续用功，久而调熟。

当坐中能片刻得定之际，要于行住坐卧之时，涉事处喧之所，皆摄心令安定。“有事无事，常若无心，处静处喧，其志惟一。”

调心须防宽急二偏，若束心太急，易导致气发狂癫；若过于放任，则又

散乱。

当心已能寂定之时，又须放任，勿着意摄制。注意宽急得所，“制而不着，放而不动”，渐达“处喧无恶，涉事无恼”的境地，方为真定。然此时尚须慎护，不要故求多事、强来就喧，应“以无事为真定，有事为应迹，若水镜之为鉴，则随物而现形”。

定境深入，自能发慧，然“慧发迟速，则不由人，勿令定中急急求慧，急则伤性，伤则无慧。若定不求慧，而慧自生，此名真慧”。真慧虽发，亦须“慧而不用，实智若愚”，始能使定慧不断增进，达到圆满自如的境地。

《老君太上虚无自然本起经》述“守道”之法，亦称“大自然法”，吸收了佛教观心之法，以内观心本清净无欲，而弃除诸欲为要。经云：

当熟读道经，还自思惟，我身神本从道生，道者清静，都无所
有……其神本自清净，无此情欲，但思念此意，诸欲便自然断止。

又说：“其静守道时，当少食，正闭耳目，还神光明，着绛宫（心），绝去诸念，不得强有所视思想也。久久喘息自微，从是以往，不复自觉喘息，泊然不知有身无身。从是以往，为得定道之门。”其法为微微注意心脏处，不起诸念，如此入定，定力渐增，返还虚无，从虚无中，又须念“为道当济度天下”，而入世间做利人济世的功德，才能与道相合。

特为全真道所尊奉的《清静经》，则以“清静”为宗，以“澄心遣欲”为要，以“观”为要法。经云：

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。其三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空。既无其无，
无无亦无。甚然常寂，寂无所寂。

这里阐述的观法，是从内到外、从外至内一层层深入，通过观一切皆空无，空无的观念亦空，因而熄灭一切念虑、概念活动，达到湛然常寂而亦寂无所寂的境地，如此则欲心自然不起，与道“天清地静”的清静之性契合无间，名为得道。“虽名得道，实无所得，强名为得。”所谓得道，无非得到一个湛定不动的空寂心，实际上是一无所得，只不过强名为得罢了。这种说法，显然有取

于佛教三论宗的“无得正观”。

4. “坐忘”之道如何修习

“坐忘”原出于《庄子·大宗师》：

堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。

坐忘，即停息耳目对外境的分别，忘掉自身的存在，达到与道合一之境。唐《天隐子》及司马承祯的《坐忘论》皆以庄子坐忘为修炼之道，《天隐子》解释说：“彼我两忘，了无所照，谓之坐忘。”《坐忘论》说：

夫坐忘者，何所不忘哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。故庄子云“同于大通”。

《天隐子》所述坐忘的具体修习方法，是一种渐进之道。首先调节饮食，勿过饥过饱，勿贪五味，勿食腐败之物，勿久坐久立久劳而致伤身，令形完气全，谓之“斋戒”。次安处，慎起居，坐须面南，卧则头东，屋宅大小适中，明暗相半。然后安坐存想，“存谓存我之身，想谓想我之神”，闭目收心，使心不外驰，渐达静定。由此因存而忘，行道而不见其行，有见而不知其见，谓之坐忘。由坐忘而生“定解”，对生死、动静、邪正，皆能深彻洞解，解除对生死的畏惧，谓之为仙。

《坐忘论》所述坐忘方法更为详悉，按修炼进程，分为七章：

一敬信，指先须深信此道，敬仰尊重。

二断缘，谓修炼期间须尽量断除俗务的干扰，无法断除之事，不得已而行之，须于行事时不生爱着憎恶，令心被事牵。

三收心，此为正式静坐功夫，其法则为：

学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有。因住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。经云，“至道之中，寂无所有。”神用无方，心体亦然。原其心体以道为本，但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。若净除心垢，开释神本，名曰修道。无复流浪，

与道冥合，安在道中，名曰归根。守根不离，名曰静定。

修炼虽以收心离境、住无所有为诀要，但若住于“无所有”的观念，又着于空，不能“执心住空”，“但心不着物，又得不动，此是真正定基”。修定调心，须防止四种偏差：

第一，心起皆灭，不管其是非，这样会永断觉知，只能入于“盲定”。

第二，若任心念自起，不加收制，则与不修无别。

第三，若唯断善、恶之念，心无指归，肆意浮游，只待它自然而定，实属自误。

第四，若遍行诸事，自称心无所着，虽然言之似善，其实行之极非。

总之，应“息乱而不灭照，守静而不着空”，方为正确。

初学静坐，散乱是最大障碍。若起烦邪乱想，须随起随知，即时除灭。如有不得不考虑的事，坐中忽然想起，是难以除灭的，可任心思考，待考虑周到，此事了结，再摄心守静，则易入定。对所修的方法若有疑虑，也可任心思察，令因疑而悟，既得悟解，则须摄心。对外界的毁誉、善恶，不可挂念于怀。日常行住坐卧、处事接人中，皆须念念摄心，使心不为境动。久久修习，达到“在物而不染，处事而不乱”，动亦静、静亦静的地步，才可叫作静定。修行到此，尚非修道的高级层次。

四简事。修炼中对摆在面前的事务，须较量轻重，不重要者尽量断绝，不得不做者，当做之时，要虚襟而受之，明目而当之，不可以事为碍而心生烦躁。虽有营求，不为得失所动。迹同常人，心则异俗，有事无事，心常安泰。

五真观。修炼中，内心如有不良情绪，外界有苦恼逼迫，定心难持之时，须用“观”来对治。如贪色起淫念，应观析色想本空，美唯自心分别，有何可贪？若生憎恶，疾恶如仇，应观何故取他之恶以为己病。若苦事迫心，当观如战士临阵，只有奋勇迎敌，不可弃甲败阵，逃亡获罪。

六泰定。长久如法修习，烦恼渐除，定力渐增，“形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于定而无所不定，故曰泰定。”《庄子》谓“宇泰定者，发乎天光”，心大定之时，则“道居而慧生”，此智慧非从外来，是心所潜具的光明，故称“天光”。当发慧之后，要“定而不动，慧而不用”，才

能使定慧增长、稳固。如此修炼，达至疾雷破山而不惊，白刃交前不惧，视名利如过隙，知生死如溃痈，心虚而道集，心与道合，名为得道。道有大力，能徐徐变易形神。道力小者仅及于心，得到慧解，道力大者可变易形体，使形与道同，形神合一，能显隐自如，蹈水火而无害，对日月而无影，这种特异的超人，叫作“神人”。

第七章为得道。司马承祯所述坐忘之道，虽本之于老庄，但更吸收了佛教天台宗、禅宗的止观之说。

5. 何谓“上品丹法”“一乘顿法”

宋元以来的有些内丹书中，把径直炼神还虚而不专门炼化精气的道功，称为内丹中的“上品丹法”或“最上一乘顿法”。这种内丹，实际上是汉魏以来守神、坐忘一类的静功与禅宗之禅进一步融合的产物。宋代金丹派南宗四祖陈楠，分内丹为三品，其中“上品丹法”“天仙之道”，“以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用，以定慧为水火”，片晌之间可以凝结，十月成胎，不论卦爻斤两，法则简易，唯以心传心。这种丹法，即直接炼神还虚，以修性为要，清静心地为宗，有似禅宗的顿悟渐修法门。

元初李道纯《中和集·试金石》中所说“最上一乘”即陈楠的“上品丹法”。李道纯把内丹修炼分为顿渐二途，谓“夙有根器，一直了性，自然了命也，此生而知之者也”。但这种堪修顿法的上根利器并不多见，一般人“不能一直了性，必须先了命后了性”，从炼化精气入门，修“渐法三乘”。对“最上一乘”法则的概述，李道纯说得比陈楠详悉些：

最上一乘，以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹田，性命为铅汞，定慧为水火，室欲惩忿为水火交，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。

术语用得虽多，但无非说此道以修心为门，做清净心地的功夫，修戒定慧，以“中”为要，达明心见性，为初结丹，以打破虚空、与道合真为究竟。

明清以来的内丹著述中，也颇有推崇这种炼神之道者。如明葆真子所传《真诠》，依《文始经》之说，把修炼之道分为“忘精神而超生之道”与“见精神而久生之道”两种：

忘精神者，虚极静至，精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，此虚无大道之学也……学虚无大道者，虽不着于精炁，然与道合真，形神俱妙，有夫隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也，举上而兼下者也。

忘精神而超生之道的具体法则，该书所录有司马承祯的《坐忘论》及元初全真道士王志谨的《盘山语录》等。《性命圭旨》也说，内丹分三关，自有为人无为者为渐法。修上关炼神还虚而兼下二关炼精化炁、炼炁化神者，为顿法。刘一明《修真辨难》称顿法为“顿悟渐修”。《唱道真言》《乐育堂语录》等也说顿法。《唱道真言》说：

果有上智之士，一朝悟入大乘，能于行住坐卧四威仪中，一空所有，时时返照，半年十月，火候到时，自然性月当空，元神出现。所以圣贤又教竟修上关炼神还虚一着，此妙妙之论也。

这里所说“时时返照”法，指反究心的自性，取自禅宗的参究法门。

《玄宗要旨》谓“青城派传上乘道时，其授受只是一个‘无’字。最后连一个‘无’字也无，告诉你一切放下，放得一丝不挂，一切丢开，丢得一毛孔也无”。《乐育堂语录》说：

上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着。此即《庄子》所谓“上神乘光”者是也。

该书还说佛教释迦牟尼即以此真空妙有之法而成佛。这种说法虽未必十分确切，但也说明道教上品丹法有取于佛教禅法，近于佛教禅法。

6. 什么叫“五时七候”

“五时七候”，为道教所说修守神、坐忘及存神炼气之功时，功夫渐进的阶次、每一阶次的身心效应。《太清经》、《定观经》、孙思邈的《存神炼气铭》、司马承祯的《坐忘论》等皆说之，说法大同小异。

五时，指修炼初级阶段心由动到静的五个阶次：

第一时心，动多静少，思虑万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，乃常人之心。

第二时心，静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，勤勤摄制，心为念扰。

第三时心，动静相半，无事时静，有事还动，用心勤策，渐渐调熟。

第四时心，静多动少，摄心渐熟，才觉散动，即能收摄，失而遽得。

第五时心，一向纯静，有如止水，有事无事，触亦不动，任运入定，长久湛寂。

这五时说，与佛教禅学修止的九住心说颇为相近，而以动静之对比划分层次，尤为简明易晓。

关于七候之说，诸书略有不同。《洞玄灵宝定观经》不说五时，只言七候，其第一候为心理上的效应，“心得定，易觉诸尘浊”。第二候以上指生理方面的效应。《坐忘论》第一候为“举动顺时，颜色和悦”，也主要指心理方面的效应，第二候以上为生理效应。《存神炼气铭》所说七候皆为生理效应，最为详悉：

第一候，宿疾皆消，身轻心畅，神静气安，四大（肉体）适然，六情（眼耳鼻舌身意）沉寂，抱一守中，喜悦日新，名为“得道”。

第二候，返老还童，心悦神安，通灵彻视。

第三候，延寿千岁，名曰“仙人”，游诸名山，飞行自在。

第四候，炼身成炁，炁绕身光，名曰“真人”，存亡自在，光明自照，昼夜长明。

第五候，炼炁成神，名曰“神人”，变通自在，力动乾坤，移山竭海。

第六候，炼神合色，名曰“至人”，形色不定，应物现形。

第七候，高超物外，迥出常伦，与三清共居于上界“真境”。

这七候中，第一、二候，气功实践完全可以验证。第三候以上就玄了。

四、服气

1. 闭气法如何修习

闭气法，又称“行炁”“闭息”“胎息”，是一种逐渐延长闭息时间的呼吸锻炼法，与佛教密宗的宝瓶气功颇为相近，大概渊源于先秦的“行炁”功。据《抱朴子·释滞》《养性延命录》等所说，其修炼法则为：于夜半至中午气生之时，独处密室，仰卧床上，瞑目握固，全身放松，绝念息想，专注于呼吸，从鼻中将气缓缓吸入，吸入时务须深细绵密，以自己听不到呼吸之声、以鸿毛安鼻口之上毛不为气所动为度。气吸入后，久闭不呼，心中默默数数，从一数到百，日日渐增。诊其脉搏，以一息间跳动六次为合度。闭息至不能忍时，将气从口中徐徐吐出，称为一息。然后再吸、闭、吐，周而复始，每次练习以三百息为宜。功夫渐进，至一闭息能数到一千时，便可称“胎息”，能生入水不溺、治疗百病、延寿长生之效。

修习闭气，务须松静自然，神定气和，渐渐增进，慎勿勉强闭噎，急于求成。《养性延命录》强调“欲学行炁，皆当以渐”，若强行闭遏，易致疮瘡等病。大概是这种功夫练起来易生弊端，故唐代以来颇有人反对，如《王说山人服气新诀》说：

大都不得闭气，若闭气则疾生。

《张果服气法》《胎息精微论》等也反对抑塞口鼻而强行闭气。晚唐以后，闭气功罕见传行者，可能即与此功的易生弊端有关。但这种功法从调制呼吸入手，方法简易，而且易于摄心不散，只要善于掌握，还是可以修习的。宋代内丹大家张伯端就以这种方法为内丹以外最佳的方法。

2. 多入少出的服气法有哪些

道书中所述一类服气法，以调制呼吸、多入少出为要。《太清调气经》把吞咽口中之气称为“服气”：

鼻长引气，口满即咽，然后一吐，须少，每引须多。

《上清司命茅真君修行指迷诀》所述炼气法为：仰卧，咽津，鼻中徐徐纳气，徐徐缩鼻，入五息已，然后吐一次，入息后闭气，心中默数至九十，方从口中吐气。吐纳务须柔和细缓，切莫粗猛喘急。每次吐纳三百六十息，为“一竟”。

《摄生纂录》所述“服食胎息法”，以“储气”为要。静心绝念，专意调息，出入深细，每次呼气时，使气有所储于脐下，名“胎息”。数十息间，漱液咽津一次，名“胎食”。

《太清王老口传服气法》：从鼻中纳气，气入后住息少时，呼出时，三分气中出其二分，留一分，亦住少时，然后咽气，同时，随气之下行，意想送气下至胃、胸、脐下，周行全身。然后重复吐纳。

《元气论》服气法分节气、咽气两节。先调息，令多入少出，入三分气，节其一分；出三分气中亦节其一分。意随鼻息，勿令散乱，至自觉气从全身毛孔中出入时，为成功之候。然后炼咽气。鼻中气入时，合口，意想微咽，如咽食物，想气咽下喉管，入胃，下肾，沿脊上溯，入脑，复降下于脐中，外气与内气相合。如此循环往复。

司马承祯《服气精义论》述“服三五七九气法”为：徐徐从鼻纳气三度，吐一口死气。久之，鼻纳五气，口吐一死气。又久之，鼻纳七气，口吐一死气。

又久之，鼻纳九气，口吐一死气。久修纯熟，一次鼻纳二十四气（三五七九合数），口吐一死气。久久渐入自然。又可逆咽，即从九气开始，鼻纳九气而咽气一次，渐而七纳一咽，五纳一咽。复顺增，至八十一咽气而口吐一气。

梁丘子（白履忠）《黄庭内景经注》述“胎息法”为：仰卧散发，枕高二寸五分，握固，闭目，两臂伸展，去身五寸。漱液满口咽下，然后从鼻中缓缓纳气，气入五六次，吐一次，至十吐气，可少频申，然后从头纳吐。满三十六息，称“一竟”。

3. 存服外气法有哪些

存服外气，即存思某种身外之气而服咽之，为存思与服气的结合，有服五芽、六气、三气、紫气、雾气等法。

服五芽法：五芽一作“五牙”，指五方所生五色之气。道教认为五方气分别与人的五脏气相应，存而服之，能补益五脏，攻疗疾病，长生久视。据《太上养生胎息气经》《服气精义论》等所述，服五牙法有以下步骤。

晨起，先面向东方，平坐握固，闭目，叩齿三通，存想东方青气（青牙）入于我口，纳气服咽九次，以舌舐唇，漱咽津液三次。

次面南坐，存思南方赤气（丹牙）入口，纳服三次，以舌搅下齿，漱咽津液三口。

次面向中央，存思中央黄气（黄牙）入口，服咽十二次，以舌抵上腭，漱液咽津三口。

次面西坐，存思西方白气（素牙）入口，服咽七次，以舌搅上齿，漱咽津液三口。

最后面北坐，存想北方黑气（黑牙）入口，服咽五次，咽津三口。

存咽之先，各诵祝祷词。服毕，鼻中纳气，闭息良久，至不可忍时徐徐放出，做五次。存服五牙时，可想象五牙各被咽入于相应的脏腑，青牙入肝，丹

牙入心，黄牙入脾，素牙入肺，黑牙入肾，氤氲分明，循行于脉中。又说，服五牙应与四时相应，春服青牙，夏服丹牙，秋服素牙，冬服黑牙，四季皆可服黄牙。若治病，可服与患病脏腑相应之气以补之。

服六气法：六气，指黑、白、苍三色的六口气，《上清三真旨要玉诀》等述其服法为，于凌晨丑寅之时（一点至五点），仰卧，存想太阳如鸡蛋大，在自己泥丸中，良久，吐出一口气，想其气黑色，名“死气”；次吐二气，想其气白色，名“故气”；次吐三气，想其气苍（蔚蓝）色，名“尸气”。吐气时务须徐缓，同时存想气的颜色。吐黑、白、苍三色凡六口气毕，从鼻中徐徐纳气，服咽四口，想其气为黄色，服毕，咽津三口。然后存想泥丸中太阳从两眼出，停于面前九寸远处，意想取其赤气，服咽七次，咽津三口。起坐，动摇四肢，俯仰屈伸，略做导引，做毕，咽津，同时存想津液为青色。若夜晚服气，应存想月亮在泥丸中，如存日法。存服月气，以从阴历初一至十五日夜为宜。

服三气法：于日初升时，面向日，存想日下有青、白、赤三色气，直下入我口中，服咽其气九十度。此见《真诰》卷十三等。

服紫气法：清晨，入室面南而坐，瞑目存想自己泥丸宫中有紫色气，出于头顶上，勃勃冲天，气冠己身，内外郁冥，存想分明，仰吸紫气，吞咽三十九次，吞咽时意想紫气下入胃，送至脐下丹田中。服毕，叩齿三通。见《太清玉霞紫映观上法》等。

服雾气法：凌晨，坐卧任意，闭目内视五脏，口呼出二十四口气，存想有五色气相缠绕，在脸上郁郁然，口纳此气，服咽五十次，咽津六十口，服毕，祝咒，叩齿七通，咽津七次，开目收功。此见《真诰》卷十三等。

存服外气，有以外补内的作用，对脏腑虚弱者尤有补益之效，若按中医理论，对症练功，运用得当，不无治病健身之效。这种方法也为现代多家气功所采用。

4. 服内元气法大体如何

道教服气法至唐代趋于成熟，多强调服咽自身内的元气、内气。内元气，一般指呼气时，从腹中上升的气，与以后内丹所说元气不同。如《太清中黄真经》食气法说，息出之时，合口鼓满咽下，为内气。《墨子闭气行气法》说，吐气欲止时，合口一咽津，为内气。《嵩山李奉时服气法》说，气行之时，声从耳中出，即是内气。《茅山贤者服内元气诀》所述服内气法为：

侧卧，右胁着床，微缩双足，头向南，面朝东，两手握固，傍颐。闭取内气，极力开喉咽下七次，然后一吐气。吐毕，调息均匀，照前再服咽。咽四十次，然后起坐，竖膝，两手相叉抱膝（此即佛教密宗所谓“仙人坐”），闭气，鼓腹二七或三七下，气满即吐。再调息，调讫闭气二七或三七，一吐气，至腹中调适，或汗出、头足皆热，乃止。

《幻真先生服内元气诀》等所说服内气法，最称成熟，其将服气与导引、按摩、咽津等相结合，分进取、淘气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气、六气、调气液、饮食调护、休粮、慎守等诀，形成了一套包括多种修炼方法的系统服气功，其具体方法大体如下。

修服气功者，须择高燥空净之地为居室，务绝风隙，床褥厚软，被衾适体，枕高二寸余。

于夜半后气生之始，或五更睡醒之初，或平时腹空气和之时，皆可行功。先吹出浊气九口，闭目，叩齿三十六通，以手指按摩内外眼角、鼻之左右，旋耳、摩面，略导引四肢，宣通关节，乃舌抵上腭，候口中津满，咽下三度，然后放下万念，收视返听，调息服气。

若夜卧起而服气，须先“淘气”。闭目仰卧，握固，两拳倚于双乳间，竖两膝，举背及尻间，闭气，鼓气海中气，使自内向外轮转，呵出之，做九至十八遍，以呵出宿食陈气。

服气之先，须行“调气”（调息）。鼻纳口吐，务须深细绵长，勿使耳闻出入之声。调五、七、九遍。

服气之要在于“咽气”。调息绵绵，吸气之时，想气从喉管中下行，直入脐下三寸气海中；吐气时，意想气海中内气随吐气而上升，当上升至口中时，闭口，连鼓而咽下，想其声汩汩，咽下送入气海。干咽气称“云行”，咽气时随同咽津，称“雨施”。初服气者每次咽气最多三次，待气通畅，再渐渐增加。内气咽入下丹田气海中后，可做“行气”：闭息，以意送气，想气入于丹田后通夹脊的二穴，两条白气从夹脊上升，直入泥丸，熏蒸头中九宫，降下，遍行于毛发、头面、项颈、手臂、十指，入胸，至心宫中丹田，灌溉五脏，流入下丹田，经脘、膝、胫、髁，下达足心，想周身浊恶病邪之气及瘀血，被正气荡涤，皆从手足端散出，此称为“散气”。散气时，应展开双手十指。如此行气一周，谓之“一通”。然后再从头咽气、行气。

服咽时，可配合做“炼气”“委气”功。炼气法：脱衣散发，仰卧于床，展开双手，调气服咽，咽下后，闭息，冥心绝想，任气所之，觉闷时吐气，若觉喘息，须调息平和，然后再行炼气。初做一次炼十息。待气通后，可渐加至一次炼二十息，乃至五十息，遍身汗出而止。炼气只宜在神气清爽时做，昏睡时不可做。

委气法：不拘行住坐卧，调心令寂，无念无想，同于大空，纳气闭息，想气息从全身毛孔中散出。做时务须自然，切忌意与气相争。

运气法：调息讫，闭口鼻，令气满口，咽之入腹，想气到气海中，良久，再服咽，以觉腹饱为度。然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹，令气流行。正身仰卧，枕高与身平，两手握固，离身四五寸，二足分开，相去四五寸，存想气遍行全身。

炼气、委气、运气，旨在以气炼形，令气遍行周身，打通经络，改易形质。

《幻真先生服内元气诀》等还叙述了用六字气治病、布气为他人治病，及服气中饮食调护、辟谷服气的要点等。

5. 存思服气法有哪些

存思服气，为存思与服气的结合，有先存后服与先服后存两种。

先存后服者，如《王真人气诀》所说：于四更后五更初，面朝东，叠双足坐，导引三次，存思前有青龙，后有白虎，左有太阳，右有太阴，头顶朱雀，足下玄武（神龟），五脏为七政（北斗七星），全身布二十八宿。存思分明，然后吐浊气，闭口，鼻中纳气，想其气绵绵，下贯丹田，汩汩作声，周流通传。气满时缓缓吐出，吐时其声不可令耳闻。做十遍而止。

先服后存者，如《服气杂法秘要口诀》所说：先做导引，然后向东南方而坐，握固，鼓气满口，闭口服咽，同时努腹，呼出时，从鼻中徐徐出。服气毕，存思南方荧惑星赤气大如珠，入于我口，流入脏腑，身尽化为气。旨在以阳炼阴，消去阴滓。该书还批评古涓子所留口诀说：

令想火炼身为炭道者，商量火气非自然阳精，但恐伤神，未可为也。

存思南方荧惑星赤气，当有补益心气之用，心气衰弱者可以行之。

6. 昙鸾服气法如何修习

北魏名僧昙鸾，曾赴江南从陶弘景学仙法，后来焚毁仙经，专修佛教念佛法门。道书中的《昙鸾法师服气》，可能与昙鸾有关。其法大略为：宽坐，伸两手置膝上，宽解衣带，放松肢体，心念一切平等，生死不二，息灭一切意识分别，无念无想，经半食顷（十五分钟左右），闭目，举目，举舌抵上腭，徐徐长吐气，其声以能令近旁之人得闻为度，先粗后细，十余息后，声仅能自闻。凡身中有痛痒处，想象随气吐出。然后渐渐长吐气，从细至粗，吐十息，复还如初。凡睡醒之后，皆可如此吐气，以吐出身中陈浊之气。吐气时，可于唇口边察气息之冷热，若冷则为风大增，热为火大增，滑为水大增，涩为地大增。

应根据察知的身中之气增损情况，调和内气。

7. 什么叫“神息法”

《云笈七签》卷六十二说：

神息法者，观心遗照，动念即差；当用心之时，气自无滞；当用气之时，心亦不生。两法相须，事同唇齿。

这是一种把观心与调息结合在一起的上乘气功，据称修炼成就，能“退皮炼骨，身合太无，隐形藏景”。其法大概是：调息服气，一心专注于气息，心泯于气中，心气合一，而不以气为心所观照的对象。欲达此境，须于气调之后，内观其心，而不见有心的存在，一念不生，从而达心气双忘，虽未曾专注于气息，而气息自调，乃至达到“胎息”。

8. 意守丹田服气法如何修习

意守丹田服气法，是守窍与服气的结合，其法大致如《申天师服气要诀》所说：

于半夜之后，五更之前，仰卧床上，伸展手足，先从口中徐徐吐出浊气一二十次，然后闭息忘情，意守下丹田气海，寂然不动，良久，咽气两三度，咽时闭息，意想气咽下，入丹田中，渐觉气作声入气海中，为气行之候。闭息良久，待气行讫，开口吐气。再徐徐闭口咽二三十度。觉腹中饱满，乃冥心绝念，万虑都捐，觉口中津液香甜，为入定之候。

9. 什么叫“胎息”

胎息，即如婴儿在胎中，不用口鼻呼吸，而行腹中内呼吸。《太清调气经》说：

胎息者，如婴儿在母腹中十个月，不食而能长养成就，骨细筋柔，握固守一者。

《延陵君修养大略》谓“人能依婴儿在母腹中自服内气，握固守一，是名曰胎息”。胎息之说，出于《老子》“专气致柔，能婴儿乎”一语。道教认为通过气功锻炼而返还于胎息，即断了后天生死之路，是长生成仙之要。《太微升玄经》谓“气绝曰死，气闭曰仙”。佛教禅定学也说达二禅时呼吸若无，即达胎息，至四禅时呼吸全断。

道教用来达到胎息的锻炼方法，有行炁、服气、存思、守窍、存神炼气、内丹等多种，而闭息服气一类调制呼吸以达胎息的功夫，也叫作胎息。如《胎息铭》说：

三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然。

戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。

其所述胎息法，即闭息服咽，“三十六咽，一咽为先”，是指闭息时，鼓气咽服，从一咽开始，渐增至一闭息三十六咽。

又梁丘子《黄庭内景经注》所说胎息，是一种多人少出的服气功，纳五六息而吐气，至十吐气，少作频申，从头吐纳。《胎息经》说：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”意谓从伏气入手，才能达到胎息。伏气之要为：

此说意为神气相注，心不动念，无来无去，不出不入。

一心专注于气息，神气合一，心不动念，自然心定而息停。《胎息杂诀》说：

胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如槁木。

此说则以守道合虚，为胎息之要。《胎息口诀》述胎息法为：存思五脏，想脏腑中各出与其相应的青赤白黄黑五色气，三丹田中出素云，与五色气合而为一，从头顶出，上腾三丈余，想自身在气中，闭息，想气海中胎气出入，至不可忍时，从鼻中微微放气出。这则是将存想与闭气结合的胎息功。

胎息为服气诸家所共同追求的境界，被认为是服气的必然产物。后来内丹诸家也说功夫深入的表现之一，是达到胎息。但对胎息的标准，解释不同。如《樵阳经》认为由有意调息，到自然气息调和，深细绵密，心不觉其出入，为胎息、神息。一般多认为口鼻呼吸全无，唯有内呼吸，为胎息。且说这种“真胎息”，应出现于炼炁化神阶段。

10. 服气有哪些必须注意的问题

据各种服气类道书所说，服气中应注意的问题和纠偏之要有以下二十余条。

（1）饮食禁忌

服气者不宜食辛辣，食之易走气。服气者每食勿过饱，饱则伤心，气难行。忌食热面、萝卜羹，酸碱辛物，渐渐节之。

服气者饮食须定时定量，晨食少许胡麻粥，日中淡面、饼等，不可过热，热则乱气。

服气者不宜食生醋及滑腻陈腐难消之物，宜食软物，食时先咽气三五下，兼食三五粒生椒，饭罢，再食生椒三粒，能消食，引气向下，通三焦，利五脏。

服气者空腹饮一两杯清酒，冬温夏凉，助正气，但不可多饮。

初学服气，觉饥即食，食毕咽一两口气压之，则易消化。若觉腹中气不通，可转侧身体，以意驱气下，从容驱之，不久自泄。

服气面肿，是饮食侵肺、痰水上冲所致。忌食胡荽、韭薤、芸薹、葱蒜之类能乱脾乱气之物。

服气时腹中不可饱满，饱则气易结滞，致生疮疖。若食生鱼、生菜、肥肉，令人发上气。

（2）调心慎行

初服气，须心意坦然，无所疑惧，否则气难行。

服气时，不可喜怒哭泣。喜怒亡魂，猝惊亡魄，哭泣伤心。喜怒忧悲不除

而行气，令人发上气。

初服气时，不可过劳，劳则损气。须时时步行，令气向下。

凡欲服气，须先疗治疾病，使脏腑宣通，肢体安和。以药物治疗为宜。

（3）调气纠偏须知

初服气时，气闷多从下泄，应制之勿泄，以意运之，令散开。见《太清王老口传服气法》。

服气时欲打呃，任意出之，不可压抑。欲下气，任其出之，不可秘闭。（此说与上条相反，见《姑婆服气亲行要诀问答法》）

初服气时，气上冲，欲从口出，即须咽津，令下行。咽津勿咽入气中，恐外气入。

初服气，觉腹中胀满不适，应数数以意运气，驱下肠中粪，令腹中空，即安穩。或泄出下气，即觉宽快。下泄气，当以上咽气补之。

服气中，觉丹田中胀满不适，可运气，令从四肢及顶上出，不可从口鼻出，否则令身体虚损。

服气中，若气上冲头，满面行，为气逆行之候，从后向前行者为顺，从前向后行者为逆。

服气时，觉玉枕颈项热气突出，为丹田中食气太多、正气不得环流所致。腹中谷尽则自然无此现象。

气纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。

夏日热气攻头，头闷，为丹田气阻塞不通，宜速运气攻之，令前后经脉开通，即愈。

咽气不必饱满，下泄不必常出。

（4）气机的正常反应

初服气，小便赤黄，不必管，久久自变色如常。夜晚仰卧服气，三五咽后，两手中热气出，须臾，从头至足，全身热气遍行，从两足大拇指及足心出，此乃和气初行、循环经络。

运气入头，则脑中热气上运，运气入足则双足热气下行。若先运阴气，则觉足先冷后热，是阳气排阴气出；先运阴气，则阳气先出，先热后凉。

有时脑颈自凉，冷气行，是正气行于心肝之间。

元气运入头则瘦。

服气至脐下丹田气足，终日读书、谈吐，气力不少，出人行步，不觉倦怠。

五、存思

1. 存思身中景象法有哪些

道教存思身中景物，大体可分两类。

第一类是无宗教意味的五脏及五脏中、丹田中所出气等。存思五脏，称“内视法”。《黄庭内景五脏六腑图》等载有供存思所用的脏腑图形。《太平经》还有“数度法”，经云：

数度者，积精还自视也，数头发下至足五指，分别形容，身内外莫不毕数。

这是存思自身的各个部位，令牢记于心，明现于意识中。存思五脏及丹田中气，一般与服气结合，这在之前服气类中已述之。

第二类是有宗教内容的身中之神。道教从初创时起，就说人身各部位皆有神职掌，身内之神与天地之神相通相应，教人存思身中诸神。《太平经》说存思五脏神吏，可除百病，“内可治身，外可除邪。”《黄庭经》更演为“八景二十四真”，一一述身中神的名讳、居处、服色、形貌，尤以存思三丹田中居主宰地位的神真，为长生成仙的要道。《内景经》说：

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。

《抱朴子》把存思三丹田中的神真，称为“守真一”，“一”指神，《地真》篇说：

一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙，中丹田也，或在人两眉间，却入一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。

《金阙帝君三元真一经》谓三丹田中神，分别为天帝、丹皇、元王，亦名真人、赤子、婴儿，监统身中二十四气，以应太微二十四真。具述四季存思之法。《云笈七签》卷五十“三一九宫法”说两眉间向内明堂、洞房、丹田（泥丸）三宫中，各有三真君，丹田宫之后、之上还有流珠宫、玄丹宫等六宫，宫宫皆有神真。身中神真的存思法，从《黄庭经》的二十四真，发展到《大洞经》的三十九真，而以存思上丹田神真法最为重要。

存思上丹田神真，又有名“默朝上帝法”者，《道枢·昆仑篇》述其法为：静坐，默想自己泥丸宫中有太一帝君，居宫殿中，周围有天地日月、四象、八卦、九宫、仙山楼阁等，收摄目光，专意内观，至分明想见。据称行动日久，则“天门”（顶门）自开，飞升上朝天上的太一帝君，列入仙班。这一存思法，也为内丹炼神时所用。

存思神真，从气功学的角度客观地看，实质上是内视，尤存思三丹田中神真，实即意守丹田的一种方法。道书所述五脏神真的服色，皆与该脏腑的颜色一致，名讳亦具象征性，一心存思，能生补益脏气之效。专用于治疗、调和脏气的存思法，一般都按五行、五脏相生相克的原理而编定，如《黄庭经》称身中何部位有病，当存思该部位或该部位所属脏腑的神真。春存肝神、夏存心神、秋存肺神、冬存肾神，为诸书中所说四季养身存思法要。

存思身神一类道功，只要弃除其宗教性内容，而取其合理的气功内核，便可改造为气功功法。所存思的神真，可改为与其服色相同的气或光点等，对于补益脏腑、治疗疾病，当有特效。

2. 存思身外景象法有哪些

道书中所述存思身外景象法，也如存思身内景象，存思对象分无宗教性内容及有宗教性内容两类。

无宗教性内容的外景，有元气、光明、日月、彩云、气、雾、星、八卦等。这类存思，多内外结合，由外及内，兼存思身内景象，或与服气结合，可见于存服外气法。

有宗教性内容的外景，为各种神真，如三清、太上老君、太微帝君、九天玄女、北斗七星、日月星君、五斗、二十四星、二十八宿等。道书中描述诸神的名讳、形貌、服色、居处、眷属、职掌，以供存思。这种方法盖出于民间巫术，原始道典《太平经》即说过存思神真，如“悬像思神法”：画五脏神的形像，高一尺，分男女，各涂其脏气之色，悬于室内窗光中，卧而存想之，男思男神，女思女神，并随四时转移，“春青童子十，夏赤童子十，秋白童子十，冬黑童子十，四季黄童子十二。”称思之不止，万病皆愈。

经中还有“乘云驾龙图”“东壁图”“西壁图”，画神仙乘龙升天等形象，供学仙者存思。以后道教上清派，尤重存思日月星之神君与其夫人，想象自身飞赴天上，面见神真，称为“三奔”之术。

存思神真，往往与服气、咽津相配合。如《太一帝君大丹隐书》中的存思二十四神法为：于月朔之夕，生气之时，仰卧闭目，存想天上二十四星各大一寸，星中各有一人，如小儿初生之炁，从虚空来下，绕我身三匝，咽入我腹中，凡二十四咽，意想咽下至脐中，二十四点星光朗照腹内，洞彻五脏，二十四神各吐黄气如烟，布满脐中。存想良久，服气，咽津。

又如《云笈七签》卷二五“升斗法”：夜半入室正坐，闭目存想自身冉冉升腾，飞入北斗，见斗神坐于对面，玉妃吐紫烟入我心中，咽津，叩齿。这类存思法虽有宗教性内容，但实质上属存服外气，行之亦不无气功效应。

3. 存思内外景象法有哪些

存思内外景象，指存思的对象既有身外的，也有身内的，或由外而内，由内而外，内外结合，有存思元气、五脏气、三素云、日月光华、雾等多种方法。这类方法多与服气结合，已见于存服外气法。另外，重要者还有以下一些。

存元气法：孙思邈称之为“禅观之法”，大概与佛教有关系，其法为，闭目，存想空中太和元气化为紫云盖，五色分明，下入我头顶，如雨初晴云入山，透皮入肉，彻骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受润泽，如水渗入地。专意存思，不得散乱，便会觉腹中有声汩汩，元气达于气海，下彻足心涌泉，觉身体振动，两脚卷曲，床坐震动有声，至此叫作“一通”。每日得一至五通，能令人面色润泽，身心悦怿，耳目精明，食欲好，气力强健，百病不生。

存思三洞法：入室面东而坐，叩齿三十二通，瞑目，存思天上清微府中青、赤二炁郁郁然，下入我脑中泥丸宫，咽气九次。次思天上兰台府中赤黄二炁郁郁然，下入我身绛宫（心）中，咽气九次。次思天上皇堂府中白黑二炁郁然相杂，下入我身脐下丹田中，咽气九次。（见《云笈七签》卷四三）

存思五脏气法（见《黄庭内景经注》）：

存五脏之气变为五色云，常在顶上，覆荫一身，日居于前，月居于后，左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武。即去邪长生之道也。

存三素云法：于子后午前生气之时，面朝东坐，闭目，以两手大拇指根按拭两目，就耳门使两手交会于项后，做二十七遍。然后存思两目中有紫、青、绛三色气出于面前，祝咒，咽津五通，随想津液咽下至肝中。此法行之一年，能令耳聪目明。（见《云笈七签》卷五三）

存三气法：存想身内丹田中有气出，初如小豆大，渐渐变大，成为冲天三气，缠绕周身，身与气合，共成一混沌。三烟气之内，忽生火，火炼一身，身内五脏皆照彻。（见《真诰》卷十三）

守玄白法：清晨，坐卧任意，存想自己泥丸中有黑气，心中有白气，脐中有黄气，三气俱出，大如小豆，渐变大，缠绕周身，合而为一，变为火，烧炼

全身，内外洞彻。从晨行至日中而止。服气一百二十过，服符，咽津。（见《上清握中诀》）

存思赤白二气法：暮卧时，常存有赤气在外，白气在内以覆身，辟群邪。（见《养性延命录》）

服紫霄法：平坐，握固，神游天际，想象自身从屋顶钻出，直上天边，引天上紫云来下，入房中，从头顶入于腹中，想紫气源源不绝而来，聚集浓密。或直接存想天上紫云下入身中，与身合一，唯见紫云，不见一切。

酥沐法：仰卧于床，舒展手足，放松肢体，想象头顶上有酥团融化，流注入脑，下溉心间，周行四肢。又想身卧酥乳池中沐浴。久行之，令人皮肤光泽。起身后，若有汗，用少许米粉擦身，令汗解，然后始可出外见风。此法行之有益虚损之效，当源出于佛教《治禅病秘要法》。

宝照法：于夜半时，平坐握固，静心息虑，存想两目中忽出白气，如鸡蛋大，悬于面前，须臾，变成两面明镜，径约九寸，一前一后，以照我身。想象于镜中观自身中二十四神，于前镜中照见神的前面，后镜中照见神的背面。存思良久，祝咒。想镜忽然变小，还入于两眼中，奄然而灭。

以上三法均见《云笈七签》。

4. 采日月精华法有哪些

道教认为日月为天地阴阳之精，其光华被称为“日月皇华”“日精月华”“日精月魂”等，与身中的阴阳、魂魄相应，存思采服，能增益自身中阴、阳两种生命能量。采服之法，一般都是存思、服气、咽津相结合，大略可分为三类。

第一类，是直接采服身外日月之气。如《上清紫文》所述“吞日气法”为：于日初出时，面朝东，叩齿九通，微咒日魂名号十六字毕，瞑目握固，存思日中五色流霞照我一身，日光、流霞皆入于口中咽下。每日除日出采服外，还可于日中、日落时采服。

其所述“喻月精法”为：于月初出、月中、月落时，向月正立，闭息八次，仰头吸月精，存想月中五色精光入我口中，咽下八次。

《摄生纂录》所述食日精法为：于日初、日中、日落时，面日正立，展手，闭气九息，仰天吸日气，咽下九次。服月精时咽下八次。

第二类是存思身内有日月之象。如《太上玄真诀服日月法》写为：清斋辟谷，昼存日象大如环，在口中，赤色，有紫光九芒；夜存月象亦大如环，在口中，黄色，有白光十芒。存咽其光及口中所生津液，常行无数。不服咽时，常存想日月在眉间向内一寸明堂宫中，日左月右，二光相合。

又有服日月气法为：夜半气生之时，或鸡鸣时，仰卧闭目，存想左眼中出日，右眼中出月，径皆九寸，悬于两耳之上，照耀一身，内彻泥丸，下见五脏、肠胃、身体内外，存想自身与日月之光相合。良久，叩齿、咽津各九次，祝咒。

又有法为：存想左目为日，右目为月，日月交光，合会于神庭之中，上入于明堂，化生黄英之体，流注口中，九咽其液。

《云笈七签》卷四五“服日月芒法”为：常存想自己心中有日象大如铜钱，赤色，九芒，从心中出喉，至口中，复返还于胃，良久，吐气咽津三十九次。一日做三次。

服月华法：常存思脑中有月象，放白光，下照入喉，至齿。咽下胃中，良久，吐气咽津三十九次。应昼存日，夜存月。又常存思日在心中，月在泥丸宫，能除万病百邪。青牛道士诀也说，暮卧存思日在额上，月在脐下，辟千鬼百邪。

“金仙内法”：于初五日夜半子时，存想日中金乌从口中入，住于心中，光照一心，心与日同光，光光会合。

第三类是采外日月之气与存思身内结合。如《云笈七签》卷二三“服日月气法”为：于早晨采取外日气而服咽之，夜半存思日象在面前九寸远处，照我泥丸，下彻五脏，洞烛内外，引其光气入口，咽下。

存服日象，能增益身中阳气，阳虚者宜行之。存服月华能滋阴，阴虚者宜行之。《摄养枕中方》说男子宜常存服日精，女子宜常存服月华，日日不废，使人聪明朗彻，五脏生华。

六、守窍

道书中如何论述意守丹田法

内丹盛行之前，道教界就流行一种意守丹田法，其法有“守一”“存神炼气”“胎息”“存丹田”等名目。《太平经》就说一身中有九个“一”，其中顶、脐、心三处，大体上相当于后世所说三丹田的部位。“一”在这里指起枢作用的关键部位，有如现在所说总机关、司令部。守一，在该经看来是延寿的最重要方法。后来《黄庭经》更强调泥丸、绛宫（心）、脐三“精室”的重要性，以存思三精室中神为久寿延年之要。三丹田的说法，也渐定型。如《云笈七签》卷三三说：

夫守一之道，眉中却入一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田（泥丸宫），中丹田者心也，下丹田者脐下一寸二分是也。

中下二丹田的位置，诸家说法略有不同。三丹田中，下丹田被认为是人初生结胎之所，生气之本，最为炼养诸家所重视。《玉历经》说：

下丹田者，大命之根本，精神之所藏，五气之元也。在脐下三寸，附着脊，号为赤子府，男子以藏精，女人以藏胎。

《道枢·归根篇》为“人之根本由乎丹田而生者也，能复之则长寿矣”。
《道枢·太极篇》东阳子说：

吾观脐下三寸，是为横津，化为精水流溢于外焉，闭之唯在乎重密，重密则精气固矣。

隋唐时代，意守下丹田之法，被一些炼养家所推重。孙思邈称其为“存神炼气”，其《存神炼气铭》述此法修炼之要说：

欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。

以存神（意守）下丹田气海作为辟谷服气的要法。幻真先生《胎息经注》把《胎息经》的“伏气”解释为意守下丹田：

修道者常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合，而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

这种守窍法虽被称为内丹之道，可看作内丹的前身，但缺乏系统的炼化精气神之法则，不言“药物”，与后来盛行的内丹法一般所言内丹尚有区别。传为达磨传的《达磨大师住世留形内真妙用诀》也说，神气相合，意守脐下气海，渐达心空念寂，呼吸深细绵长，乃至达到鼻无出入息的胎息之境。唐梁丘子《黄庭内景经注》说“存丹田法”，发挥原经之说，三田并重。经云：“常念三房相通达，洞得视见无内外。”注谓三房指两眉间向内的明堂、明房、泥丸三宫，专注意守三宫，由外向内，存神于泥丸，能生内视、彻视之用。又注“急守精室勿妄泄”说：

精室，谓三丹田，上中下资连而不绝，制之在心，心即中丹田也。

意守一田，则气通三田，而意守中田，尤具宰制之效。《神仙却谷食气经》也说：

精念玉房，内视中丹田，内气致之于下丹田。

后来内丹诸家，皆以意守丹田为内丹渐法的主要入门之径。

七、内丹

1. 何谓三元丹、内丹、还丹

明清以来的道书中有把道教所炼丹药分为天、地、人三元者。如陆西星《玄肤论》解释：

天元谓之神丹，神丹者上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足而成白雪，三年加炼而化为神符，得而饵之，飘然轻举。

这种“神丹”，是《龙虎经》《石函记》等所说，据说是用凸透镜、方诸等，摄集天地日月之气的精华，按一定的法度，用意念炼成，从来罕闻有炼就者，故陆西星说它是“系于天地鬼神而不可必得”者，大概只是道教中人的理想。

地元，称“灵丹”，指用金石类矿物质炼成的丹药，“其丹乃银铅砂汞有形之物，但可济世而不可以轻身，九转数足，用其药之至灵妙者铸为神室，而以上接乎天元，乃修道之舟航，学人之资斧也。”汉魏以来，不少方士、道士孜孜烧炼者，便是这类丹药，虽然炼出了一些可以治病的化学药品，或形似金银的“药金药银”，却有不少人因误食这种丹药中毒，成为道教练丹史上失败的教训。

人元，称为“大丹”，此丹“创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也”，即是晚唐以来盛行于世的内丹。

内丹，意谓在人体内炼成的丹，乃相对于以身外的药物炼成的“外丹”（包括神丹、灵丹）而言。内丹借用外丹术语，亦称“金丹”“内金丹”“还丹”。内丹家解释说，金喻坚固不变、永世长存。李道纯《中和集》解释说：“金者坚也，丹者圆也。释氏喻之为圆觉，儒家喻之为太极，初非别物，只是本来一灵而已。本来真性永劫不坏，如金之坚，似丹之圆，愈炼愈明”，故称金丹。

以本来真性或心为金丹，早就见之于金代全真道创立者王重阳的《金丹》诗：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。

四假，即佛教所谓四大（地水火风）假合的肉体。南宗祖师白玉蟾则用图表示：金丹者，即是元性也，此物“形如弹丸，色同朱桔”，故名金丹。也有说精气神、性命混合为一，返本归元，谓之金丹或还丹。《周易参同契》谓“金来归性初，乃得称还丹”，金指元精元炁，或说指情，精气或情归于本来真性，返还本源，故说为还。还丹又称“七返九还金液大丹”，张伯端《金丹四百字》释云：

七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本还源，谓之金丹也。

还丹又有大、小、金液、玉液之分。《大丹直指》等书说，内丹筑基阶段，炼化真炁，使肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾气，脾气传肾气，气在五脏间循环，称为“小还丹”。行三田反复，炼化精炁，所炼成者称“大还丹”。《灵宝毕法》等书说，修中成法，肘后飞金晶，运气通督后，以舌搅上腭而咽津，用以炼形，称“玉液还丹”，此玉液实指口中津液，被认为是肾液。炼精化炁成就后，在下丹田中结成的丹称“金液还丹”。金液指肺液。明清以来，丹书中一般把筑基阶段炼己成就者称玉液还丹，把炼精化炁完成后所得“大药”称金液还丹。《玄肤论》说：

金液炼形者，了命之谓也，玉液炼己者，了性之谓也。

万启型批注云：“南派是金液还丹，北派是玉液还丹。”

据称根据现在有透视能力的特异功能者的直观，及有内视能力的气功师内视，有的气功有素者丹田中果然有发光的圆点，这大概是古人把用精炁在丹田中炼成的东西称为“丹”的重要根据。

2. 内丹法可分为多少种

内丹诸家所说的内炼法则，并非一致。不仅互相之间在内炼的入手门径、次第、原则等方面有所歧异，即便一家所说的丹法，针对不同的对象而言，也往往分为几种。唐代张果《九要心印妙经》等分富国安民、强兵战胜、神仙抱一三法，中长生不死法，大成超凡入圣法三成法，依次成人仙、地仙、天仙，实际上都是指一套功法的炼精、炼炁、炼神三大阶段而言。两宋间，金丹派南宗祖师陈楠总结当时流传的各类丹法，分为下、中、上三品，依次为地仙、水仙、天仙之道。后来李道纯继承其说，更分为渐法三乘与最上一乘，而其所说最上一乘，基本上即是陈楠所说上品丹法。两人的分类标准，是就其在鼎器、药物、水火、三要、玄关、火候、运用、沐浴、丹成、传授等各方面的不同，而加以比较归类，其分类方法是较为科学的，陈、李二人所分三品或四乘丹法，又可归结为顿、渐二种。顿法即陈楠所说上品丹法、李道纯所说最上一乘，乃径直炼神还虚，不从炼化精炁入手。渐法指从炼化精炁入手的方法，陈楠将之分为下、中二品。

下品丹法，以精血为铅汞，心肾为水火，精骨髓气液为药材，闭咽搐摩为火候，存想升降为运用。一年融结，九年成功，其法既论卦爻，又说斤两，法则繁难，故以文字传之，修之可得留形住世地仙之果，适宜于下士修学。

中品丹法，以神气为铅汞，子午为水火，五脏为药材，年月日时为火候，抱元守一为运用，百日混合，三年成象，虽有卦爻，却无斤两，须以口传。中士学之，可成“水仙”，入水不溺，出有入无。

李道纯所说渐法三乘中的下、中乘，略近陈楠所说下、中二品丹法。李道纯所说渐法上乘，以天地为鼎炉，日月为水火，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，身心意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成。

按陈、李二人的分类法，大略以入手偏重于修身炼气，用搐外肾、勒阳关、按摩、咽津等手段，倾向于有为法的丹法为下品，如《灵宝毕法》等所述法则属于此类；心气并重，从有为达无为的一类，属中品，《悟真篇》所言丹法可

归于此类；从一入手即强调炼意、重在无为的一类，为上乘，白玉蟾所述丹法，可归于此类。陈楠三品丹法的分类，实际上仍渊源于钟离权的三成法。小成法以有为为主，由此而入称下品；中成法从有为转入无为，一开始就以中成法炼炁化神的原则而修者，可称中品；大成法纯一无为，一入手即修大成法炼神还虚者，为上品。而按钟离权之说，小、中、大三成法，须循序渐进，如此，则丹法的分类，实际上仅可就其入手门径而划分。

按入手门径之不同而言，北宋中期以来的内丹，大体上可分为南北二宗。南宗基本上是先修命，后修性，从李道纯所说渐法三乘中的中上乘，升入最上一乘。北宗大体上是先修性，后修命，修最上一乘，或明心见性后，再炼化精炁。元明以来，南北二宗合流，丹法亦互相融合，诸家的入手门径，大略都是先收心了性，谓之“炼己”，属筑基，然后再依次炼化精炁神，形成先性、次命、终性的丹法次第。而在具体的法则上，李道纯、张三丰、陆西星、伍守阳、李西月等诸家，小有歧异。在修炼的方式上，又有一己清修与阴阳双修两种方法。

3. 什么叫“攒簇五行”“和合四象”“三家相见”“五气朝元”“三华聚顶”

攒簇五行、和合四象、三家相见、五气朝元、三华聚顶，是内丹修炼整个过程中的几大要点，也是内炼理论的概括。

五行，指五脏之气——精神魂魄意，由收心守窍，炼己还虚，使心火肾水（神、精）相济，从而五气会聚不分，谓之攒簇五行。

四象，在易学中原指四时，春夏秋冬，分别为少阳、老阳、少阴、老阴之卦象。在内丹中具体指眼耳鼻舌，《金丹四百字》说：

以含眼光，凝耳韵，调鼻息，减舌气，是为和合四象。

三家，指身心意，内丹学认为一般人的身心意分为三家，各自为政，不相统一，通过修炼，使身心意从统一协调到合而为一，称三家相见。

五气，指精神魂魄意，五者本源于一太极，常人骋情纵欲，耗散五气，修炼则须节欲收心，使五气回归于身，称为五气朝元。《金丹四百字》说：

以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故曰五气朝元。

《性命圭旨》谓“身不动（节欲、禁欲）则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元”，此谓五气朝元，皆聚于顶也。

总之，五气朝元之要，在于收摄身心，心不外驰，情不逐物。三华聚顶，指精化为炁、炁化为神，精炁神三宝的精华炼成一块，会聚于上丹田，为内丹炼成。

4. 什么叫“三关”

内丹学中，三关有数说。一指督脉通路上的三道关卡，为河车三关。第一尾闾关，一般说在脊椎骨尽头，内通肾窍。第二夹脊关，位于心后。第三玉枕关，位于脑后，医家所说玉枕穴之下。精气在通过三关时，多会遇到障碍，炁足方能过关。精炁充沛，从丹田向后，过尾闾、穿夹脊、闯玉枕、入泥丸，称“一撞三关”。以上三关，一般叫“后三关”。

一说下丹田、绛宫、泥丸三宫，称“前三关”。《黄庭内景经》则以口（心关）、足（地关）、手（人关）为三关。

内丹学中最常用的三关，指炼化精、炁、神的三个阶段。初关炼精化炁，因一般需百日成功，又称“百日关”。中关炼炁化神，因一般需十月成功，又称“十月关”。上关炼神还虚，一般说需九年成就，也称“九年关”。一般在三关之前，尚有一个准备阶段，称“筑基”。

合而言之，则内丹渐法修炼分筑基、初关、中关、上关四个阶段。也有称初关为筑基者。白玉蟾《快活歌》说：

忘形养气（炼精）乃金液，对景无心是大还（炼炁），忘形化炁
炁化神，斯乃大道透三关。

内丹学“三关”一词，大概与禅宗所说“三关”有关系。

《葛仙翁太极冲玄至道心传》又说有内炼的身中三关：

使性不变情为一关，情不变精为二关，精炁神打成一片，阳火会
汇，炁不化精，神不外驰，常守于中，乃内三关也。

这三关，是指筑基、炼精中的三个要点。

5. 内丹筑基功包括哪些内容

筑基亦称“炼己”，是内丹入门的基础功，对童体已破的修炼者来说尤为重要。丹书中所说的筑基炼己功夫，大略包括三个方面的内容。

（1）行为、道德方面的修养。包括弃除不正的行为、习气、嗜好，按一定的道德规范约束自己的言行，并积极做利人济世的善事，这在道教叫“积德累行”“立仙基”。王重阳《金关玉锁诀》说：修丹之士，“第一先除无明烦恼，第二休贪恋酒色财气”“第一先须持戒清净，忍辱慈悲，实善，断除十恶，行方便救度一切众生，忠君王，孝顺父母师资。”《金丹大要》说：

去色欲，绝恩爱，轻财物，慎德行，四者为炼己之大要。

《悟真篇》诗谓“若非积行修阴德，动有群魔作障缘”。封建时代的修道者所宣扬的道诫，当然不出封建伦理的范围，但其强调练功必先积德、涵养道德，还是可取的。

（2）心意方面的锻炼。丹书中所说的收心、止念、存心、内视、调神等，无非是锻炼对自己意念、心理活动的自控能力，降伏心猿意马，达到能长时间专注于一境。收心止念，其机在目。道教认为目乃神游之宅，制心须先制眼，令目不邪视，不接受能激起不良情绪的信息，于静坐调心之时，轻轻瞑目，回

光内照，则“神返身中气自回”，初坐者妄念浮动，必须提起警觉观照，妄念一来，即便觉知舍弃。《青华秘文》说：

但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。

这种功夫不仅静坐时要做，平时妄念起时都应做，尤应于喜怒哀乐等情绪波动时，提起精神观照，“怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜”，久而便能自控情绪。《仙宗丹道真诠》有炼己止念口诀说：

炼己止念万缘了，万缘放下莫心焦，无心于事，无事于心，视听言动不相交。无天无地无日月，世事红尘不知晓。

若就北宗丹法而言，对心意方面的炼己功夫，要求更高，以“识心见性”为口号。识心见性，除收心止念外，还要用观心、参究等方法，而以清净心地为要。

就南宗丹法而言，收心止念的功夫纯熟，达到坐下来以后能很快入静的地步，便可进入炼化精气的阶段。道德修养、心理素质好的人，也不一定要专门做以上两方面的锻炼。但若童体已破，精气神有所亏耗，即使道德修养、心理锻炼两方面都具备了条件，也还得做第三方面“补亏”的功夫。

补亏，主要是补益精气，使之达到青年人的健康水准。若有疾病，补亏须先治病，通过药物及气功锻炼把各种病都治好。若身体虚弱，精气不足，还应注意食补，增加营养，可服用滋补药物，进行药补。《仙佛合宗语录》载有药补方，可根据自己的体质配方。

《悟真篇》说“竹破须将竹补”，补益精气的最好药物，是自身的精气，即同类之物。这须通过气功入静，引发真元精气，用炼精化炁的方法，及时采取，待气足后从督脉上运，作周天运转。《慧命经》说：

已破之者，必当补完全体。且补之者，必借动机以发向外之炁，收回补不足之炁。

向外之炁，指静定恍惚时下丹田下冲之炁，即炼精中所谓的“药”。采取之法，与炼精化炁阶段的采炼之诀相同。《灵宝毕法》说：

十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。

筑基所需的时间，随年龄的增长而增加。男性从十六岁算起，每大十岁，筑基时间大约就要多用一年。精炁补足、筑基完成的标志，一般是说回复到十六岁未漏精以前童体的生理特征，男不漏精，女断月经。也有说内以精气神三全为标志，外以目（双目炯炯有光）、齿（齿落复生）、声（声音洪亮）三全为标志。《灵宝毕法》称补足亏损，可收延年益寿、不生百病之效，为人中的特殊者，称为“人仙”。

关于补亏，也有主张只抓补神者。如《全真集》说：

补益形者不若补益精，补益精者不若补益炁，补益炁者不若补益神，补益于神，则形炁永安。

补益神，即是收心止念，尽量放松，做明心见性的功夫。

6. 内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点

内丹上品丹法不守窍，渐法筑基补亏，多从守窍入手。所守之窍除三丹田外，还有夹脊、阴、眉间等处，诸家之说并非一致，其方法多达十种以上。

（1）守下丹田。脐部下丹田，为气之根本、命蒂，乃诸家丹书以至印度瑜伽、佛教密宗一致之论。人守炼化精气，宜意守下田，是多数内丹家的主张。即使意守其他部位，至下田生炁时，也须转顾下丹田。《五篇灵文》说：

神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处。

坤宫，指下丹田。《晋真人语录》说，入手要将心意入于下丹田“仙洞之内”。丘处机《大丹直指》说：

但初行之法，闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，满口含津，勿吐勿咽。

丘所说中宫，指脐后一寸三分处下丹田。下丹田又称“炁穴”，石泰《还丹复命篇》谓“昔日遇师亲口诀：只要凝神入炁穴”。葆真子《真诠》解释说，炁穴即下田，“作丹只要气沉到此处，故曰凝神入炁穴，非用意注想之谓也。”

关于下田的位置，除脐后一寸三分说外，尚有脐下一寸三分、脐下三寸及脐内三寸三种说法，总之不离脐部。三丹田的区域，诸丹书皆说径约一寸二分。

（2）意守夹脊。夹脊即密户，一般认为在脐后脊前，下脘之后，比下丹田要后一些，一说在心后脊前。《性命圭旨》说，入手“常操此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与己混元真精凝结丹田”，是以夹脊与下丹田为二。

（3）意守上田。上丹田为泥丸宫，乃诸家所共认。意守上田，引生下田之炁，乃晚近龙门派所秘传。而意守之法，一般从照注山根（两眼连线中点）入手，还有意守天目、内照法等。

意注山根，如《道法心传》说，静坐开始，放下万缘，目光内照，从顶盖前下眉心，照注山根。称此为以太虚为炉鼎之法。《古书隐楼藏书·尹真人证道仙经》说，欲凝神夹脊之窍，（在心后脊前），须先穷想山根，则呼吸之气才能渐渐通于夹脊，透泥丸，达天心祖窍。

意注天目。《太乙金华宗旨》说：于万缘放下时，用梵天（梵文伊字）字三点，以中点存于眉心，左点存于左目，右点存于右目，则两目之神光自然会于眉心天目，微微以意运之，三光立聚眉心，光耀如日现前。

内照法，见《古书隐楼藏书·二懒心话》等，其法为：瞑目调息，目注脑颠，觉有微明如黑夜月色，引其光映照泥丸宫，待脑中光满若水晶然，称“洗髓法”。久之，由重楼（喉管）下照绛宫，片晌，觉绛宫纯白，称“洗心法”。继而引其光至中黄（中丹田，在心下）存之，又觉中黄纯白，称“净土（脾土）法”。微微用意照注，觉其光随气下降，照见下丹田宽广幽深，称“靖海法”。定之愈久，下田愈明愈广，久之，炁动于下田。称“龙从海底现”。乃意引其光，从海底兜照，往后照透尾闾，称“虎从水底翻”。次光明上照夹脊玉枕，升上脑顶，然后目光存在半天空，如日月下照头顶，向下直透三关，照彻海底，称“首尾照顾法”。存想月沉海底，与上天之月相映，称“水在长江月在天”。唯以一意上冲下透，觉清光上透九霄，下破九幽，身体不觉存在，下身豁然若失，渐入先天境界。该书所收传为吕洞宾降授的《三尼医世功诀》说：

法先闭目，意欲目神，向脑一注，继于脑中向顶注之，见红黄星点如雨洒下为验，乃第一步。乃自百会下游阙盆（胸腔），游夫阙盆，体得闲趣，如此下手，为第二步。

然后从胸部降下，入于下田。

又如唐罗公远、叶静能注《真龙虎九仙经》法，为“瞑目于鼻上望寸丝”，次于眉间观白毫光出，再从眉间向内移入顶中。这种方法，大概源于佛教。

（4）双守法。如《大丹直指》所述，白日修命蒂，以两手相摩令热，捧定脐轮，专意守之。夜间修性根（顶），舌拄上腭，渐塞定喉咙一窍，意守顶门，久之，便会自觉真火从脐下滚上，踊跃直至顶门。

另外，还有同时守三田，想三田联贯之法；有存想缩身于祖窍炁穴（下丹田或夹脊）中法；有守阴（会阴）法等。

《性命圭旨》还载有与默念字句、咒语结合的“法轮自转工夫”“观音咒法”。法轮自转功夫为：以意运气，绕脐而转，由内达外，由小而大，转时心中默念：“白虎隐于东方，青龙潜于西方。”一句转一圈，数至三十六遍，收回，从外旋内，由大而小，默念诀：“青龙隐于西方，白虎潜于东方。”亦数三十六遍，复归于脐，为一周天。周而复始，初行用意，久而不必用意，法轮自转。这实属一种意守下田法。

观音咒法，乃采用佛教的观音六字大明咒，一面默诵，一面意想咒音引气在身内运转，久久自然五气归元。（见图4）

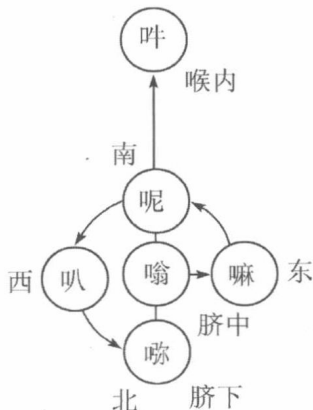


图4 观音咒图

守窍之法虽多，但初入莫不以下丹田为本。不同素质及气功基础的人，宜采用合宜之法，不可拘执一说。在守窍过程中，也应根据气机的变化而灵活掌握，转换意守之窍。一般而言，入门即守上丹田，有的人易头昏、幻视，久之甚至导致高血压；守下丹田则弊病较少，然女不宜，有血崩之患。尤日常用脑多的人，心火过于上运，意守下田，可降心火而升肾水，使身中阴平阳秘。若气机久久不动，或上冲心肺，不过尾闾，可转守阴。若昏沉，宜移守上田，若散乱，应移守下田。这些在道门中都是由师父具体传授。文山遁叟《玄宗要旨》说得好：

道门中功夫有守窍者，有不守窍者，有不守窍而守空者，有不守窍亦不守空者。守窍入手易，最后证果难；不守窍入手难，最后证果易。《黄庭要道》说：

守窍不可一概而论，有宜守此窍者，有宜守彼窍者，修士本人究竟应守何窍，则待明师之指示及自己之参悟矣。大约童真宜守上田，破体宜守下田。此殆又不可逾越之通则也。

关于守窍的方法，诸家都强调“勿忘勿助，似守非守”，用意不可太紧，又不可堕于散乱昏沉。《真诠》引元太虚说：

作丹之初，只是凝神，则气自返归于身中，久之则自然流入肾府，犹夫水澄之既久，而其浊者自沉，初非执着而守之也，当此之时，只有一灵炯然，觉此气归元海，即是照他，亦未尝一毫用意以照之。但常如此照之，则其气常守于下，不能上升，故此时又须忘却，再不照他，则真火自发，真阳自升。盖神返绛宫，无为自然，故谓之移神入乾鼎，亦非栖神泥丸。

此谓须由守而忘，才能使精炁自生自运，先天精气，生于静定之中，守窍仅是达到静定的敲门砖，门已敲开，砖须舍弃，若执意死守一处，难臻道功的高层次。《乐育堂语录》也说：

守窍时，其间一开一阖，顺其自然，我之神只有主宰之而已，绝不随其长短消息，此即凝神之法也。

这可谓经验之谈。

7. 阴跻在内炼中有何意义

阴跻脉，为内丹家所说八脉之一，又名“阳关”“地户”“危虚穴”“海底”等，位置在会阴之上，配“复”卦，是人身生气之所，与印度教密宗所说“密处”的位置、作用相同。阴跻在内炼中十分重要，张伯端《八脉经》说：

人有八脉，俱属阴神，闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得道。

阴跻在八脉中至为重要，有“牝门”“死户”“归根窍”“复命关”“酆都野”“死生根”等别号，此脉“上通泥丸，下透涌泉，真气聚散皆从此关窍尻脉周流，一身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者身体康强，容颜返壮”。指出该穴“在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日生炁之地也，医家不知有此”。并强调，“采阳气，唯在阴跻为先”。

对此窍在采阳气中的重要作用，宋元丹书多秘而不谈，明清以来，张三丰、陆西星、李西月等诸家，才明说阴跻的作用。张三丰说：

心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。

调息者，调度阴之息，与吾心中之心相会于神凝炁穴中也。

谓调息之要，是意念微微随息，并内视阴跻脉，则内炁与外气相会，自然相感相通。陆西星说：

凡调息以引息者，只要凝神入炁穴，神在炁穴中默住，阴跻不交而自交，不接而自接。

凝神入炁穴，则天门与地户接通，内外呼吸合拍，息不用调而自调。李西月《后天串述》说“寻气以阴跻为先”，意谓气生于阴跻，神光下照于阴跻，最易引生内气。内丹家中因此有以阴跻为下丹田者。

8. 任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”

任督二脉，为道教所说先天精炁循行的轨道，又有“曹溪路”“河车路”

等别名。关于其位置，张伯端《八脉经》很笼统地说：“任脉在脐前，督脉在脐后。”俞琰《周易参同契发挥》卷五说：

盖任督二脉为一身阴阳之海，五气真元，此为机会。任脉者起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上颠，循额至鼻柱，属阳脉之海。所以谓之任脉者，女子得之以妊养也；谓之督脉者，以其督领经脉之海也……人能通此二脉，则百脉皆通，自然周身流转，无停壅之患。

至于督脉在脊里之“里”，有说为脊柱中央者，如清代刘名瑞《道源精微歌》说“督脉在脊中”；有说在脊柱之前者，还有说督脉在脊骨外背上者，有说夹于脊柱两侧者。柳华阳《金仙证论》说：

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。

按其所绘之图，则督脉在脊骨之前，任脉从泥丸宫下穿咽喉，直贯入下丹田与督脉接通，与医书所说二脉的位置不同（见图5）。医书如《类经图翼》图示，二脉皆起于会阴，任脉从腹中上行至唇下承浆而止；督脉沿背后上行，过脑颠，下止于下唇内之龈交，与任脉相通。盖医书之任督为后天气血通道，主要用于针灸，与内丹有别。

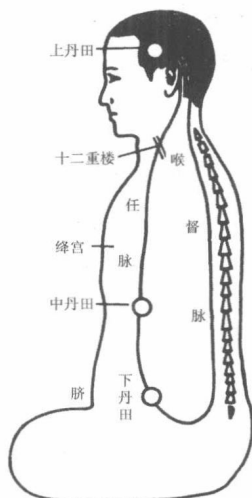


图5 任督图

清代闵小艮认为内丹修炼中精炁循行之径，有赤、黑、黄三条道。赤道指任脉，乃心气所由之路，心气赤，故称赤道，心气属火，火性炎上，故须令其下降，则心凉而肾暖。黑道指督脉，为肾气所由之路，肾气色黑，故名黑道，肾气属水，水性下沉，须令其上升，则髓运而神安。任督二脉，为后天精血气所由之径。

黄道，一名“中黄正道”，其位置“介于赤、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，故所驻只容先天”。中黄正脉为先天精炁的通道，非玄关开后不能通。据此，则黄道尚非医书所说冲脉，其实与柳华阳所说督脉相近。《中华仙学》髻道人《论中黄直透》一文中说：

中黄之道盖在人身之正中，与冲脉风马牛不相及也……乃先天三宝共由之道，又名黄中，实是仙道总理之处……故又称为玄关。

闵小艮、髻道人皆认为先天三宝不走背后的督脉，而是从黄道直上，称为“中黄直透”，髻道人说：“此中黄直透之黄道，丹书名曰仙道。”走中黄者，必须是先天之物，于至静中自然直透，若以后天有为的意念去导引搬运而透中黄，叫作“闯黄”，内丹诸家都认为此举后患无穷，甚至有生命危险，故古丹书中皆秘而不宣。《中华仙学·答覆如皋知省庐君四问》说：

道家中黄直透，完全是一种功夫，即是一窍通时窍窍通，得其环中以应无穷之意，所谓仙家顿法是也。功夫到虚极静笃时，精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，始终如此做法，不必再分小周天与大周天。

此说认为通三关、运河车，乃是仙家渐法，非必循之径，乃命功的效验，而透中黄是性功的效验。中黄直透后，夹脊双关亦未尝不通，此即先了性后了命的顿法。

综观内丹诸家之说，可以得出这样的结论：医书所言背后的督脉，为后天气血通道，修炼之初，可以意运气，沿此道升降运转，令后天气血畅通，有治病健身之效。但据说长期行之，虽能使人面色红润、头发乌黑，却有血压增高，乃至导致脑溢血之患。柳华阳所说脊里的督脉及闵小艮所说脊里的中黄正脉，

位置相近，乃先天三宝的自然通道，达至静极虚时自然而通，不可以意念搬运精气升降，只能以极静寂中的真意微微照察，作周天运转。而行顿法者，可以完全不管，只了性功，则中黄自然直透。

内丹所说督脉、中黄正脉，大体相当于藏密所言中脉中之“修中”（修习时观想或打开的），智慧气入于此脉，可以进入初禅未到地以上正定。然藏密以意念逼气入住于中脉，在道教看来极其危险，有“闯黄”之虞，近代汉人依其法修持者亦多出晚年瘫痪等问题。藏密说中脉中另有一命脉，极细，如马尾百分之一者，真正见性时始通，乃外道所不知。

9. 什么叫“河车”

河车，盖为黄河逆流、三车入顶的合称，指精炁行小周天运转，循督、任二脉升降。《钟吕传道集》解释说：

河车者起于北方壬水之中，肾藏真气，真气所生之正气乃曰河车。

真气所生正气（阳气）从督脉上升逆行，被喻为“黄河倒流”，上入昆仑（头）。一般说，河车有三种：一阳初动而行周天运转，自觉气从督脉上升，称“河车初动”。《樵阳经》说：

气初行小周天，为河车动，气至而神未至，非真动也。

至炼精化炁时，真炁混合，百脉上冲，神炁合一，意随炁行，称为真河车动，亦称“小河车”。炼精化炁结束，下丹田中结成“大药”，然后运此大药，过关服食，行周天运转一度，称为“大河车”。《钟吕传道集》还说炼神合道、练习出神时，神炁作大周天运转，称“紫河车”，紫河车实际上不走任督二脉。

另有一种三车之说，是指精炁过背后三关时的迟速和用意的轻重。初过尾闾关，为“羊车”，意谓炁行迟缓，用意要轻，令炁渐渐聚足。次过夹脊关，为“鹿车”，意谓轻快，用意轻轻送过。最后过玉枕关，称“牛车”，意谓障碍最大，过关迟缓，须用大力，过不去时，略仰首，内视顶门，逼炁令过。《性

命主旨》说：

当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋迅精神，目视顶门，用志不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶（元精）灌顶，银浪冲天。

10. 什么叫“通关荡秽”“芦芽穿膝”“开关展窍”

通关荡秽，是在筑基阶段用行气法打通身中经脉的一种方法，见于一类丹书。如《性命主旨》述通关荡秽法为：静坐调心息讫，以意照在玄膺（舌根）一窍，少顷，津液满口，乃微漱数遍，以意徐徐送下重楼（喉管），渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海（脐下），从气海分开两路，下入双腿，穿膝，过足三里，下足背及大拇指，又折转入足心涌泉穴，由足跟脚弯循小腿而上，至尾闾，合为一处，过肾堂、夹脊双关，分送两肩、两膀、两臂，至手背，由中指转手掌，回旋于掌中，过手腕，由胸傍历腮后，上脑灌顶，复下明堂（两眉间向内）、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转，气功亦称大周天（与炼炁化神阶段的大周天不同）。稍停，又照前行功，渐渐将全身壅滞之处打通，使气血畅行，令百病皆除，身体康强，筑就丹基。

芦芽穿膝，喻运气过膝。王重阳《金关玉锁诀》说，意守下丹田，暖气生时，用意引导，运气从双腿下行，穿膝，下至涌泉穴，以补二足，然后复上行返回于下田，名芦芽穿膝法。行此功后，气壮肚实，才可以行肘后飞晶、从督脉运气入脑之法。

开关展窍，是明清以来内丹家所说筑基炼气功中的两大诀要，展窍之窍，指脐后炁穴之下两肾中间的“祖窍”，此处为谷气生精之所，医家称为“精气穴”。内炼者入手守窍，凝神入静，使祖窍中所藏精炁生发冲动，称为展窍。李西月《后天串述》说：凝神调息，达胎息之际，“忽然由内鼎（下丹田）之间冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍也。”开关，

指以精气冲开尾闾、夹脊、玉枕后三关，打通河车路。《后天串述》说：

俟其（精炁）冲实有力时，乃变神为意也，引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。

《古书隐楼藏书·皇极阖辟证道仙经》说，神寂定，气氤氲，寂定久久，神炉（下丹田）药生，丹田火炽，两肾汤煎，此胎息還元之初，方可行开关之功。并称开关“乃修真首务”。

11. 内丹睡功如何修习

内丹修炼，主要采用坐式，坐法多为盘膝而坐，称“平坐”，宋元以来也多采用佛家单跏趺坐、双跏趺坐、方便坐，并称单跏趺坐为“单盘”，双跏趺坐为“双盘”“天盘”。此外，内丹还有其独特的睡功，其法源于服气功中的卧姿。五代末内丹大家陈抟，以善睡著名，其睡功称“蛰龙法”，传自四川邛崃天庆观道士何昌一。后来道教中出现了多家睡功法，如《华山睡功十二图》就收有十二家睡功图诀。内丹中常用的睡功姿势有：

希夷（陈抟）睡功式：左侧卧者，曲左肱，以手心垫面，大、食二指分开，置左耳于其间开空处，腰背伸直，曲左腿，膝近坤腹，右腿伸直，放左腿侧，右手心贴脐。右侧卧法则相同，唯曲右肱右腿而已。

环阳睡功式：仰卧，上半身垫物，令高于下半身，高出约三至五寸，两臂成八字形平摊，置身左右侧，两腿亦成八字形分开平摊，两大腿根离肾囊一两寸许。闭口瞑目，冥心息虑，约十数息，存想气如云雾，绕身内外，意注绛宫，若存若忘，两目冥照于胸背褥下，有若无底。此卧式与藏密大手印法、印度瑜伽之“摊尸印”（亦称“瑜伽大休息功”）相近，唯摊尸印须将头放低（不用枕头），以防昏沉。

开关展窍式：右侧卧，曲右肱，开右手大、食二指，头枕于掌上，右耳置大、食二指空缺处，如希夷卧式。左手心按右肩窝处。两腿拳屈，卷缩若球状。

调息冥心，待真气生、真火发，则周天火如一大火球，循环圆转。此姿势有促进诸脉开通之特效，与藏密的“六灶印”有共同之处。

睡功在调息、调心、守窍、采炼等方面，与坐式功法一致。张三丰《蛰龙吟》说：

气气归玄窍，息息任自然。莫散乱，须安恬。温养得汞性儿圆，
等待他铅花现。莫走失，有防闲，真火候，运中间，行七返，不艰难，
炼九还，何嗟叹。静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，
我欲眠兮眠未眠。

歌中所说“玄窍”，指炁穴（脐内丹田）。“得汞”，即静极之时，元神、元性初现，汞为外丹药物，在内丹中指元神。“铅花”，指元炁元精，元神见时，元炁元精亦现。“龙虎战场”，指筑基炼化精炁以补亏损的“龙虎交媾”，龙属木，木生火，喻心中之神；虎属金，金生水，喻肾中之炁。炼气守窍，下心火于肾水之中，令神炁相扭相结，真阴真阳相冲相荡，喻为青龙与白虎交战，颇为生动。这种睡功，貌似朦胧大睡，内则龙腾虎跃，进行着一场激烈交战，不过外人不识“蛰龙”，把行此功者误认为是蒙头大睡的朦胧汉。

张三丰自称这蛰龙法，传自陈抟。他还有《渔父词》一首咏睡功：

蛰龙无声却有声，声声说与内心听，
神默默兮气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。

12. 内丹家如何论述明心见性

宋代以来，道教内丹学受禅宗的影响，虽盛倡性命双修，而强调明心见性为上，出现了修性兼命的“上品丹法”，全真道北宗及明清以来多数内丹家，都主张从修心炼性入手，以明心见性为筑基炼己的最要一着。内丹家们在哲学观上，向禅宗的真心一元论靠拢，以“本来真性”为道、太极、金丹。南宗祖师张伯端《悟真篇序》说：

欲体夫至道，莫若明乎本心。夫心者道之体也，道者心之用也。

此说以察心观性为修心修道之要，以了彻真性、趋于禅宗所谓究竟空寂之本源为归宿。元代以来的内丹家们又吸收理学心性论，对内丹心性之说有进一步的发挥。

内丹家说，真性、元神，指人一念不生时呈露的空白心体。元牛道淳《析疑指迷论》指出：性“即尔一念未萌之前也”。李道纯《中和集》说：

念起即止，皆由自心，至于生灭灭已，寂灭为乐，是见性矣。

《仙佛合宗语录》谓“性为人心虚灵至静、尘念俱无之时”。内丹家所说的性，实质上是指调心寂定，至一念俱无时的主观体验，并非神秘玄虚之谈。内丹家认为，这种体验超越生灭、时空的感觉、观念，而有主宰灵觉之心，此即太极虚无之理的现实体证，乃“人人具足、个个圆成”的本来面目，唯有此本不生灭者，方为人长生不死、超出生死之本。禅宗也颇有以此为心性之说，然一般只作入门之径，非究竟见性。

内丹家明心见性的方法，大体上亦如禅宗的南北二宗，有顿渐之分。北宗基本上主张顿见，顿见的方法是调心令一念不生，其诀为“忘”，王重阳《立教十五论》说：

心忘念虑即超欲界，心忘诸境即超色界，不着空见即超无色界。

由忘却念虑、对外境的分别念想及空的观念，层层深入，超出“三界”，因而明心见性。金圆明老人《上乘修真三要》有云：“拈来当心斩，三法一齐忘。”三法，指性、心、命三者。北宗还取南禅的“无念为宗”义，以一切时中对境心不染着为见性诀要。《晋真人语录》说：

只要无心无念，不着一切物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。

这一诀要，被概括为“清净”二字。谭处端《水云集》说：

如何名见自性？十二时中，念念清净，不被一切虚幻旧爱境界朦朧真源，常处如虚空，逍遥自在。

如此令心地清净，一尘不染，到心不动念，如止水无波，谓之“寂”。至此，尚须“寂无所寂”，连清净心地的一念也泯绝，如《北游语录》所说：

物欲净尽，一性空虚，此禅家谓之空寂，吾教谓之清静。此犹未也，至寂无所寂之地，则近矣。

王金坡《道禅集》诗谓“识心达本承当下，犹落玄门第二机”，意谓有个已明心见性的念头存在，还只是刚踏见性的门槛，尚未升堂入室。只有连这一念也无，才算作与道合真。

这种见性清静的功夫，非必拘于静坐的形式，在一切时中、对境处事时，都可以做。王重阳《玉花社疏》说：

诸公如要修行，饥来吃饭睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘冗事屏除，只要心中清静两个字。

《仙佛合宗语录》说，筑基炼己的“还虚之功，唯在对境无心而已”。对境无心，即不起意识的分别，“见天地无天地之形，见山川无山川之迹，见人我无人我之相”，如是常行，功夫纯熟，“一念不起，六根大定，一尘不染，此即本来性体之完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，顿证最上一乘。”

北宗还说，清静心地至寂无所寂的境地，尚非彻底见性，还要在济世传道的“真行”中去磨炼，方能“玄之又玄”，彻了性地。《北游语录》记全真道七真之一的王处一曾说：

见性有二，彻悟万有皆虚幻，唯知吾之性是真，此亦为见性；即知即行，行之至则亦为见性。

行之至，即在人事中发挥性之妙用，达到真常应物，常应常静。《全真集玄秘要》说：

动而应物，真体常静，是谓真静，真静久久则明妙，明妙而后莹彻，莹彻而后灵通，莹彻灵通，十方无碍，是谓至清静也。

如此，则见性的功夫，贯彻于内炼的始终，非一时可了之功，《乐育堂语录》即说“见性在一时，而炼性却在终身”。

北宗与南宗合流后，还采用禅宗参究的方法。如李道纯《道德会元》卷上说“道”这个东西，“拟议即乖，开口即错”，“须索向二六时中，兴居服食

处，回头转脑处，较勘这个巍巍地、活泼泼地、不与诸缘作对的是个什么？较勘来较勘去，较勘到较勘不得处，忽然摸着鼻孔，通身汗下，当知这个（性）是自家有的。”较勘，即体究、参看之意，这是教人把“道”作为一个参究的“公案”，着力参看，以期顿悟。李道纯《莹蟾子语录》还取禅宗公案及老、易、孟之语，作为道门公案，供道徒参究。元道士苗善时编有《玄门大公案》，取道家、道教、理学家语六十四则，编成道教公案。

南宗基本上主张从修命入手，渐修而见性，叫作“以命取性”。《青华秘文》说，静坐至虚极恍惚之时，以“忘”“觅”二诀究心。先忘其所有，扫除一切念想，次“于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中始见真心”。觅，即向内寻究心之实体，这种方法取于禅宗的究心之道。由觅而初见元性，然后：

就此真心生一真意，加以返光内照，庶百窍备陈，元精吐华。要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心忘而弃之。

至真心亦忘，元性才显露其全体。该书中把元性的出现，分为三个阶段，称为“三阳生”。一阳生时，元性初现，“性之初见如星大，圆陀陀光烁烁，此未足以见性，但气质之性稍息而元性略见，如云开则物见”“但觉吾身有一物或明或隐”。元性初见于刹那间，若不存守，还可没失。至二阳生时，“则遍体生明”。三阳生时，“光不在内不在外，但觉此身如在虚空，亦无身亦无虚空，亦无日亦无月。”其时性之全体方现。这只是修命过程中略见元性，见后，从真心中生真意炼化精炁，到炼炁、炼神的阶段，尚须参究禅宗之说，达到《悟真篇·禅宗诗偈》所说“无一物非我心，无一物是我己”的境界，这在张伯端看来才算真正了性。

元明以来内丹书中，对见性有不少论述，如《启真集》说：

神守玄宫（指下田）而纯粹，未能融空，而变迁必也。忘此神而养其虚，由是不住无为，不住有为，前不接已灭之灭，后不起未动之动，于斯断续之际，寂尔无思，心正住时，勘破万法皆空，诸相非实，一一妄缘当体消亡，诸漏自尽，亦无所住之住，又无所念之念，冥然而似用不用，泊然而以虚融虚，其虚无之体，豁尔无碍。

此说意谓于守窍至虚极静笃之时，要忘神养虚，于前念已灭，后念未起中间，定心不动，回光观诸相皆空，则于无住心中而见元性，与藏密大手印法基本相同。《唱道真言》说：

静定时，要把万缘放下，如皎日当空，一无翳障，此时一知不起，一觉不生，从此有知，从此有觉，便是我真元心体……于无知觉时，寻有知觉处，此所谓太极丹基也……一无知觉，忽有人呼子之名，子必跃然应之曰在，这便是真元心体。

知觉不起时，万境皆灭，即呼即应，一真自如，方知心不与境便灭；知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生，此之谓不生不灭。

宋元以来内丹家多和会儒释道三家心性之学，认为禅宗以“不思善不思恶”时心体为性，儒家以“喜怒哀乐来发”之“中”为性，道教以“一念不起”为性，三家之说实无二致，故曰“圣人无二心”。这种说法出于有意和会三教的立场，求同舍异，未必为确切之言。《青华秘文》对三教所说真心做了比较，承认三家之说有浅深之别：儒家以喜怒哀乐为妄心，以忠恕慈顺恤恭敬谨为真心，教人非礼勿视听言动，以封建道德规范“礼”为人心筑起堤防。道教则“以真心并为妄心，混然返其初而原其始，却就无妄心中生一真念，夺天地有为而终则至于无为也”。儒家所说真心，在道教则成妄心了，在无妄的真心中以真意炼化精炁，发有为之用，从有为终返大无为，是道教内丹心性说尤南宗心性说的特征。

若释氏之所谓真心，则又异焉：放下六情，了无一念，性地廓然，真元自见。一见之顷，往来自在。盖静之极，而至于无极之极，故见太极，则须用一言半句之间，如死一场再生相似，然后可以造化机而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶？

此说意谓道教内丹所说真心，在禅宗又要被看作妄心了，禅宗虽不炼化精炁，但打死妄心最为彻底，在三教心性说中最为深奥。这可以说是相当客观的说法。

13. 何谓“真意”，它在内炼中起何作用

真意，指从静定时所现“真心”中所起内照返观的意念，乃元神之用。张三丰《大道论》谓真意“即元神之外用也，非元神外又有一意也”。《仙佛合宗语录》说：

元神、真意，本一物也……返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。

真意，即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。

《乐育堂语录》谓“静则为元神，动则为真意”。内丹学把未达到寂定恍惚而见元性以前的意念，称为“妄心”“妄念”，妄念的主要特征是全属有为，意念与内气是不统一不谐调的。真意和妄念不同，是无为中的有为，意与炁统一，有真意时心也是寂定不动的。真意顺乎自然，只于静定不动中照察精炁之生发运转，是一种直觉。真意与一般的念头不同，用佛教唯识学的术语来说，属“定中意识”，是超心理学中应有的概念。

就五行而言，真意属土，又称“真土”。《性命圭旨序》说“人身真意，是为真土”。土又分戊土与己土，戊阳己阴，动极而静，其时的意属阴，为己土；静极而动，其时的意属阳，为戊土。己土独称真土，故筑基炼心，一称“炼己”。土在五行中起调和金木水火的作用，为五行主宰，故曰“土王四季”。《周易参同契》谓“青赤白黑（木火金水），各居一方，皆禀中宫，戊己（土）之功”。《悟真篇》诗云：

本因戊己为媒娉，遂使夫妻（指神、气）镇合欢。

真意起着使水火混合的联络作用，故说“意为媒”。土之色黄，故称“黄婆”——即说合本来间隔的金、木（神、气）结合为夫妇的媒婆。

内丹诸家，都强调炼化精炁，自始至终，须以真意为主导。以真意照察精炁而加以采炼叫作“真土擒真铅”。采炼升降，若不用真意为导，杂入妄念，则使后天精血妄动，而导致种种奇疾怪病。真意的关键是顺乎自然，不人为用力，不固执执着，如陆西星《玄肤论》所说：

以神斡运，须出自然，不可着迹，此师传之秘旨也。

14. 初关大体如何修炼

按明清以来流传最广的伍柳派丹法所说，初关炼精化炁的主要内容，是于静定恍惚中采取先天元精，行河车运转，数足三百六十，有如地球一年三百六十天绕日一周，故称“小周天”。这一修炼过程，基本上属有为之功，重法度规矩，有采、封、炼、止四诀要。

采，即采药。内丹所用药物，名真铅真汞。药产于静定至“杳冥恍惚”之际，《悟真篇》诗说：“恍惚里相逢，杳冥中有见。”即指药产之机。达到恍惚杳冥的方法，一般是守窍。凝神于炁穴中，专注不散，勿忘勿助，似守非守，久而渐入静定，静极之时，忽然一动，阳炁生发于下，乃药产之象，必须观照分明，抓住动机，以真意采取，勿令过早过迟。《悟真篇》诗云：

铅遇癸生急须采，金逢望后不堪尝。

若采取过早，精未盈而意已动，反碍精生；若采之过晚，则元精变为后天之精，不堪采用。掌握药物老嫩的分寸，叫作“斤两”。《悟真篇》谓“药重一斤须二八”“便好用功修二八”，意谓两个半斤的中间，是采药之候。

采药，最重要的是辨水源清浊。金生于水，水源指心意，意念纯净，毫无杂念、妄念、欲念夹杂，为水源清；若有丝毫杂念、妄念、欲念，为水源浊，即使有动机，也不可采用。《仙佛合宗语录》说：

凡有念虑存想、知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。

若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。

所谓采药，即是水源清而炁机自动时，用“吸舐撮闭”之诀，以真意引导元精，勿令乱走。

封，指采药后，用真意将下行之精炁摄归于下丹田中，加以封固，令其积聚增长，《悟真篇》“送归土金牢封固”，即是说此。

炼，指下丹田中精炁积聚充盈时，自然向下向后，过尾闾，穿夹脊，行河车运转。此时以真意微微照顾，运转一周，称为“一候”。每行一候，精炁从泥丸降下，回归下丹田时，意守丹田温养，称“再封”。在河车运转过程中，元精入脑，炼去阴滓而化为阳炁，归藏于丹田，“日积黍米一粒”，渐渐凝结，称为炼。

止，指河车运转到一定的时候，必须停止。停止之候，一般说为三百周天数足。水源清时，炁机发动，采炼运转，称为一“玄妙机”，三百六十玄妙机，称一周天。实际上，止火之候，主要看“阳光三现”。阳光，指出现于两眉间恍若掣电的光明（指初现），称“阳光初现”，为药产之候。第二次现时，药不再生，阳物不再动，“马阴藏相”开始出现，欲念自无，此时应停止采炼，只以真意凝注下丹田，温养丹胎，静待阳光三现。阳光三现标志着大药已炼成，“胎仙”已结就，其时会自觉丹田中火珠成象，内动内生，不复外驰，结成“金液还丹”。《悟真篇》诗说：

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，
若也持盈未已心，不免一朝遭貶辱。

此说即指止火而言。若有阳光第四次出现，则金丹炼成复毁。

内丹学要求修炼者在炼精化炁阶段，必须绝对禁止性生活，炼精成功的标志，是生理上发生“马阴藏相”（龟缩）的变化，心理上自然离欲。从修炼成仙或佛教所谓深入正定的必要来说，这并非苛求，但对一般人来说，就难以做到了。柳华阳《金仙证论》则说唯破体者须补炁炼精，童真修炼者不必做小周天炼精功夫，直接修大周天炼炁化神。

15. 什么叫正子时、活子时、活午时

正子时、活子时，是炼精化炁采药火候中的第一要。内丹学说人体中真气一昼夜循环一周，有如天地阴阳二气一年循环一度。人身中阴极而阳生，一阳

来复，始于子时（半夜十一点至一点），阳气极于午时（中午十一点至一点）。健康的人，在子时身中皆现阳气来复之象，阳气生于“复”卦会阴之上，男子生理上的明显反应是阳物自然挺举，这一阳气生发的天然时机，丹书称为“正子时”。内丹炼化精气，须抓住阳气自然生发之机，于正子时起身炼精，采药归炉。否则阳气会化为后天之精，发起性欲冲动，常人皆由此而消耗，乃至纵欲，将精气早早耗尽而夭折。

正子时，从生理上气机的萌动而言，随年龄之增长而往后推，一般是每增十岁往后推一个时辰（两小时）。十六岁以上二十岁以下者，生理上的正子时与时间上的正子时一致；二十岁至三十岁，生理上的正子时推到时刻的丑时（一点至三点），三十岁至四十岁推至寅时（三点至五点），四十至五十岁推至卯时（五点至七点）。当然，这种后推也与个人体质有关，体质好者后推的进度慢，衰弱者进度快。

正子时炼精之秘，佛教虽然未明说，却未必不知，僧尼戒律规定修行者须于后夜（相当于二点至六点）精勤禅修，不可睡眠，即暗合正子时炼精之意。但佛教中人知晓这一密义者罕见。佛教无上瑜伽密法则以坚固明点（固精不泄）、发起拙火（相当于炼精化炁）为“道之根本”，与道教内丹实相一致。

活子时，指炼功中，凡静极恍惚、炁机发动之时。《入药镜》说：

一日内，十二辰，意所到，皆可为。

此说意谓一日十二时辰中，只要身心上出现子时之候，即要下手行功采炼。活子时的生理信号，与正子时一样，所谓“静中才一动，便是癸生时”，闵小艮说：

何为活子？万类无声，一机时振，而无所向者是。

此说意谓在至静之时，心中毫无欲念，而阳物自然挺举。

炼丹虽主要用活子时，但以正子时用功，易于见效。《金华宗旨》说得好：

即如活子时，是时时见得，毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。

诸家丹书只说活子时，不说活午时。唯有清代闵小艮讲“活午”。他在《金华宗旨》夹注中说：

何为活午？万路齐开，一机时寂，而无所待者是。

活午时，指心念寂定至极、达纯阴之际。闵小艮对此十分重视，认为活午乃“修道之大关键”，若不了悉，则十遇而十误。

16. 什么叫“药”，药产的景象如何

内丹所说“药物”，名真铅真汞，是借用外丹的术语，具体指人身中作为炼丹之本的真阴阳。《金丹四百字》解释说：

身中有一点真阳之炁，心中有一点真阴之精，故曰二物。

二物，谓两种药物：真阳之炁即元精元炁，真阴之精乃元神。

药又有小大、内外之分。外药，指炼精化炁中所采的元精，因从外动中采来，故名外药。伍守阳《天仙正理》说：外药即恍惚中有物，物，即身中一点元阳之精，先天祖炁：

以祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时，如视听言动淫欲，皆从此炁化生……修炼者即采取此发生于外者复返于内，是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。

刘一明则说修炼至虚极静笃之时，先天真一之炁从虚空中而来，称为外药。外药初生时，柳华阳称之为“真种子”，其在小周天炼化阶段，被称为“小药”。

内药指心中元神，它本在内心，不从外来，故称内药。

炼精化炁毕功，精尽化炁，在下丹田凝聚为一团，称为“大药”。大药成时，心定神寂，元神内药亦生。然后运大药过关，落于中丹田。与内药相合，称为“金液还丹”。李道纯《中和集》说：

外药可以治病，可以长生久视；内药可以超越，可以出有入无。

内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。

总之，“外药了命，内药了性”，二药俱全，才能形神俱妙。

关于真种、小药产生的身心景象，柳华阳《慧命经》的描述最称详切：

功到时，此物（元炁）当产生之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举。忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁石之相翕，意息如蛰虫之相合，不觉入于恍惚，天地人我，莫知所之，浑浑沦沦……心自不肯离其炁，炁自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团，其中景象，似施似翕，而实未见施翕；似泄似漏，而实未至于泄漏……少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸复起，丹田之炁自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止。所谓炁满任督自开，此之谓也。

当药产之时，须及时采取归源。采取之诀，如王重阳《五篇灵文》所说：

其采取之妙，如发千钧之弩，只用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。

又谓“神守玄宫（下丹田），意迎牝府（阴跻）”，乃采药诀要。这是主张文采，只微微用意照顾，迎牝府之炁归于丹田。柳华阳则说须用武火，以舐（舌抵上腭）、吸（吸气）、撮（撮肛）、闭（闭口鼻）四字诀导引之，逼令药物归炉，阳物平缩，行周天运转以炼精化炁。

17. 什么叫“玄关一窍”

玄关一窍，是宋元以来内丹诸家所强调的一大秘要，意谓炼丹中最为玄妙、紧要的关窍。诸家对玄关一窍的具体指陈，大略有两种。

一种是以窍为身中的一个关键性部位，称为“玄窍”，谓“玄窍开时窍窍

开”（尹志平诗），为诸窍的总机关。此窍究在何处？有说即炁穴“祖窍”者，有说乃中丹田者，有说为上丹田者，有认为不定位置，随开关的具体情况而定者。如司马子微诗说：

虚无一窍号玄关，正在人身天地间……

这个名为祖窍穴，黍珠一粒正中悬。

此处玄关一窍指心下肾上（天地之间）中间的中丹田。王道渊《还真集》说：

玄关一窍在人身中肾上心下，肝西肺东，不偏不倚，独立虚空。

这也是说玄关一窍即中丹田。王重阳《五篇灵文注》说“乾宫乃虚无一窍是也”，乾宫，指头部上丹田。萧廷芝《金丹大成》也说玄关一窍“在人头上，工夫容易，下手为难”。丘处机《大丹直指》则说“玄关乃在脐里一寸二分”，此指下丹田。《金仙证论》则又说：

窍本无形，自无而生有，则谓之玄关。

盖就入手的方法不同、修炼的阶段有异而言，玄关一窍作为一个关键部位，不能固执一处，须凭气机的自然生发运转而定。

第二种解释是从心意角度着眼，以元神或“虚无”“中”等为玄关一窍。张伯端说：

盖虚极静笃，无复我身，但觉杳杳冥冥，与天地合一，而神气酝酿于中，乃修炼之最妙处，故谓之玄关一窍。^①

此虚极静笃、元神呈露之时，元炁元精亦随之产生发动，乃修炼中的关键，较之一窍更为重要，玄之又玄，堪称“玄关”。李道纯《中和集》说：

夫玄关一窍者……上自顶门，下至脚跟，四大一身，才着一处便不是也，亦不可离了此身向外寻之。所以圣人只一“中”字示人，只此“中”字便是也。

李道纯所谓的“中”，指一念不生，不偏堕于空、有，实际上既是一种调心的原则，又是对元神的表述。他把玄关一窍比喻为牵动傀儡的主人公，即主

^① 见《真诠》。

宰身心的元神。《唱道真言》说得更为具体：

如人当闷寂之时，忽有人呼其名，猛然一应，即玄关矣；一应之后，阴阳判为两仪，又非玄关也。玄关者，太极将分、两仪将判之时也。

此说认最初未起念虑分别的直觉为玄关一窍。刘一明《修真辨难》说，玄关一窍“在六根不着之地，五行不到之处，恍兮惚兮，其中有窍；杳兮冥兮，其内有门，自开自阖，呼之则应，敲之则灵，明明朗朗，现现成成，迷之则远隔千里，悟之则近在当前”。话说得虽然极为玄妙，但无非是尽量描述那难以描述的静极无念、元神豁露、太极未判的关键时机。《玄宗直指万法同归》则说：

在易曰太极，在释曰本来，在道曰玄关一窍。

此说和会三家心性说，认为“太极”“本来”“玄关一窍”都指一物，即心性。李西月《九层炼心》说：

重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。

此乃指活子时为玄关一窍。

18. 什么叫“火候”

火，指心所生的神、意念，炼丹过程中掌握意念的法则尺度，称为火候，这也是借自外丹的术语。火候乃内丹法的秘中之秘，道门中向来有“圣人传药不传火”之说，火候皆口口相传，绝不向外人道破。《悟真篇》诗说：

契论丹经讲至真，不将火候著于文。

要知口诀通玄处，须共真仙仔细论。

内丹修炼的每一步，都有其火候之要。如刘一明《修真后辨》说：

有内火候，有外火候，有采药火候，有炼药火候，有合丹火候，有结丹火候，有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候……有修性火候，有修命火候，有文烹火候，有武炼火候。火候虽多，总要知其分数交铢，止足老嫩之候，随时运用，不使有毫发之差耳。

掌握火候细则，为炼丹成败的关键，《悟真篇》强调：“毫发差爽不结丹。”

炼精化炁阶段，火候之要，有活子时、文火、武火、沐浴、六候等。活子时前面已有专论，其余诸要试释如下。

文武火：武火，指用意较重，配合以舐吸撮闭四诀，采药及昏沉时用之。用武火炼精，称为“武炼”。《海琼传道集》说“奋迅精神，驱除杂念”，为武火之要。文火，指用意轻微柔和。《海琼传道集》以“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存”为文火之要。用文火温养，称为“文烹”。《金仙证论》谓“微缓谓之文火，紧重谓之武火”。《性命圭旨》说：

未得丹时藉武火凝之，得丹时藉文火养之。

沐浴：指小周天河车运转中，呼吸之间换气时，小作停顿，撤除意守，休息念虑。《中和集》解释说：“洗心涤虑谓之沐浴。”一般在河车过夹脊时沐，精气降下丹田时浴，称为“卯酉沐浴”。

六候：把小周天一候（炁循任督运行一周）分为生药、采药、卯沐、进升（进阳火）、酉浴、退降（退阴符）六节，六节中精炁炼化的进程，分作十二时辰（一日），应一年十二月，配从“复”至“坤”十二卦象，以示阴阳进退消息的轨迹。陈楠诗说：

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。

若言刻漏无凭信，不会玄机药不成。

元陈虚白在《规中指南》中论述了六候中火候进退之诀，归纳为以下几点。

子复：“一阳生，宜守静，意要诚，心要定，龙德潜藏，勿宜轻进。”这是就复卦含义而言，以守藏勿用为诀，此指药生。

丑临：“鼓巽风，运火功，刹那间，满鼎红，见龙在田，几遍虚空。”此指采药，须抓住时机，采之归炉，进火得位。

卯大壮：“水制火，金克木，到斯时，宜沐浴。或跃在渊，存诚谨独。”此指卯沐浴，存诚谨独，一念不乱。

酉观：“汞要飞，铅要走，至斯时，宜谨守。把没底囊括结其口。”此指酉沐浴。

戌剥：“虚其心，实其腹，宜守静，待阳复动，一刹那间，周天数足。”此指精炁从黄庭下降于下丹田，为退阴符。

亥坤：“辟阳剥，丹光毕，至精凝，元炁息。收拾居中，黄裳元吉。”此指野战守静，待一阳再生。

六候进火退符、沐浴之则，可以图表示如后（见图6）。



图6 火候图

炼精化炁阶段的火候法则虽繁，其实只不过讲炁行任督时的升降及用意的松紧，总以自然为要。《真诠》谓“火候本只寓一炁进退之节，非有他也”。其说火候之妙唯在于：

若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则，最怕意散。

沈一炳《琐言续》说：

火候秘要，不过升降放收而已，其利弊，不过勉强、自然，通泰、塞执。

此说谓自然通泰是火候总则，若用意强行引导，或意念散乱昏沉而致塞执，是火候有差。火候差失，主要为杂乱之念、勉强之意。《玄宗直指万法同归》说：

坎离默运，十二时中无杂思想，是为火候。

此说强调“想生则火飞，念生则候失”。俞琰指出：“若无药而行火候，则虚阳上攻，适是自焚其身也。”无药行火采运，丹书叫作“猛火煮空铛”，有虚火上炎之患。《金仙证论》说：

升提太重则为邪火，其病头晕，病目赤肿翳障，病咳嗽、痰火、吐血、病痛、肿等症；若降下而迟重，则逼沉精气贯入肾子，为疼痛偏坠、病腹胀水蛊等症。

炼炁化神阶段的火候，法则非常简易。如陆西星《玄肤论》所说：

丹经万卷，火记六百，皆可言下而废，所谓“真火无候，大药无斤”，
诚哉是言之不我欺也！

这一阶段，唯以守中为要，呼吸亦渐停息，不用意念，即为火候，此所谓“真火无候，大药无斤”。其诀要一言以蔽之曰：“绵绵若存而已矣。”与佛教禅定之“舍”（完全的放松）字诀相近。

19. 中关大致如何修炼

中关炼炁化神，已属道功的高层次，古今修炼至此者已不多见，古人所述法则也较为简略。按伍柳派所说，这一阶段，分大药过关服食与守中两段功夫。

大药过关服食，实际上属炼精、炼炁之间的过渡。行功时间，一般只需七天。所谓大药过关，指将下丹田中元精炼化而凝积成的炁——大药（金液还丹）搬运过背后三关，行河车运转一次，落于中丹田黄庭之内，谓之“服食金丹”。这是炼丹过程中危险最大的一节，有“防危虑险”诀要。

七日中，先行采大药。采取之诀，如丘处机诗诀所言：

金丹大药不难求，目视中田夜守留。

水火自交无上下，一团生意在双眸。

此说意谓只用目光内视中丹田，似守非守，凝神入定，呼吸听任自然，从有为渐入无为。《入药镜》谓“终脱胎，看四正”，指在此际，尤须于子午卯酉四时辰（四正）沐浴，洗心涤虑，防止心意外驰。守至三四天后，大药即渐成熟，成熟的生理信号是“六根震动”：第一，丹田火炽。第二，两肾汤煎。第三，眼吐金光。第四，耳后风生。第五，脑后鹫鸣。第六，身踊鼻搐。

这六种景象或依次出现，或同时出现，此时应准备过关服食。大药运行时，冲力很大，容易从肛门、鼻孔下上两窍中漏失，若漏失，则百日关功夫弃于一旦，故须慎防。防护之法为以馒头形木座包以软物抵住肛门，上以木夹封住鼻孔。六根震动后，炁足药灵，往下一冲，过尾闾，奔夹脊，穿玉枕，直贯顶门，不作停留，即从任脉降下，入中丹田。此时守护照顾之要，是令“六根不漏”：含眼光而不外视，凝耳韵而不外听，舌抵上腭，慎防肛门与鼻窍漏炁，一念不生，一尘不染。

《仙佛合宗语录》等说，若童真修炼，或年轻炁足，可以不用夹垫防危杜险，而直接用真意捧大药过关，称为“五龙捧圣”之“助工”。从佛教禅定学看，只需“舍”“无住无着”，即可自然完成大药过关。防危虑险过于紧张，反而成障。

大药过关服食后，身中诸脉自然开通，生理上发生质变，能生延年益寿、祛除寒暑之效，成为“地仙”。其时继续行功，开始炼炁化神，进入十月关。

十月关的功夫，称为“守中”。中，一指中丹田，其位置在心肾二连线的中点。守中田，只是以真意微微寂照于中下二田之间的虚境，如日之照临下土，称为大周天。一谓中乃不偏不倚、不空不有之义，至此心已大定，虽名守中，实乃无为之守，不须起心用意，只要保持常静常觉、不使昏睡，便符火候。《仙佛合宗语录》说：

中也者，非拘守之谓中，乃虚空之谓中。守也者，非拘守之谓守，乃致虚之谓守也。

守中十月，静定渐增，初三月，觉二炁唯微动于脐轮之虚境；四五月间，二炁俱定，元神自灵，饮食渐减；六七月间，心不生灭，昏睡全无，常定常觉，盖当于佛教所言初禅境界；至八九十月间，寂照功深，百脉俱住，呼吸亦无，进入真胎息，阴炁尽消，纯阳之炁与元神凝结，炼成“阳神”。伍守阳认为修炼至此，即进入佛教所说第四禅定境，从佛法言，应非错误。达此定者，因无呼吸之炁，入水不溺，故名“水仙”。继而六种神通，渐次出现，出现后须慧而不用，知而不言，则六通圆备，能出有人无，表现出种种超级特异功能，称为“神仙”。实际上，丹书所说，只是一种可能性。有人修到此境会自然有某

些神通，有人则未必，佛教禅定学对此有明晰的解释。

钟吕传统丹法炼炁化神，与伍柳派所述有所不同。如《大丹直指》说，至此阶段，先于子午卯酉四正时，静坐行功，随日应元炁所行，内观五脏，炼至见五方真炁合出本色五炁阳神，称为“朝元炼炁”。

20. 上关大致如何修炼

在钟吕丹法中，上关名“炼神合道”，《灵宝毕法》将炼神合道分朝元炼炁、内观交换、超脱分形三节功，《大丹直指》将其分为炼神合道、炼形合道（“弃壳升仙超凡入圣”）两节，方法大同小异，皆言“出神”法则。方法大略是先将在中丹田中炼就的阳神迁于上丹田，即“移神”，然后以真意微微温养。《仙佛合宗语录》说：

盖存养之功，不着意于上丹田，唯一阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境。

如此温养乳哺三年，阳神始能老成，方可练习“出神”。钟吕丹法，至出神而止。佛教《楞严经》卷九说受阴尽者（当于第四禅）“心能离身，反观其面”，即是讲“出神”境界。

宋代中期以来，内丹家多受禅宗影响，认为唐宋古仙炼神合道，到出得阳神而算大功告成，其实并未了彻性功，与道合真。他们融会、吸收禅宗之说，发挥汉魏以来的炼神之道，把炼神合道改为“炼神还虚”，“虚”是对道的性质、理则的概括，意为超越言思念虑的实在，乃与道契合为一，打破二元化对立的境界。论起这一功夫，道教之说无疑不如禅宗，于是从张伯端起，南宗一系修炼至此，皆参究禅宗之学。《悟真篇》词说：

丹是色身至宝，炼成变化无穷。

更能性上究真宗，决了无生妙用。

李道纯《中和集》述上关功夫，只以一“○”表示，谓“功夫到此，一个

字也用不着”。这出自禅宗“不可说不可说”之义。又谓末后功夫，不但还虚，且须“粉碎虚空”，“以打破虚空为了当”，意谓虚的观念，也须泯绝。《仙佛合宗语录》论炼神还虚说：

缘守中乳哺时，尚有寂照之神，此后神不自神，复归无极，体证虚空，虽历亿劫，只以完其体性，岂特九年面壁而已哉！九年云者，不过欲便初证仙佛者，知还虚为证位佛仙之要务也。故于九年之中，不见有大道之可修也，亦不见有佛仙之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何以神之可云乎……故强名以立法，名为末后还虚云耳。佛宗云，“欲证虚空体，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。”合此宗也。

21. 什么叫“阳神”“阴神”“出神”

内丹家说：中关十月功成，炁尽化为神，然后于上关炼神还虚，炼尽神（元神）中的阴滓，成就一纯阳无阴的元神，名为“阳神”“婴儿”。经过练习，阳神可由“天门”（囟门）出入，摆脱肉体的禁锢，脱离肉身而常存，获得“身外之身”，超出生死之外。《悟真篇》所谓“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”，即指此而言。

阳神，为神炁混融后的升华，虚灵无质而有体有用，能“聚则为形，散则为炁”，隐显自如，并分身散体，变化无方，以神通妙用而游戏人间，积功立德，一旦上帝的诏书降下，或不愿再活动于人间时，便可从天门而出，弃壳升仙，去做天官，或做优游于洞天福地的散仙。《悟真篇》所谓“宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇”，是道教内丹家修炼的最终目的所在。他们认为修炼至此，便成为自己生命的主人，“始知我命不由天”。

内丹家还说，与阳神相对的“阴神”，也可弃壳而出。《钟吕传道集》说：

形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃

清灵之鬼，非纯阳之仙。

丹书中多认为佛教徒修性不修命，最多只能达到出阴神。阴神与阳神的区别，一般说是阴神能隐而不能显，阳神能隐能显。《仙佛合宗语录》说阴神只具前五通而不具漏尽通，阳神具足六通。陆西星《玄肤论》说法独与众不同：

十月功圆，元神出窍，脱胎神化，身外有身，以其自有中来，无中取，动中求，静里变，谓之阳神。阴神则一以虚静湛寂为主，脚跟廓然，无有少法可得，对尽垢除，本觉圆明，遍恒河沙无不周匝……故阳神容有不到之处，阴神则无所不通。

此说是认为纯阴纯静的阴神较阳神更为圆满、究竟。

阴神、阳神经过锻炼，脱体而出，称为“出神”。于九年关的前三年乳哺，“婴儿”长成，出神时到的景象，丹书中说是眼前雪花飞舞，天花乱坠，凶门自开，前后一路皆动。神只可由天门出。《青华秘文》说，若神中阴滓未尽，神可从眼、耳、鼻、口中出，将出之际，若从目中出则目光烨然，从鼻中出则鼻气或息，从耳中出耳闻清音，唯独从口中出，有害无益。只有阴尽阳纯，始能打破天门而出。

出神的练习方法，据《大丹直指》等说，是存想顶上有仙境、仙鹤、火龙、楼阁等，存相分明，然后用意往上冲。据称钟、吕皆由存想顶上有三级红楼，想一层层上楼，上毕纵身上跳，即忽然阳神脱壳，跳出顶门。阳神初出，喻如婴儿，柔弱纤细，不可远行，应如婴儿学步，一步步锻炼。锻炼至出入自在，然后再练习出神后一分为二，二分为四，乃至分身至百千万亿。据称阳神初出时，为白色小人，形貌毕肖自己。陈楠《翠虚吟》所谓“有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然”。阳神出后，往往有幻象魔境，须十分慎重，时刻保持正念。

《黄庭要道》说，阳神乃灵性与祖炁合成，虽较一切后天之物为精粹，但终有炁性，仅限于祖炁界内，不能超入虚无之境。需进一步做还虚的功夫，方能与道合一。

出神一事，亦为佛教所谈。佛教《楞严经》卷九说，修禅定至“受阴”尽（当于第四禅）时，“其心离身，返观其面”，禅宗大师以“坐脱立亡”为自

主生命的表征，密宗无上瑜伽则说成就可以脱体的“幻身”，与道教的出神皆有一致之处。按佛教显教的说法，阳神、阴神，都是色界四大所构成的“细身”或“意生身”，阴神、阳神的区别，依佛法看只在定力大小而已。藏密谓“幻身”由“本来气”（相当于道教所言“祖炁”）构成，外道及修持密法见道以前所成乃“不净幻身”，见道以上所现为净幻身。

22. 什么叫“走火入魔”

走火、入魔，是道教所说内丹修炼中可能出现的严重偏差。走火的火，指心神、意念，把握不住意念，任其动摇，朝邪的思路上跑，叫走火。走火现象一般发生在筑基、炼精阶段。当达到能片刻入静时，潜意识中的习气现起，或受外界刺激、气机触动，忽生贪着某种境相之念，不能自控，即是走火。尤当炁动生精时，不知采炼诀要，或失去自制，一念滑入泄欲，导致遗精，事后身心不安，为最常见的走火。

入魔的症状要比走火严重，一般发生在炼炁、炼神阶段。其外现症状，是心理失控、变态，某种情绪恶性膨胀，失去正常的理智，甚至精神错乱，行为越轨。入魔一语，来自佛教所说“魔事”，入魔，主要由执着静定中所现的幻象所致。这些幻象，往往能令人生贪嗔畏惧，破坏道业，又称为魔。《钟吕传道集》说有十种魔，分三类，一在身外见，二在梦中见，三在内观所见。《大丹直指》说十魔为：六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难魔、圣贤魔、妓乐魔、女色魔，这些魔终归为自身中的阴气所幻化变现，故称“阴魔”。阴魔本佛教用语，具称“五阴魔”，指自心烦恼。《慧命经》说：

盖阴魔者，即身中之阴气也，阴气之变现，或梦寐所见阴人，或

是身体发障，或是坐静偶见阴人，或梦寐见虎怪，俱是阴气所变化。

道教从“以阳炼阴”的认识出发，主张用阳火来焚烧阴魔。《灵宝毕法》《大丹直指》等专有“起火降魔”一节功夫，其法大略为：以丹中所生纯阳之

炁，随日应元炁所传路线，历炼五脏，于卯、午、酉、子四个时辰，历观肝、心、肺、肾四色炁，不令阴魔扰乱。于静观中，见大火炎炎，或觉人物交杂，须臾自息，即洗心涤虑，外观天地之间，并无一物。《慧命经》说，阴魔现时，须以武火锻炼，即提起正念，专注守窍，采药归炉。冷虚子《定观经注》吸收佛教正观魔事之说，谓于定中心取诸相，是一切邪魔生起之源，故不取不着，不理不管，是降魔法要，即使见天尊诸仙真现前，也不可认以为真而生取着之念。至于见众邪妖精猛兽等可怕之相者，亦须一念不动，所谓“见怪不怪，其怪自败”。此法应最为高明。

23. 女金丹如何修习

宋元以来，内丹诸家都指出女子因生理上与男子有别，修炼内丹的方法也应有异，出现了专述女子内丹修炼的“女金丹”著述三十余种。

女丹家一般都认为男女丹法之异，主要在于入门下手的命功。男命在肾在精，以下丹田为炁穴；女命则在肝在血，或在乳房，以“血元”，即两乳间向内一寸三分乳谿（膻中）为炁穴。男子渐法下手先炼精化炁，炼成则“白虎降”，变为童体，后天精液自不泄漏。女子下手则炼血化炁，亦称“炼形”，炼成则“赤龙斩”，月经自绝，双乳回缩，回复十三岁以前的童体。《古书隐楼藏书·二懒心话》说：女子若依男丹入手意守下丹田，则有导致血崩之患。

诸家女丹的具体方法互有歧异，但从炼形入手，则为一致之说。炼形称“太阴炼形法”，大略不出意守乳谿而配合调心调息之法，而繁简、次第，诸家各有不同。如《女金丹》所述“太阳修炼法”炼形法为：于每日子后午前，以“跨鹤坐”（右腿盘膝，左腿垂膝）或盘膝平坐、观音半坐（半跏趺）法，入室端坐，摄心调息，收视返听，意守乳谿，鼻息绵绵，入多出少，候月信至时（月经来潮两日半前），将气从下丹田运上乳房。如此行持数月，赤龙即斩。然后按男丹方法炼化精炁，称“太阳修炼法”。

《女金丹》又载“太阴修炼法”：入室安坐，闭目存神，息心静虑，凝神入炁穴（乳谿），将两手交叉捧乳，轻轻揉三百六十遍，将气自下丹田微微吸上二十四口，仍双手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，神气充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如男。此后只凝神于炁穴，回光返照，自觉一点灵光，由下丹田上升，经绛宫（心）而上升于泥丸，复降下重楼（喉管），归于中丹田。如此则炁渐化神，再炼神还虚，不走男丹河车运转之径，名“太阴修炼法”。

“女功简便法”炼形法为：每夜子时后，起身安坐，凝神于乳谿，目光返照命宫（乳谿），捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动牝户（会阴），上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于乳谿。每次运行七十二息为一周，一周毕，咽津三口，送入子宫。前六时做功，后六时（午后）静养。行之不过百日，赤龙即斩，面如桃花，终日如醉。

《壶天性果女功十则》方法为：初养真化气，静坐息念，运动炁机，意守乳谿，觉有清气一缕，自血海（子宫）而出，自然上腾，冲上泥丸，转复下降。用意微照，随气从重楼降下至乳间空穴，凝聚久久，若有动机，照前行功。行之四五十日，血化为气，赤化为白，丹元已露。次行九转炼形，坐中用神机运动，候口中液满，微漱数遍，待其清澄，用意引清气，随玉液（津）一起咽下重楼，经心、中丹田下降，至关元血海而止。略凝片刻，从血海运至尾闾，过夹脊玉枕，透顶门，入泥丸，下降至两乳间，凝聚久久，令津化为气，为一转。三转毕，两手捧乳，令其紧缩如球，将乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次；次捧右乳令向左，捧左乳令向右，皆至臆中而止，行三十六次。三转为一番，运炼三番，称“九转炼形”。行不过百日，龙斩乳平。

孙不二《坤道功夫次第》诗，述女丹修炼次第为：收心、养气、行功、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、面壁、出神、冲举。“行功”诗说：

息念凝神处，东方生气来。（指下阴跻生气）万缘都不着，一气复归台（指气归泥丸宫）。阴象亦前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。

此谓由敛息凝神守乳谿，引生脐下真气，上冲，下降，行河车运转。“斩龙”诗说：

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉虎，月里捉金乌。

着眼氤氲候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉。

此说大略亦以采运下田所生之炁行河车逆转，凝聚于乳谿为要。斩龙后行功之诀，基本与男丹相同。

《坤元经》说，炼形之要，只在送下津液时，不送往下丹田，只送往绛宫，而心注两乳，紧紧咬住上下二门齿，闭气屏息，以两掌心左右各摩乳房七十二次，摩时先缓后急，先轻后重。

《女功炼己还丹图》说，女子经水分壬癸二水，壬水初来、癸水未至间，为“信到”，其生理上的反应信号一般是头昏、腰疼，“此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基。”若癸水（经血）一到，必须停功，至经血尽净时，再照前行功。若在月经未净时搬运神气从血海入脑，有杀身之患，不可不慎！

《女子炼己还丹图》还说：初行太阴炼形，因真阴未动，脉络未通，易多倦思睡。其时宜用回光返照之法，以眼观鼻，舌抵上腭，引气通过喉管，归于心下肾上虚悬的“中极”穴，入血海，以肾中之阴滋补心阳，心中之阳补肾阴，即“调药炼心法”。妄念一动，即意守中极。少年女子炼至百日，血海自潮，真阴自动。若年老体衰气弱，久修而真阴不动，须用揉摩之功，先将右乳揉转十二次，次揉左乳十二次，再摩脐腹三十六次，咽液三口。每日子午二时行功不息，一月左右，便会有动机。月经已绝的老年妇女，炼功须先行补亏，炼至月经重潮，恢复少女之体，然后才能斩龙。这与男性筑基补亏的道理相同。

清刘名瑞《道源精微歌》说，老年妇女修炼，欲得真阴发动，须用“鼓琴召凤”之法，以武火住养北海（随吸气意守阴跻），使慧光返照龙宫（下丹田血海），存神于二乳之中，以引出癸水，然后斩赤龙。诀云：

常依潮候调真息，神归天谷自盘旋。

先将神火烧两乳，移入丹田化作铅。

又说女子炼功，或先服通窍活血汤，则血窍易通，其方为：

南红花三钱，桃仁泥三钱，赤芍药一钱，川芎一钱，姜三钱，老葱三根、红枣七枚（碎切），与黄酒半斤，共药同煎。煎一半盏，去渣，入麝香五厘，再煎三沸，服之。

女子炼形后的功法，应基本同于男丹。贺龙骧《女丹合编序》说：

女丹经中，又每言女子斩赤龙后炼药、还丹火候节次，宜参看男丹经。

此书还并特别推崇伍守阳、柳华阳的丹书。

内丹诸家多说女子天性属阴，气易伏故，修炼内丹比男子有较多优势，成功更快。如刘一明《修真辨难》说：

果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间即可成道，其法更比男子省力。

陈撷宁《孙不二女丹诗注》谓“男子须三年做完者，女子一年即可赶到”。但炼形之事，死守乳谿，亦易生弊病，须自然松静，似守非守，灵活守、运、聚、散，最好依师诀修炼。

以上所述从炼形入手，为女丹渐法。女丹顿法，直接炼神还虚，法则同男。《道藏》中唐代女子崔少玄传下的《守一诗》，专述女丹顿法，可以参看。

24. 阴阳双修丹法大体如何

内丹学强调真阴真阳和合，方能结丹。《周易参同契》说“牝鸡自卵，其雏不全”。《悟真篇》谓“独修一物转羸尪”。清修派解释说，人之一身，自具太极阴阳，一己独修即可结丹；阴阳派则说阴阳在人表现为有男有女，人由男女交合而生，逆炼成丹，亦须走男女交合的路径。这一派主要言男丹，他们把符合双修条件的女性叫作“鼎器”，如署为陈抟注的《阴真君还丹歌注》即说，“炉室”乃十五岁以上、二十岁以下，不肥不瘦的健康处女。尽管双修派

极力强调其法绝非房中采战御女之术，也难以说清他们和房中术的区别所在。

双修派在关于双修的看法上大体可分为两类：一类认为卦气已尽（六十四岁以上）的老年人，初修丹时用双修采补，筑基之功易就，双修非尽人必行之径。第二类认为双修是必需的，坎中之阳只能取之于“彼体”，南宗双修一系皆作此说，如翁葆光《悟真篇注》说：

虽男子，身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本，又将何以回阳换骨哉！

他认为药必须采之于外，故名外药。

就双修的方法而言，大体可分为两种：一种是体交而精不泄，并采取对方之气。如陈致虚《悟真篇注》以“欲留”“先下”为诀，意谓自己精气须留而不泄，对方气动时要以意迎之，即为采药。《西山群仙会真记》则说，采补之道，不过是“借他阴貌，赚我心气”，即借对方的性感，激发起自己的性欲冲动，激发起而欲泄之前，立即孤坐敛身，双手抱脐，令肾气上升与心气会合，再行河车搬运以还精补脑。这是“形虽交而精不交，体虽浊而形不浊”，对方只不过起刺激自己内气的作用而已，非有所采于他。即使这种补亏，也不如“永绝嗜欲，见境不动心者为上也”。

另一种是体隔神交。如《玄宗要旨》说：

青城派最上乘双修法之最秘口诀曰，心交形不交，情交貌不交，气交身不交，神交体不交。如是修法，则即使万里关山远隔，亦能双修双成双去。

此所谓“男不宽衣，女不解带”，双方不过以神气相交，其中又可分气交与神交两个层次，以神交为上。这当然须有相当深的功夫才可以做。即使这种双修法，在青城派正宗看来，也还是阴阳法中的下乘，不及一己独修的中乘，及致天地阴阳之炁与我身阴阳交合之上乘。

从彼此损益的角度而言，阴阳双修法又被分为四乘：最上乘双修双益，双接双补，利己不损人；中乘虽损彼，而能收利己之功，得栽接之益；下乘法损人而不利己；最下乘法则双修双伤、双采双害。衡岳真人认为前二乘为体隔神

交法，后二乘为体交法。又有所谓“三家相见”之丹法者，只用童男童女各十名体隔神交，修炼者只坐采其气，据说片时便可见返老还童之效，然记载和现实中，都难以发现成功的例证。

双修的具体方法，在道门中比清修法更为秘密，外人难以弄清其真相。这更使正道与邪术难以辨清。古来丹家对此多持否定态度，甚至斥其为禽兽之行。陈撄宁《论白虎首经》中说，他根据四十年之阅历，耳闻目见当时国内以阴阳双修法算定时刻采药者，七人中无一人达到目的。^①在今天看来，双修法虽无研究价值，却不值得推广提倡。

佛教密教、印度教密教也有阴阳双修法，佛教密教称“双运道”，俗称“双身法”，其具体方法与道教阴阳丹法大同小异。佛教、印度教中，双身法也被看作“左道密教”。

从历史记载的效果看，修阴阳丹法的南宗祖师，确多长寿。佛教密教也说修双运道特有延寿、增力及返老还童之效。此须具足诸缘，有明师指导，严合法度，通晓原理，若稍有差错，流入房中术一路，则有彼此俱损之虞。汉地晚近修习藏密双运道者，虽然易生拙火（相当于内丹炼精化气），但较多晚年瘫痪者。

^① 见《中华仙学》。

八、动功类

1. 道书中有哪些常用导引法

导引，为“导体令柔，引炁令和”之意，主要指一种柔软体操或气功动功，与印度瑜伽体位法相类。道教继承古代神仙家、医家导引术，以导引为炼身的一种重要方法，认为它有调营卫、消谷水、除风邪、益血气、疗百病之效，可与服气、存思、咽津、按摩等相配合。道教早期常用的导引术相当简单，《四气摄生图》说，导引旨在宣通四肢血脉，不必讲求姿势，“即不必鸾飞凤举、猴掷虎踞，但展四肢，动摇九窍”，能起到宣通导转的作用即可。如《导引经》说，晨起后啄齿漱津闭气讫，“便起狼踞鹄顾，左右自摇，亦不息至极，复三，便起下床，握固，闭息，顿踵三还；上一手，下一手，亦闭息至极三；又叉手项上，左右自了捩，不息复三；又伸两足，及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。”这些简单动作，多系模仿动物的动姿，《抱朴子》即说有“龙虎导引”“熊经龟咽”“燕飞蛇屈鸟伸”“天挽地仰”等导引姿势。《真气铭》述服气之先常用导引法有五段：

（1）“或如射雕，侧身弯环。”

（2）“或举腰背，如蟾半圆。”（仰卧，两手背托地，举腰收足，头着地，使身体屈曲成半月形。）

（3）“交指脑后，左旋右旋。”（头左右回顾）。

(4) “劲展手足，气出指端。”

(5) “摆掣四肢，捉搦三关（口手足）。 ”

这种五段功在六朝隋唐时代普遍流传于道教界。

《养性延命录》最早记录了华佗所编五禽戏，其法大略如下：

(1) 虎戏：四肢踞地，前三蹀，退二蹀，长引腰侧足，仰天即返，距行前却，各七过。

(2) 鹿戏：四肢踞地，引项反顾，左三右二，伸左右脚伸缩，亦左三右二。

(3) 熊戏：正仰卧，以两手抱膝下，举头，左辮地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

(4) 猿戏：攀物自悬，伸缩身体，上一下七；以脚勾物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。

(5) 鸟戏：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉，用力各二七，坐伸足。手挽足趾各七，伸缩二臂各七。

谓此五戏能除疾，利手足。若身中不适，起作一禽之戏，至微汗出而止，以粉涂身。即身体轻快，食欲增进。

《修真十书》卷十九载钟离八段锦图，皆取坐式，为内丹修炼者常用的导引法：

第一段，叩齿三十六，两手抱头，双手击天鼓二十四下。

第二段，左右摇天柱（脊椎）各二十四下。

第三段，双手上举，掌心向面，舌搅上腭三十六次，漱液三十六次，分三口咽下，如吞硬物。

第四段，两手摩肾堂（背部腰际）三十六次。

第五段，左右单关辘轳（左右手分别叉腰向后侧身转）各三十六次。

第六段，双关辘轳转，左右手同要叉腰，同时向后侧身转三十六次。

第七段，两手相捉，呵五呵，举过头，手托天，按顶三或九次。

第八段，双腿伸直，以两手如钩，向前举双脚心十二次，收足端坐。

唐司马承祯《修真精义杂论》述导引法十六式，颇近印度瑜伽，为道教导引术中较成熟者，其十六式为：

(1) 东向平坐，闭气，两手五指交叉，反掌，掌心向前，尽力平推，托

住良久。次举手反掌向上，臂伸直。次屈左肘按后颈，高举右肘，左手向下用力牵引。次低右举左，与上式相反，做毕，低手勾颈，举两肘，偃胸仰头向后，而两手向前用力。作毕，摆肘转身向左、向右。放两手于两膝上，微微吐气。然后从头做起，做三遍。

(2) 左臂向左平伸，仰掌竖指，右臂曲肘如挽弓状，回头左视，头项胸臆臂肘皆用力，左右各三次。

(3) 两手握拳，伸臂用力向前推，次曲肘用力后推，前后各三遍。

(4) 左手握拳，向左后方用力摆臂三次，向下摆臂三次，右亦如之。次两臂于胸前相交，以手指攀两肩，仰头偃胸努腹腰，低头曲腰耸肩，两手向下用力攀之，一仰一低，各三次。

(5) 屈两手腕按两腋下，两肘向前，低头努背，复向后仰头努胸。两肘向后，前后各三度。

(6) 两手托腰，向前用力屈身，复向后摇身，做三次。次交胫平坐，左手按身左后床上，腕向外指向里，右手攀左膝，回头向左仰视，次左右臂用力。左右各做三次。

(7) 竖膝交胫坐，两手交指，反掌向外，抱膝，低头努腰背，开膝，向下用力压。回手掌向里，急抱膝，耸身，仰面，伸脖颈，身体用力向后一仰一低各三次。

(8) 交胫平坐，向前平伸两腿，两手捉足大拇指，耸肩向上，用力攀，努腰腹向前左右摇，做三遍。

(9) 左手攀左脚背，舒脚，举踵向上。复以右手托右膝上，用力转头向左后，屈左脚，以两手捧足跟向上高举，又放下。以左手按膝，右手攀足，左手向下用力按，右肘右手用力向上攀，回头向右后方，努肩膊，左右各做三次。

(10) 伸两腿，偃身向后，反手托床，屈右脚向前用力作掣踏状，左右各做三次。

(11) 右腿平伸，屈左腿，以左足跟加右大腿上，重左膝向下令至床，即舒左屈右为之，左右各三度。

(12) 偃身反托床，竖左膝，促敛其踵至臀边，举右足跟钩住左膝，慢慢向下按，令左膝头至床，左右各做三次。

(13) 屈左足向外，左手攀脚腕，右手托右膝，回头向右，低左膝贴床，以足向外用力展，手向内用力攀。左右各做三次。

(14) 开膝，足跟相合，两手攀足掌，仰头用力向上举，做三次。

(15) 舒足，两手交指勾足掌心，偃身用力向后，渐高举脚努胫，偃指。左右各做三次。

(16) 长舒两足，令并竖指，两手各攀足指，用力举头三次。

导引毕，平坐纵身，按摩头面全身。

2. 内家拳与道教有何关系

道教继承道家《老子》之学，重视军事学、武功。唐宋以来，道士往往有兼习武功者，一些道士把用于护身却敌的武术与用于锻炼身体的导引术结合起来，融道教哲学与气功于内，渐形成道教武术武当内家拳，在天下武林中与被称为外家拳的佛教少林武术相拮抗。清初学者黄宗羲《王征南墓志铭》说：

少林以拳勇名天下，然主以搏人，人亦得乘之。有所谓内家者，

以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家，盖起于张三丰。

又说：“三丰之术，百余年后传于陕西，而王宗为最著。”李西月编《张三丰全书》卷一说：

拳勇之技，少林为外家，武当张三丰为内家。

《道统源流》也说张三丰“好道善剑”。今武林中流行的内家拳，无疑是源出于道教。元明间武当山名道士张三丰，很可能是其创编者或发展者。

内家拳的定名、路数，皆取于道教，它把道教气功炼养无为、虚静、柔弱之旨融化于武术中，形成贵柔尚意的独特风格，练时要求心息相依，运行匀缓，意到气到，动静自如，以柔克刚，灵活婉转，莫测端倪，既是武术中的上乘，又是气功动功的精品。晚近流行的八卦掌、形意拳、大成拳等，皆从内家拳演绎发展而成。

3. 何谓“行禅”

行禅，是一种以步行姿势练静功法，见于《性命圭旨》，其附文说：

行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安详缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊（指下丹田），即王重阳所谓，两脚任从行处来，一灵常与气相随。有时四大熏熏醉，借问青天我是谁。

4. 什么叫“握固”“叩齿”“鸣天鼓”

握固，是道教服气、导引等常用的手式，是以余四指握大拇指成拳，仿胎儿之状，男左女右。《道枢·众妙篇》说：

握固者何也？吾以左右拇指掐其三指之文，或以四指总握其拇，用左右手以拄腰腹之间者也。

这种手式有促使心气归一、辟邪毒之气的作用。

叩齿，又称“啄齿”“建齿”，即上下牙相击，一般做三十六次，道书中说行此有“集神”之效。服气功及符篆道法祝咒之前，皆先叩齿集神。叩齿又有保护、锻炼牙齿之效。有曰：“朝夕啄齿齿不龋。”清朝康熙皇帝每日坚持叩齿，从不牙痛，到晚年牙齿尚全。《抱朴子·杂应》以清晨建齿三百过为“坚齿之道”。清乾隆帝按此行之，到晚年牙齿尚全。

鸣天鼓，一指叩齿集神。一指以两手掩耳抱头，以除大拇指外的八指叩击后脑勺三十六下或七十二下。此行有通血脉、激发内气、集中精力的作用。

5. 道书中有哪些常用按摩法

道教继承古代医用按摩术，以其为养生之一方，常与导引、咽津、服气、存思等共行之。《养性延命录》《真诰》等所述常用按摩法有：

晨起，两掌摩擦至发热，熨眼三次，次以指按内外四眼角，或摩手指头令热，用以熨目，使人目明。

摩掌令热，从上至下摩面多遍，面部凹处皆一一摩到，能去邪气，平皱纹，令面色红润。

摩掌令热，遍摩全身，从上至下，令人胜风寒。夜眠之前，以两手指揩摩身体，名为“干浴”，辟风邪。

以手指反复按两耳左右，令耳聪鼻通。

以中指按两眼内眦，闭气反复行之，明目。

常以手按两眉后小穴中二十七下，次以掌心及指摩颧骨，次两手旋耳三十下，然后以手逆向上摩额二十七下，从眉中始，入发际中。按摩时配合咽津。常行之，令耳目聪明。

每天日暮咽津二十七口，以食、中二指按山源（鼻下人中左侧）二十七下，明目。

按天庭法：晨、午平坐，咽津二十七口，以手按天庭（两眉间骨凹处）、山源、华庭（两眉下骨凹处）各二十七下，以觉微痛为度。按毕微咒。久行令人彻视。

以手掐颈边之脉令不通，明目。

晨起，以两手叉两耳，上下热按之二十七次，令人耳不聩。

摩中指头令热，熨目满二十七次，令人目明。

晨起梳头千梳，去头风，令人发不白。欲梳洗时，叩齿一百六十通，随有津液咽之。

晨起，引两鬓发，举七次，总提发，向上用力拔七次，令血气通，发不白。

还有按摩与存思结合的“三素云法”，于子后午前，坐卧任意，先闭目东向坐，以大指后掌左右按拭二目，就耳门使两手交会于项后二十七次。存思二目中各有紫青绛三色云气，出于面前，凝郁良久，以手按拭，按拭时思云气入于眼中，放手则出之。或于每月阳日旦暮，闭目，两掌相摩令热，按拭二目，笼耳门，令两手交会于项后九下，存思目中有紫赤黄三色云气下入两耳中。存毕，咽津，开目。行之一年，目明耳聪。

九、养生

1. 道教有哪些心理卫生之道

道教继承道家、中医养生学的传统，十分重视心理卫生，认为修身炼气与道德及心理方面的修养必须紧密结合，不可分割。道教的心理卫生之道，大致可分为两个方面：第一个方面是对自己的情绪、欲望等心理行动的调节抑制；第二方面，是社会道德方面的行为规范。

在对自身心理活动的调制方面，道教认为情绪的波动、思虑、欲求，皆消耗人的精气神，并由心理损耗而导致生理失调，损耗太多则非病即夭。故长生安乐之要，唯在“少”。《小有经》总结出十二少，以为“养生之都契”：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好（嗜好）、少恶（憎恶）。经中说：

多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错婚乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。

这里说的“多”，可以理解为过度，是基本符合近代养生科学之说的。

道教的心理卫生之要，又可总括为一“静”字，与静相对的是躁。《中经》

谓“静者寿，躁者夭”，静，有保持心理平衡的含义。但光静还不够，还要善于养（保养）。“静而不能养减寿，躁而能养延年。”躁而能养，即动而有节，这正是现代养生学所强调的养生之要。

少、静的养生原则，为各种道书所共倡，《大有经》说：

壮而声色有节者，强而寿……壮而声色自放者，弱而夭。

《养性延命录》说：

其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄措，足不妄行，精不妄施。其死也，反是。

青牛道士说：“减思虑，捐喜怒，除驰逐。”

彭祖曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极（身体不劳累过度），常导引纳气胎息，可得千岁。”

老君曰：“众人大言，而我小语；众人多烦，而我少记；众人悸暴，而我不怒。不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满。以为不死之药，天下莫我知也。”^①

胡昭曰：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身捐虑，先去犯神乱性，此则啬神之一术也。”

孙思邈《保生铭》说：

忍辱为上乘，谗言断亲戚。思虑最伤神，喜怒伤和息……慎静最为贵。财帛生有分，知足将为利，强知是大患，少欲终无累。

全真教祖王重阳《教化集》说：“凡人行道，总须依此十二个字，断‘酒色财气、攀援爱念、忧愁思虑’。”

道教强调少、静，节欲少事、减省思虑，就养生而言固然不无可取之处，对因压力、紧张、纵欲而导致各种身心疾病的现代人来说，特具启示意义，但显然过分强调了节能保养，而忽视了在合理使用中锻炼大脑对健康长寿的重要

^① 见《养性延命录》。

意义。过分强调少欲知足，乃至走向宗教禁欲主义，尤与现代社会一般人的价值观念相龃龉。

在道德修养方面，道教把守戒积德，作为炼养之基。道教的戒律，系仿佛教戒律而制，而更强调封建纲常，以尽节君亲、广行阴德而不潜谋害人、慈惠不杀、不邪淫等“天尊十戒”为本。《太上老君外日用妙经》述道教徒日常处事待人的法则说：

惧国家，依王道，孝父母。上谦让，下和睦。好事行，恶事止。
成人学，破人断。高知危，满知溢。静常安，俭常足……去奢华，
务真实，掩人非，扬人德，行方便，和邻里，亲贤善，远声色。贫
守分，富施惠。行平等，休倚势。长克己，莫嫉妒，少悭贪，除狡
猾。逢冤解，积人行。许不违，话有信。念孤寡，济贫困，救危难，
积阴德。

这些修养原则，自不无可取之处，但道教却是以神道设教，认为此皆天降神授，不可违逆。天地及人身中有司过司功之神，记人的善恶，上告天曹，积善多则神延其寿，作恶多则神减其寿。以此来教诫人遵行封建社会的伦理规范。道教强调仙基不立，炼养不成，《悟真篇》谓“若非积行修阴德，动有群魔作障缘”。《玄宗直指万法同归》说“十恶身心若不除，修行徒用费工夫”。道教的伦理规范虽不完全符合现代社会道德观念，但强调道德修养为修炼及养生的基础，是可取的，其道戒中也有不少是适用于任何时代、可以继承的。

2. 道教在生活起居方面有哪些养生之要

道教继承发展古代养生术，对日常生活起居十分重视，提出了一系列摄养之要，兹据《养性延命录》《摄养枕中方》《会真记》等，胪列于下：

体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。莫强为力不堪任之事，
举重引强，倦而不息，以致筋骨疲竭。然过于劳苦胜于逸乐。能从

朝至暮，常有所为，使之不息，乃快。觉倦当息，息复为之，与导引无异。流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。（青牛道士封君达）

奢懒者寿，慳勤者夭。田夫寿，膏粱夭。处士少疾，游子多患。

重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾。厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。（彭祖）

夫养性之道，勿久行、久坐、久听、久视、久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉。多视令人目盲，多睡令人心烦。（《摄养枕中方》）

人若劳于形，百病不能成。（《保生铭》）

寒热失节伤人，阴阳不交伤人。冬温夏凉。不失四时之和。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻。

睡不苦高枕，唾涕不远顾。寅丑日剪甲，理发须百度。饱则立小便，饥乃坐旋溺。行坐莫当风，居处无山隙……每夜洗脚卧……常习不唾地。平明欲起时，下床先左脚。（《保生铭》）

睡卧头勿朝北，令人六神不安，多愁忘。夜卧勿覆头，勿开口卧，久之成消渴，失血色。

睡眠前，勿歌咏。眠起勿大语，损人气。头边勿安灯，令人六神不安。睡觉醒转，莫饮水更睡。

凡卧，春夏头向东，秋冬头向西，有益。勿睡窗户下，令人神不安。不卧湿处。

春欲瞑卧早起，夏秋侵夜卧早起。冬日勿令过劳出汗，发泄阳气，损人。

屈膝侧卧，益人气力，卧时数转侧，有益。

语笑勿高声，声大损气。

大汗慎脱衣，易患偏风、半身不遂。

五日一浴，十日一沐。

新沐浴讫，勿当风湿语。勿以湿头卧，患头风眩闷，发颞面肿，

齿痛耳聋。

凡脚汗，勿入水，易致风疾。

晨起勿以冷水开目洗面，令人目涩，失明多泪。

旅途中走热逢河，勿洗面，生乌黢。

湿衣、汗衣不可久着，发疮及患风搔痒。

热水洗头，不可用冷水淘，成头风。

久忍小便，膝冷兼成冷痹。

烤火勿以面临火上，起风眩。头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。

空腹不可见闻臭尸，尸气入鼻，令人病。欲见死尸，须先饮酒嚼蒜，以辟毒气。

时病新瘥，勿饮冷水，损心腹，不平复。

千过梳发，发不白。

这些摄养之要，多为古人长期以来积累的生活经验，一般都符合现代养生学，有科学根据，颇为实用。

3. 道教在饮食方面有哪些摄养之要

道教继承古代养生学传统，对饮食卫生非常重视。据《养性延命录》《摄养枕中方》《三元延寿参赞书》等，道教提出的饮食卫生之要大略有：

不强食，不强饮。食后行数百步，行毕以粉摩腹数百过。勿夜食，若食须行约五里，方可寝卧。饮食便卧，生百病，积食难消。

一日之忌，暮食勿饱；一月之忌，暮饮勿醉。

食欲少而数，不须顿多难消。常如饱中饥，饥中饱。多食酒肉，名曰“痴脂”，忧狂无恒，贪美食令人泄痢。食熟胜于食生，食少胜于食多。

先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥而食，所食过多，渴极而饮，饮必

过多。久饥不得饱食。

去肥浓，节咸酸。“酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜”。（《保生铭》）

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸。能助五脏，益血气，辟诸病。但不可偏食过多。

热食伤骨，冷食伤脏。热物灼唇，冷物伤齿。凡食，先热次温后冷。食热后，若无冷食，吃一两口冷水为佳。食热食讫勿以醋浆漱口，令人口臭，血齿。凡食热脂饼物，不可饮冷醋浆水，令人失声。食热出汗，勿洗面，令人面失光彩，如虫行。食热出汗，不可当风，令人头痛目涩。触寒未解，勿热食，亦作刺风。

饮酒忌大醉，诸疾自不生。饮酒勿过多，多即吐，吐伤身。大饮则血脉闭，大醉则神散。醉不可强食，令人发痈疽生疮，醉卧不可当风，亦不可摇扇，皆伤人。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面生疮。

饱食走马，成心疾，饱食夜卧失覆，易发霍乱死。饱食勿沐发，沐发令人发头风。

空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，发痈。

饮水勿急咽，成气病及水癖。

食前先微吸气，咽一两咽方食，主无病。

刚哭泣后，勿即饮食。

道教中涉及的饮食禁忌方面内容大略有：

白蜜与李子同食，伤五内。葱合蜜食，害人，切忌！羊肝勿和椒食，伤人心。胡瓜羊肉合食，发热。鸡犬兔肉不可合食。烂茅屋上水滴浸脯（干肉），名曰郁脯，食之损人。食生鱼，勿食乳酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。羊胛中有肉如珠者，名羊悬筋，食之患颠。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮疽。燕不可食，亦不可杀。马汗息及马毛入食中，害人。干脯肉勿置秣米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火好动，擘之筋缕相交者，食之害人、杀人。

干脯得水，自动杀人。

大豆与猪肉同食，发壅气病。青豆与鲑及鲤鱼同食，成瘦疾。荞麦面与猪肉合食，成恶疾，生疮兼动风。赤小豆多食令人枯瘦。甜粥与苍耳同食，成疰气。经宿之葵不可食，食之发五肿瘤癖。葵与鲤鱼、鲑合食，害人。芥与兔肉合食，成恶疾。白苣与酪合食成寸白虫。生葱与鸡子、雉肉、白犬肉同食，作颠邪之疾，发症癖。韭菜与牛肉合食，发瘦疾。野苣勿与蜜合食，生痔。槿花不宜多食，发痰多睡。瓜入水沉者不可食，成外癖疾。诸生果子贮放多日，食之发宿疾。诸酒浆临之不见人影者，饮之杀人。经夏日曝晒之干脯，食之令人发虫疾。鱼白目不可食。一切鱼尾，食之不益人。鱼无腮不可食。

病新愈，勿食生鱼，食之成痢不止。勿食生枣、羊肉、新菜，损面色，膈上热蒸。暴病后不周饮酒，膈上变热。

道教养生所述五脏所宜食法为：

肝病宜食麻、犬肉，李、韭；心病宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、枣、葵；肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿。

道教养生所述五味动病法为：

筋病勿食酸，骨病勿食苦，肉病勿食甘，气病勿食辛，血病勿食咸。

孙思邈《千金要方》第二十六卷，详述各种果、菜、谷、肉的性、味、作用、服食禁忌等，可参看吴受琚注的《千金食治》，此不赘述。

4. 道教如何论述四季摄生

道教承中医之说，十分注意随四季十二月之阴阳消长、气运变化，在生活起居、饮食、药物等方面调养摄护，并以相应的导引、吐纳、存思等方法锻炼补益。据《四季摄生图》及丘处机《摄生消息论》等著作，四季养生之要大略

有以下内容。

春季：春乃万物发生之时，当与天地之生气相应，生而勿杀，以养生气。夜卧早起，漫步于庭，以使志生。正二月间，乍寒乍暖，宿疾易发，衣服加减，应予注意，不可顿去棉衣，慎防着凉，稍冷即应加衣，尤不可令背寒伤肺。谚云，避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。

春暖日和，当游园踏青，以摅滞怀，以畅生气，不可兀坐以生抑郁。春乃肝旺之季，肝木克脾土，食味宜减酸益甘，以养脾气。肝有病者，用吐纳法治，嘘为泻，吸为补，常面东，叩齿三通，闭气，存思震宫或岁星之青气入口，吞咽入肝，能补益肝气。

夏季：夏季天地气交，当夜卧早起，无厌于日，顺于正阳，以泄暑气。天热衣单，宜防中阴气而着凉，不可于檐下、过廊、弄堂、破窗纳凉，唯宜居止虚堂、净室、水亭、树荫等洁净空敞之处，更宜调息净心，常如冰雪在心，则自然清凉。不可于星月下露宿，防睡着后着风。贪凉以汗身当风而卧，易致风痹。头为诸阳之总，尤不可着凉风。禁卧湿地及穿湿衣。夏季心旺克肺，饮食宜减苦增辛以养肺，又心旺肾衰，不宜多食冰冷之物，使腹胞受寒。宜外绝声气，内薄滋味，戒肥腻食物，忌食过饱。保养心气，当以吐纳，呵以疏之，嘘以顺之。

秋季：秋气肃杀，宜早卧早起，与鸡俱兴，收敛神气，使志安宁。肺旺肝弱，饮食宜减辛增酸，以养肝气。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁冷饮及穿寒湿内衣。服黄芪等丸一二剂，则百病不生，肺气太盛，须吐纳以咽泄之。常于晨起面西，鸣天鼓七次，咽津，存思西方太白白气入口七次，存咽入肺，能补益肺气。

冬季：冬日阳气在内，阴气在外，宜居处密室，温暖衣衾，适其寒温，忌冒触寒风。应早卧晚起，以待日光，去寒就温，以防伤肾。寒极方加棉衣，逐渐穿厚，不得顿时增衣，无寒即可，不宜频频烤火，引火入心。宜服酒浸药或山药酒一二杯，以迎阳气。冬季肾旺心弱，饮食宜减酸增苦，以养心气。肾有病，当吐纳以吹泻之，以吸补之。常向北，存思北方辰星黑气入口，咽下五度，存咽入肾，补益肾气。

十、房中术

1. 何谓房中术，道教如何看待

房中术，指有关性生活的方术，包括性卫生及性生活中的采补、气功之术，道书中又名“男女合气之术”“黄赤之道”“御女术”“阴道”等。据传此术渊源于上古的容成公、务成子等人，盛行于战国秦汉的宫廷及富贵人家。《汉书·艺文志》著录当时房中专著有《容成阴道》《黄帝三王养阳方》《务成子阴道》等八种，今皆失传。

道教创立之初，张陵就将当时流行的房中术引入道教，推广于道徒中，作为一种“兴国广嗣”之术。晋葛洪《抱朴子·内篇》说当时房中术有数十家，其中颇有宣扬单行御女便可长生成仙者，葛洪不赞成这种说法，斥之为“妖妄过差之言”，他认为房中术行之得法，可“终其所禀天年”，这仅是修仙成道须注意的一个方面，“虽复名药，而复不知此（房中）之要，亦不得长生也。”

由于房中术与儒家伦理观念有所龃龉，也掺杂进不少淫秽邪妄的内容，至南北朝道教改革时，房中术成为被新道教淘汰的东西。北魏寇谦之建北天师道，即废弃张陵男女合气之术。《洞渊神咒经》说：

道士悉奉三洞之人，不得与黄赤之道士俱游也。

这就规定了正宗的道士不得与行男女合气的道士同住，对房中术持贬抑态度。《智慧消魔真经》说：

夫阴丹御女房中之术，黄道赤气交接之益，七九朝精吐纳之要，六一回丹雌雄之法，虽获仙名，而上清不可以比德；虽均致化，而太上不以为贵。此秽仙浊真，固不得规乎玉阙矣。且嶮巇履冰，多见倒车之败，纵有全者，臭乱之地仙耳。

说房中术危险难行，多败少成，即使有成，也不过成个秽浊臭乱的下等地仙，不能上升天宫，乃修炼方术的下乘，不予提倡。《真诰·运象篇》称神仙清虚真人授书云：

黄赤之道、混气之法，是张陵受教施化，为种子之一术耳，非真人之事也。吾数见行此而绝种，未见种此而得生矣。百万之中，莫不尽被罚考矣。

紫微夫人授书亦贬房中术为“得生之下术”。

南北朝隋唐时代，道教界对房中术虽然多持贬斥态度，倾向于清净禁欲，但还是有一些道教练养家对房中术进行筛选，把其中有关炼养及性卫生的部分保留下来，作为道教练养中的重要方面。陶弘景《养性延命录》、孙思邈《千金要方》、施肩吾《西山群仙会真记》中都有房中养生方面的内容。唐宋时代，房中术与内丹结合，深化为内丹中的阴阳双修法，提倡发扬者大有人在。但道教界正统人士，对此多持否定态度，内丹以清修法为主流。如《西山群仙会真记》虽述房中采补，但也不提倡，甚至说：“房中之术，恐是失真烝而亏修养之宜。”北宋末著名的第三十代正一天师张继先《金丹诗》斥房中术说：

神仙清静方为道，男女腥羶本俗情。

秽浊岂堪充上品，还丹方可保长生。

房中之术空传世，迷杀寰中多少人！

张三丰《玄谭》更斥学仙男女双修“是败坏天下之风化，皆无知禽兽所为也”。

2. 道书所说房中术有哪些内容

从道书中现存的房中术资料看，道教房中术大略有三个层次的内容。

第一层次，属两性生活方面的卫生知识。《三元延寿参赞书》将其总结为“欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强，欲有所忌，欲有所避”六大要点。

欲不可绝。道教认为欲得长生，以离欲为上。传说彭祖有言：

上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。

又说“一岁之忌，暮须远内（妻子）”。宋元以来内丹家还说一交损一岁之寿，养之难复。但一般人很难做到无欲，强行抑制，则为有害。《养性延命录》录彭祖之言说：

男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正，无可思，而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交（梦淫）之病。

没有性需求固然最好，但有性欲冲动而强制不交，有损身心。《抱朴子·释滞》也说“人复不可都绝阴阳”，若强抑不交，导致“壅阏之病”，幽女旷夫，多病而不寿。《素女经》亦谓阴阳不交接，“神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？”强制禁欲，道教养生家是不赞成的。现代医学也证明缺乏性生活的男女发病率较高、寿命较短。弗洛伊德的精神分析学更认为压抑性欲为各种精神心理疾病的根源。

欲不可早。道教养生家认识到男女交接过早，男则影响其发育，“五体有不满之处，异日萌难状之症”，女则“阴气早泄，未完而伤”，发育不正常。

欲不可纵。即使性成熟者，任情纵欲，必损年命。“唯有得其节宣之和，可以不损。”^①节欲之度，按年龄的增长，应有不同，总以自然精满之时交接为宜。《素女经》说二十岁者四日一泄，三十岁八日一泄，四十岁十六日一泄，五十

^① 见《抱朴子·释滞》。

岁二十日一泄，六十岁以上当闭精不泄，若体力犹壮，可一月一泄。然亦非尽人皆如此，身体特壮者例外：

凡人气力自相有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致痛疽。

道士刘京则说四季交接要有所不同，春三日一施精，夏秋一月二次，冬则闭精勿泄，以效天道之冬藏其阳。这只是就青壮年而言。

欲不可强，谓不可勉强交接。《三元延寿参赞书》说：

强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

此书说勉强交接甚至会引起瘦损、惊悸、梦遗、遗沥、便浊、阳痿、小腹里急等病。若强服药物壮阳，以助房事，会导致肾水枯竭、五脏干燥、消渴（糖尿病）立至。

欲有所忌，欲有所避。《养性延命录》引彭祖言：大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地震、雷响等自然界的强烈变化，为天忌；醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧、疲乏、远行初归、金疮未愈、女子月事未绝、忍小便交接等，为人忌；神庙井灶等处为地忌。“交接须避此三忌，若犯之，能致病，生子亦凶夭短命。”道书中对触犯这些禁忌的恶果一一做了交代，如《玉房秘诀》说，酒醉行房，“病黄疸黑瘡，胁下痛”，生子亦必癫狂。《三元延寿参赞书》说：

忿怒中尽力房中，精虚气竭，发为痛疽。

恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥自汗盗汗，积而成劳。

月事未绝而交结，生白驳。

金疮未瘥而交会，动于血气，令疮败坏。

忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转脐下，急痛死。

《养性延命录》还特别指出：奸淫令人不寿，非鬼神所为，而是因为其人用心俗猥，竭力无厌，或心理不安，惊惶恐惧所致，能导致惊狂消渴、癫痴恶疮等病。

道书房中术这一层次的基本内容，多数符合现代医学、性科学，是古人长

期总结出来的生活经验，应该予以继承、发展。

道教房中术的第二个层次，是锻炼交而不泄，还精补脑，这属于性生活中的气功，内涵较为复杂。道书中常说：“欲得不老，还精补脑。”其猜测到致老的要素在脑，以用生命能量或性能量——精——补、养脑为却老之要。房中术的还精补脑，是用存思、导引、调息等气功方法，控制交而不泄。《养性延命录》说：

男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退。一旦一夕，可数十为之，令人益寿。男女各息意共存之，唯须猛念。

此书又说：“数交而一泄，精气随长，不能使人虚损。”这种性交接气功，若男女双方配合得当，共同来做，可延长交接的时间，可能有益于双方健康。若仅一方行之，效果则很难断言。又有“弱入强出”“九浅一深”等诀，无非以锻炼交而不泄为本。这种房中术要做成功，须要有一定条件。孙思邈《千金要方》说，年四十以下者，不宜行房中之道，更不可服房中之药，会损身减寿。《西山群仙会真记》强调：

邪淫之心未息，亦不可深究房中之术。

房中气功的目的是健身，若缺乏性道德，欲图用房中术纵欲行淫，这种方术便会成为有害的东西，而且行事者也难以成功，即便成功，也会损害对方。

交而不泄的房中术，与藏密的“双运道”基本相同，所用“降摄提散”为诀的技巧几乎一样。久行其道，极易生前列腺等疾病，气血长期冲顶，有致脑血管破裂、中风瘫痪之虞。

道书房中术的第三层次，是交接采补。其要点是以气功中的意念采他人之气，以补养自己。采取的对象，当然须年少、健康、气盛，而且须要多人，如《千金要方》说应多达十至九十三人。这种采补术，出发点完全是损人利己，是奴隶社会、封建社会的产物，行其术者把所用的年轻男女看作一种动物性的

补品，明武宗称他采补糟蹋过的小姑娘为“药渣”，古人以此为妖术，说多行此道会遭雷击。在今天看来，这是一种极不道德的罪恶行为。实际上，怀着这种损人利己之心而行采补，心理首先不符于人定的条件，能真正采补利己，无多大可能性，古代从事于此者也多归失败。这种文化糟粕，在古代就不断遭到道教界多数正宗人士的斥责，在今天更不应提倡。

十一、辟谷

1. 道教认为辟谷有何作用，有何要点

辟谷，又称“却谷”“断谷”“休粮”“绝粒”，即断绝谷食，这本是先秦神仙家的一种炼养方术。道教继承发展了这种方术，但道教练养家对此有两种看法：一种认为辟谷乃长生成仙的要道，有“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死”之说，从各种动物食物的差别推论出欲进行生命变革，须改变人类食五谷的习性。《神农经》云：

食谷者智慧聪明，食石者肥泽不老，食芝者延年不死，食元气者地不能埋、天不能杀。

这是说欲长生成仙，须辟谷，服食五石、灵芝、元气。《黄庭内景经》云：

百谷之食土地精，五味外美邪魔腥。

臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？

此说提倡辟谷食气，称其为“不死人黄宁”之道。《太清中黄真经》说人身有三虫居之，令人贪味、做梦、烦怒，只有坚心辟谷食气九十日，方可杀死三虫，从而体康神清。注解道：

谷气未除于脏腑之间，神气不守于丹田之内。

这是说谷气为修道人静定的障碍。《吐纳经》谓“百岁之道，节谷食枣”，

说辟谷、节谷有延寿之效。

这种说法在道教界也有人反对，如葛洪即认为这不过是主张行气的“一家之偏说”，不可尽信。《抱朴子·杂应》说：

断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。

此说认为断谷的最大用处，是遭逢乱世，隐于山林，能行辟谷便不被饿死。若非这种情况，辟谷即无多大意义，强抑食欲，不能不被美味佳肴之气味所诱，还不如不断。以后内丹修炼一派，都不主张强制性的辟谷。近代日本有主张辟谷一段时间，治疗百病、更新体质者，这种说法从医理来讲是不无道理的，但需要有正确的方法，骤然断食数日，有导致肠粘连之患。印度教、佛教密教，也有修炼者在一定阶段须辟谷饮水、服气或服药物之说，其方法与道教辟谷基本相同。

道书中说辟谷，一般都与服气一类道功配合，或以气功为基础，故连称“却谷食气”。却谷食气的具体方法，说法不一。有的主张服气之初，即应断谷，饥时唯可饮一两盏胡麻汤或酥汤，或一两杯酒，渴时唯饮清水。有的主张服气之初，应渐减谷食，每日减食一口，至十日而全断，断后饥饿时可食两三枚干枣，午食九枚，或饮酒一二升。有的主张断谷食而唯服药。有的主张不可强行辟谷，待服气功深，至三年后，或每一闭气能自然达数一二千数时，便会自然断谷。这几种主张中，以最后一种为稳妥。

辟谷服气，须先运气或服泻药，排尽肠中粪，以防大便中毒。辟谷期间，觉腹中饥饿时，应咽服气，至饱为止，以防肠胃粘连。若辟谷服药，欲还食谷，应先服葵子汤等，然后渐渐进食。《神仙绝谷食气经》说，绝谷后欲还食谷者，开始先饮米粥，日增一口，十日后才可正常进食，万不可一下便饱餐。

道书中说，辟谷者在最初四十天中，会觉疲瘦。《道基吐纳经》云：

吐纳休粮一旬，精气微热，颜（面）色萎黄。二旬之时，动作眩冒，肢节悵悵，大便微难，小便赤黄，或时一痢，前溏后刚。服至三旬，身体消瘦，重难以行。四旬之时，颜色转悦，心想安康。五旬之时，五脏和调，精气内养。六旬之时，体复如故，机关调良……三年之后，

灸瘢除灭，颜色有光。修至六年，髓填脑实，预知存亡。

《抱朴子·杂应》说，辟谷之法，有断谷食药者，有服美食后用药养其食者，有服石者，有服符水者，有服十二时气或四时气、六戊气者，有召六甲六丁玉女神祝水而饮者，有存思脾中之神并存服内气者，当时流传于世的辟谷法，多达一百余种，行之皆有效。

2. 道书中有哪些辟谷服药方

道书中所载辟谷服药方，多达百种以上，大体可分为三类。

(1) 辟谷食气辅助药方。这类药的作用是泻及理气。主要有以下几种。

葵子汤：葵子一升，猪膏一斤，以水五斗煮到剩二斗，去渣。

又方：大麻子研碎，煮熟，饮五升。断谷服药多日者，若欲食谷，须先服此药汤泻下所服药物。

安和脏腑丸：茯苓、桂心、炙甘草、人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬（去心）各二两，天门冬四两，捣筛为散，以白蜜团丸如梧桐子大，每次服三十丸，日服三次。可以松叶、枸杞子等煮为汤饮之。

理润气液膏：天门冬、黄精、地黄、白术各五升，煎訖，相和匀。茯苓二两，桂心、炙甘草各五两，薯蓣、泽泻各五两，共捣为散，入于前所煎药中，加入芝麻、杏仁屑三升，白蜜三升，一边煮，一边搅不停手，令如膏，然后冷凝，捣数千杵，密封储藏。每晨服如李核大一丸，日服三次。春三月后，再煮一次，令稠硬，则经夏不坏。以上二方，出自《修真精义杂论》。

(2) 代谷类饵食方。此类药物，多取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、粟、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜜等药物配伍，制为丸膏，于断谷后服用，起代替谷物的作用。重要者有以下几种。

骊山老母绝谷麦饭方：黑豆五斗，大麻子一斗五升、青州大枣

一斗。黑豆蒸一遍，晒干，去皮，再蒸、晒一遍。麻子以水浸去皮，与枣一起蒸熟，去枣核。将三味药捣烂，再蒸一次，团为拳头大小，然后再蒸，晒干，捣罗为末。辟谷之初，一顿吃饱，渴时可饮新汲井水或麻子汤、柏子汤。据称第一次服七天后，可三百日不饥。第二次服四天，可二千日不饥。

辟谷胡麻汤：取上好胡麻（芝麻）三升，去皮，九蒸九晒，捣为末；上好茯苓三两，细杵为末。烧开水，先下胡麻末，煎两三沸，次下茯苓末，又煎数沸，加入少许酥（奶油）、蜜。辟谷者饥渴时可饮之。

小镇丸：丹砂、茯苓、禹余粮各半斤，麦门冬一升，白蜜三两，捣和为丸。于三十日中，第一天服四丸，以后每十天服一九。

又方：茯苓、干黄精、白术、楮实、人参各一两，捣筛为末，以白蜜五合、白蜡二两和之，再捣千杵，每服如婴儿拳头大一丸。服后应以柏叶丸、茯苓为佐。

此外，《枕中记》中还记有许多断谷常饵法，摘录如下。

茯苓末、生粟末、胡麻（九蒸九晒为末）各五斤。以水一石煮肥大干枣五斗，煮至剩一半，捞出，研磨过滤，除去皮核，再以水一斗洗去甜味，以微火煎如糖稀，冷却后，和前三味药，捣一万杵，密封。服气时可服之。

又方：天门冬去心皮，研为末，每服一方寸勺，日服三次。

又方：茯苓五斤，捣筛为末，以白蜜三升和之，纳铜瓷器中，置锅内蒸，日转数次，待蜜干而出之，捣三万杵，做成梧桐子大的丸，每晨服三十丸，日服三次。

又方：胡麻二斗，大豆一升，各熬令香，晒干，捣筛为末，每次冲服五合，日服三次。亦可以蜜和为丸，每次服如鸡蛋大一丸，日服四次，渐自不饥。

又方：胡麻三斗，置锅中以文火煎之令香，晒干捣筛为末，以白蜜三升调和，如前方蒸茯苓法蒸之，晒干，捣三万杵，做成丸。每

晨服三十丸。年过四十者宜服之。

柏叶丸：于三四月间采新生松柏叶，长三四寸，阴干，细捣为末，以蜜丸成小豆大，每次以酒冲服八十一丸。

而《太清经》所记断谷方有以下这些。

茯苓削去黑皮，捣筛为末，置瓦器中，倒入醇酒，令浸透，酒淹过药面，以瓦器密封，十五日后打开，每次服如棋子大一块，日服三次。

又方：茯苓、肉桂各一斤，捣筛为末，以白蜜和为鸡蛋大丸，每服一丸，日服三次。

又方：茯苓末三升，白蜡五斤，白蜜三斤，合蒸透，倒于容器中，做成如梧桐子大的丸，每次服十丸，觉饥饿可再服十丸。服气百日后，日服一丸。

又方：干天门冬十斤、杏仁一升，捣筛为末，以蜜浸之，每服一方寸勺，日服三勺，夜服一勺。

又方：天门冬剥皮，捣为末，放锅内用文火蒸，倒入大豆粉四分之一合，蒸至黄熟取出。每服如鸡蛋大三枚。

又方：天门冬末、松脂、蜡、蜜各一升，和匀煎丸如梧桐子大，早午晚各服三丸。

又方：黑桑葚晒干捣末，以水服三合，每日三服。

又方：于三月三日、十三日、二十三日取白茅根洗净，切细，或晒干为末，日服五斤。

太清飞仙法：松脂、茯苓各十二斤，先以水渍茯苓，天天换水，浸七天后晒干，以醇酒二斗渍之，七日后取出晒干。每月食一斤。

服松叶法：于四时中王气所在之方，摘取去地丈许的松叶，细切，水调若薄粥，每服二三合，日服三次。亦可捣碎晒干为末服之。松柏叶常服，不仅抗饥辟谷，而且能令人身轻体香，少睡眠。

(3) 顿饱不消方。此类方法，是取高营养而难消化之物配方，一顿饱餐，食后长期不消化，故能耐饥。其重要配方有以下这些。

赤石肉，吞二至三升，可饱一年。

大豆黄末三升，一顿食之，可十五日不食。

粳米、黍米、小麦、大麻子、黄豆（熬熟）各五合，入白蜜一斤，放锅内煎一沸，置冷水中，团成李子大的丸，一顿吞尽，可不食。

牛酥、羊酥、松脂、蜡、蜜各三斤，和合蒸食之，可三年不饥。

薤白五斤、稻米一斗、豉一升、盐半升，四味合一，以水三斗煮之，令烂熟。初饱食一顿，以后饥时可食少许。除辟谷不饥外，还有除寒热之效。

（4）养食不消类。此类方法，先饱餐美食一顿，次服药保养所食令不消化。

其重要方法有以下这些。

文始先生绝谷法：雄黄半两研细，禹余粮一两，麦门冬一两半，白矾一两烧成灰，云母粉一两，共捣为末，蜜丸为梧桐子大。先饱餐一顿，次日清晨服药三十丸，可一月不饥。

守中径易法：生大豆三升，用手捋之有光，先饱餐一顿美食，将大豆顿吞之，可五十日至百日不饥。渴则饮水，不可再食他物。服热粥二升。豆即下。

（5）服石等方。此类方乃煮食不能消化的石子等，以长期止饥。

太山张和煮石法：章柳根六斤、杏仁五升、酸枣仁五升、槐子一升，先捣槐子，以水搅之，去滓取汁，和前三味，倒入不津之器，埋于舍北阴地，入土一尺。百日后发之，化为“神水”。取河中青白石子如李子大者五升，以北流水九升煮之一沸，以“神水”两合搅之，又搅一沸，候石熟，任意食之。

洛阳道士董威辇服石方：以甘草、防风、苋实等十余味药为散，先服方寸勺，再吞石子大如雀卵者二十枚，可辟谷百日。再服散，气力面色如故。欲再食谷，须先服葵子汤泻下石子。

服松根方：取东行松根，剥去皮，细剉晒干，捣筛为末，饱食之，渴则饮水。

以上诸方，有相当气功功夫者辟谷食之，大概多能起到断谷止饥乃至供养所耗营养的作用。

此外，《中华仙学》载有华山张万钟传辟谷灵方：

先炼气，意守下丹田，日仅一餐。七日后二日一餐，素食。再七日后，达呼吸渐细，始可辟谷。取好红枣四十九枚，第一天日将出时，面东而立，以意取东方青龙之气吹于七枚枣上，食之，存想青气入肝；第二天面南立，意取朱雀之气吹于七枚枣上食之，存想南方赤气入心；第三天面西立，意取白虎之气吹于七枚枣上食之，存想西方白气入肝；第四天面北立，意取玄武之气吹于七枚枣上食之，存想北方黑气入肾；第五天面中央意取中黄正气吹于七枚枣上食之，存想中央黄气入脾。剩下十四枚枣，意取黄气吹之，日食一枚。食后，须行住坐卧意守下田不乱，至二十一日后，渐入自然，不觉饥饿。至百日自然不饥不病。辟谷时绝不可进食他物，若欲进谷食，应先饮水，然后慢慢从稀至干、从少至多，渐进谷食。

此方叙述具体，气功修炼至能入静定者行之，当非无效。

3. 从史料看，辟谷的效果如何

辟谷食气者，在官私史传及道教徒所作的神仙传记中都有不少记载，三教中人都有，除出于信仰自觉修持者外，还有为环境所迫而偶然辟谷的事例。其中以道教中人士居多。所记述者基本上都属成功之例，其中不少人能长期服气辟谷，神气、行动正常，且有寿逾百岁者。这些记载出于正史者即达数十人，结合现代国内外辟谷成功的例证来看，这些基本上是可信的。

在后汉三国的战乱岁月里，出现了一批辟谷成功的方士、道士。如《后汉书·艺术传》所记王真，“年且百岁，视之面有光泽，似未五十者”。《汉武帝外传》说他“断谷二百余年，肉色充美，徐行及马，力兼数人”。其徒郗俭，“能含枣核不食，可至五年十年”。曹植曾亲自试验，绝谷百日，与之寝处以

观察之，见郗“行步起居自若也”。^①甘始、左慈、封君达、鲁女生等，据道书说，亦皆辟谷服药，如《汉武帝内传》说鲁女生“服饵胡麻及术，绝谷八十余年，日更少壮，色如桃花，一日能行三百里”。《抱朴子·杂应》记吴景帝时道士石春，却谷行气，为人治病，病者疾愈，才恢复谷食，常辟谷达月余、百日。景帝召见，亲做试验，幽禁石春，石只要几升水，别无他求，“如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故”。《抱朴子·对俗》记颍川人张广定的幼女堕入古墓穴中，因仿效龟息，却谷三年，仍然存活。

对于当时的辟谷现象，葛洪进行过一番调查研究。《抱朴子·杂应》说：

余数见断谷人三年二年者多，皆身轻，颜色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。

他问过断谷者，都回答说初辟谷时少气力，后来渐健康，月胜一月，岁胜一岁。断谷久者，皆言少病痛，胜于食谷之时。又说辟谷而服术、黄精、禹余粮丸者，多气力，身轻。吞气服符饮神水之辈，只可不饥，而乏气力。服诸石药，而后守中者亦如此。

从南北朝至北宋，道教中人辟谷食气，成功者不乏其例。如《南史·隐逸传》载南岳道士邓郁，“断谷三十余年，唯以涧水服云母屑，日夜诵大洞经”。陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容”，卒年八十一。《北史》载隋代有宋玉泉、孔道茂、王远知等，“亦行辟谷道，以松术自给，皆为炀帝所重”。东海道士徐则“因绝粒养性，所资唯松、术而已。虽隆冬洄寒，不服绵絮”，他活到八十二岁。琅琊道士由吾道荣亦“辟谷饵松术茯苓”。《唐书》等载唐嵩山名道士潘师正，居山二十余年，“唯服青飣饭松叶，饮水而已”，享年九十八岁。洞庭苍山道士周隐遥，“不食而甚力，虽饮而无漏”，唐太宗曾召其入长安问道。唐玄宗朝，孙智谅“赴阙治道，唯食枣二枚”，多年居山食果饮水，竟享年一百四十岁。王希夷隐嵩山，“以松柏叶及杂花散为食”，以九十六岁高龄受玄宗召见赐封。太白山隐士郭休，“有

^① 见曹植《辨道论》。

运气绝粒之术”。衡岳道士徐灵府，隐居天台山，“绝粒十余年，凝然而化”。

《宋史》载五代末名道士陈抟，居武当山九室岩，“服气辟谷二十余年，但日饮酒数杯”。同时有道士丁少微，“善服气，多饵药，年百余岁，康强无疾”。柴通玄“年百余岁，善辟谷长啸，唯饮酒”。华山隐士郑隐“遇道士传辟谷炼气之法，修习颇验。居华山王刁岩踰二十年，冬夏常衣皮裘。”道士贺兰栖真，“自言百岁，善服气，不憚寒暑，往往不食”。民家子王九，梦一人啖以青柏枝，及觉，“遂不食，神气清爽，每闻火食气即呕，唯生果清泉而已”。宋太宗诏见，赐名赵自然。陆游《老学庵笔记》卷一记青城山上官道人巢居食松麩，年九十岁。

道教史传中所载的辟谷成功者更多。北宋以后，内丹盛行，不倡辟谷，辟谷实践的记载也不再多见。

据《中华气功》一九八八年第五期载，当代甘肃道士石至云（七十六岁）已绝谷四年，其徒张理玉（女，五十岁）绝谷七年，每日仅食几粒自制药丸及少量干果。气功师辟谷成功的报告，在气功刊物上已登载过多例，证明辟谷配合气功，可以使人生命维持相当长的时间，甚至不影响人的精神、气力。这种事例，在科研方面尤具探索价值。

4. 道书中如何论述咽津

道教说人身水液排泄，皆有损于身，《三天内解》说：

一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。

但为损者有轻重耳。

此书认为口中唾液至为宝贵，美其名曰“玉津”“玉液”“玉浆”“玉泉”“玉英”“金醴”“玉池清水”等，谓常吞咽之，名曰“胎食”，为健身长寿之一大要。

《黄庭内景经》也说：

口为玉池太和官，漱咽灵液（唾）灾不干，体生光华气香兰，却

灭百邪玉炼颜。

闭塞三关握固停，食漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡。

《黄庭外景经》谓“玉池清水灌灵根，审能修之可长存”。《老君尹氏内解》说：

唾者凑为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精液，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。

按现代医学，人的唾液中含有黏蛋白、球蛋白、氨基酸、尿素、尿酸等有机物及人体所需的钠、钾、钙、氯、氧、氮等，漱而咽之，有清洁、保护口腔，增进消化功能，因而健身却病的效用。

道书中所说的咽津方法，大略可分为两种。一种是单纯咽津。如《三天内解》说常于口中含一枣核，能多生津液，满即咽下。《养性延命录》说每晨起，啄齿，以舌搅漱口中津液至满口，乃咽下，咽三口而止。《云笈七签》卷二三说每日于鸡鸣、平旦（凌晨）、日中、晡时、黄昏、半夜，凡六次漱口，舌抵上腭，或以舌搅之，谓“赤龙搅海”，待液满口后，缓缓咽下，咽时闭目内视，想津液缓缓送入腹中。《学仙杂忌》说：“凡咽液者，常闭目内视。”

第二种咽法是存思而咽。如《大洞经》述“服玄根法”：存思胃中有一女子，状如婴儿，正立仰首，张口承饮，存思清楚，漱津满口咽下，想唾液直入女子口中，咽五遍，叩齿五下，又咽液七遍而止。

道教服气、存思一类的功夫，都与咽津结合。包括内丹在内的诸家功法，都一致认为当行功时口内生津，应缓缓咽下。内丹修炼中行河车运转时由精炁所生的玉液、金液，其味香甜无比，服咽之益处更大。口中津液多生，是诸家公认的人静标志之一。

十二、服食

道书中有哪些服食药方

道教继承、发展先秦服饵派神仙家之说，以饵食丹药为长生成仙之捷径。服饵成仙说，尤盛行于六朝隋唐时代，至内丹盛行的北宋以后才渐衰歇。道教书中所说的服食药方，大体上可分为以下几类。

(1) 金石类。此类药在六朝隋唐时代，被奉为“上药”。《神农四经》谓“上药令人身安命延，升为天神”。其所说“上药”，多属金石类，如丹砂、玉札、曾青、雄黄、云母等。《抱朴子·仙药》说：

仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，
次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，
次则石柱，次则石脑，次则石硫黄，次则石粘，次则曾青。

该书还列举了这些药物的辨别、服食法则。大略谓五芝、丹砂、曾青、雄黄等，皆可单服，“令人飞行长生”。丹砂与铅汞等合炼的金丹，被认为是最上等的“大药”，几百年间，不知有多少道士方士从事于此道，孜孜烧炼。虽然炼出了一些可以治病的化学药品和“药金药银”，在化学上有大贡献，但作为不死药来服食，实践证明还是失败了。至于五石、五黄、五云（云母）等金石药物，虽皆有药用价值，但性多燥烈，长期服食，只能中毒减寿，岂可长生升仙？后来内丹家们对此做出过自我批判性质的结论。

(2) 草木类。此类药物，多属中医常用的补气、补血、助阳、凉血、利尿逐水等类药物，如茯苓、术、地黄、黄连、芝麻、石韦、楮实、枸杞、天门冬、麦门冬、灵芝、松柏仁、桂、菖蒲、松柏叶、远志、五味子、蜜等，道教服饵家将它们列为“中药”，《神农四经》谓“中药养性”，服之可延年益寿，辟谷休粮、轻身健体。

这类药物，若按药性及各人的体质如法服用，虽然不可能达到道教所说延寿千岁以上目的，但能健身、祛疾、辟谷乃至延年却老、耐寒暑湿气。此类药物多可单服，如《抱朴子·仙药》说，天门冬以生于高地、根短而味甜者为上，服之百日，见效甚速，甚于术及黄精。蒸、煮而啖之，可以断谷，亦可作散，或绞汁作酒，以服散尤佳。黄精服十年，可大得其益，可以断谷，但效力不如术。“服其花胜其实，服其实胜其根。”饵术、辟谷，令人肥健，可负重涉险，但不如黄精甘美易食。胡麻（芝麻）一名巨胜，“服饵之不老，耐风湿，补衰老也”，“柠木实之赤者，饵之一年，老者还少”，“槐子以新瓮合泥封之二十余日，其表皮皆烂，乃洗之如大豆，日服之，此物主补脑，久服之令人发不白而长生”，“桂可以葱涕合蒸作水，可以竹沥合饵之”，服之七年，“能步行水上，长生不死也。”该篇还说：

韩终服菖蒲十年，身生毛，日视书万言，冬袒不寒。又葛蒲须生石上，一寸九节以上，紫花者尤善也。赵他子服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤。移门子服五味子十六年，色如玉女，入水不沾，入火不灼也。楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩也。林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超逾渊谷二丈许。

这几个人，被称为“仙人八公”，各服一药而成“陆仙”，“人若合八物炼而服之，不得其力，是其药力有转相胜畏故也。”葛洪的这些记载，多出传说，只具有参考价值。

草木类药物，还有许多配伍饵食方，道书中所载不下百余种，重要者大致如下。

服茯苓法：茯苓捣末，研青松叶汁和煮，以茯苓碧绿色透为度，晒干为末，以蜜为丸，每日清晨，水服如橡子大三丸，久服能却老抗饥，辟谷去五味。服之三百日，体生青毛，耐寒暑。加梨子服，祛暑；

加浮萍服，去寒。

灵飞散：云母成炼者一斤，茯苓半斤，柏子仁、石钟乳各七两，菊花五两，白术四两（或人参七两），干地黄十二两，桂心七两，断续七两，共捣为末，生天门冬十九斤捣糜绞汁，丸为药，悬铜器中，置甑下，蒸黍十斛二斗热，出药晒干捣之令细，以白蜜和丸，每服一方寸勺。服之十日身轻，七十日白发返黑。^①

赤松子枸杞煎丸：枸杞根三十斤，取皮，九蒸九晒，捣为粉，取根骨煎如稀，以皮粉入之，丸如梧桐子大。服之一年，延寿。

杏金丹方：杏子三斗，煮熟，去皮，绞汁，以糠火熬四五日，成金色凝块。每服如鸡蛋黄大一块，一日三服。服之百日，令人面色美好。

龟台王母四童散：丹砂七两，朱砂三两，胡麻四两（九蒸九晒），天门冬四两，茯苓五两，干黄精五两，白术三两，桃仁四两（去皮尖），合捣三万杵为散。冬日散服，夏日以蜜为丸。服之八年，颜如婴童。

青精先生粳米饭方：白梁米一石，南烛汁浸之，九蒸九晒，干后得三斗，每日服一匙，一月后服半匙，两月后服三分之一匙，为一剂。能令风寒不侵，颜如冰玉。

五行七味丸：硫黄二两，白龙骨二两，安息香二两，三味用核桃仁别捣；柏子仁二两，菟丝子二两，五味子、肉苁蓉各二两，共捣为末，用大枣肉做成丸，如小豆大。每日空心以无灰酒冲服三十丸。服之半年，精气永固不泄。

王君河车方：紫河车一具，生干地黄八两，牛膝四两，五味子三两，覆盆子、巴戟天各二两，诃梨勒皮三两，鼓子花、苦耽各二两，泽泻、菊花、甘草、葛蒲、干漆、柏子仁、茯苓、云英、肉苁蓉各三两，黄精、金钗石斛、远志各二两，杏仁（炒令焦，去皮尖）、胡麻各四两。合捣为散，蜜团为丸如梧桐子大。每日以酒冲服三十丸。服三剂，颜如童子。

桃花散：采三株桃树的花，阴干为末，空心服方寸勺，日服三次，

① 以上二方出自《太清经》。

或酒渍桃花而服之。久服治百病，面色润泽。

治七孔臭气皆令香方：沉香五两，嵩本三两，白衣瓣半斤，相香五合，甘草、当归、芎藭、麝香各二两，共研为末，蜜丸如小豆大，每服后服五丸。久服令人身体香。

又方：甘草、松根皮、大枣、甜瓜子各等分，为末，每饭后服一方寸勺，服七日至百日后，能令体香。

道书中服之有效的养性药方，多已采入医书，以按医书及医嘱服用为宜。

《抱朴子·仙药》云：

服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后饵之。

葛洪以其理问于其师郑隐，郑答：“若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止，无益也。”此说可供参考。

(3) 治病类。此类药对症施治，《道藏》中所收葛洪《肘后备急要方》、孙思邈《千金要方》等道教人物所著医书中，临床有效之方，多已被中医所采用。道教把这类药称为“下药”，其作用是治病。方繁不录。

(4) 气功辅助药。此类药为炼化精气时，辅助通经络、补益气血、固精等，内丹书中有几种。如《仙佛合宗语录》有曹还阳所传助道金丹“老奴苍龙丸”：

广木香五钱(治遗尿渗漏)，灯心二钱，破故纸一两，核桃肉一两，牡粉一两，车前子一两，马兰花一两，草一两，韭子一两，木通一两，山茱萸肉一两，桑螵蛸一两，全蝎一两，母丁香一两，紫稍花一两，肉苁蓉二两，远志二两，菟丝子二两，蛇床子二两，白茯苓二两，仙灵脾、巴戟天、八角茴香各二两，沉香七钱，干漆二两，熟地黄五两。用生蜜四十两，丸为梧桐子大药丸，每日晨起或临睡前用温酒冲服三十丸，七日见效。中少年服者加小甘草三钱、黄柏二钱。可作筑基外补之方。如有疾病虚损，可依方中诸味药性加减配方。

此外，《女丹要言》中有女丹丸方：

首乌二两，核桃仁三两，麦冬一两，熟地一两半，故纸六分，砂仁三分，杜仲八分，天冬一两，生姜三分，共研为末，以猪油或乳半斤和为丸，每日晨起服数丸，数月后精神强健，发白转黑。

十三、炼养与医疗

1. 道书中说如何行气攻病

道书中说修道炼气之人，若有疾病，可运内气攻治。司马承祯《服气精义论》说：

以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈哉！

攻病之法，无非以意运气，攻治所患。《太清调气经》说，行闭气功者，若体中不宁，可仰卧，展手，咽气，闭息，意念病处，息极缓吐，至汗出而止。《养性延命录》引述彭祖之言：服气之人，“其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身，头面九窍，五脏四肢，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，不须针药灸治。”同书还说：

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（两小时），便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。

此书还说运气攻病时，腹中宜空虚，不可在饭后行之。若一次未愈，可多次攻治，无不愈者。

《胎息精微论》说：身困有疾，医药不能治者，可以自己以气海中元气运于周身，以攻病本。攻治之法，屏去外想，闭气于气海，以手按于脐下候之，

久久心定息和，觉气海中元气动，乃平卧去枕，小努气海，令气满腹，切忌气行至心脾，至则心闷。良久，元气遍身，无处不暖。若腰关难通，当稍闭气，努三两下，突然便过。欲过腰关，当侧卧，缩两足，拳两手，偃腰至极而努之，即通。若头面有病，运气上攻，疾愈即运气至气海及足跟。运气之后，须调息令散之，不得滞留于病处，否则易生疮肿。

攻病之时，还应分别病情而对症运气。《王说山人服气诀》说，若病在上半身，以意驱之令下，若在四肢及左右侧，皆以意想驱之。瘴疰之疾，绝食一日至数日，行服气功，即愈。

《姑婆服气问答法》说，若受寒鼻塞，眼热，白睛不明，及流行黄病、疟疾，可运心肝间凉气上头攻之。初攻病时，若下痢及五色脓，是病出之候。

《元气论》说，节气从容，稍久，候气暖而咽之，称暖气，可治虚冷之病；才节气，口满便咽，称冷气，可治虚热之病。

“王子乔导引法”说，治病运气时，虚症闭目，实症开目。虚者补之，口纳鼻吐；实者泻之，闭口温气咽下。病在胸中者，行卧功时枕高七寸，病在脐下者去枕，病在心下者枕高四寸。头病者仰头，足病者仰足，胸中病者挽足十指，臂病者掩臂，去腹中寒热及身热闭气鼓腹。左胁侧卧，口纳鼻吐，可除积聚不快于心者；右胁侧卧，鼻纳气，口中小咽气数十，左右手摩热以摩腹，令气下出，七息而止，可治胁与皮肤痛。偃卧，展左右小腿，左右手，外踵指相向。鼻纳气至极，七息而止，可治膝寒小腿痛。以衣覆口鼻，闭气九通，正卧，鼻中微微出入气息，治鼻塞不通，称“龟鳖气法”。

吐纳运气与导引结合，可治诸多疾病。如“雁行气法”：低头倚臂，闭气十二通，以意排除腹中宿食从下部出，治积食不消。又如“龙行气法”：低头下视，闭气十二通，治风疥恶疮。

“王子乔导引法”还说：覆卧去枕，立左右足，鼻中纳气十六度，复从鼻中缓缓放出，出入微细，莫令鼻知，可除身中热，治背痛。端坐伸腰，向日，仰首，口中徐徐纳气而咽之三十度以上，可去心下积聚。端坐直腰，举右手仰掌，以左手承右胁，鼻中纳气，可除胃中积食。直腰，展双臂，鼻中纳气。闭息至极，可除肋部积聚病气。

《服气精义论》说：若病在四肢，可导引者，先导引之，然后再安坐运气攻治。若病在头上，散发梳头至数百下，左右摇头数十下，吸气讫，两手指于顶上急攀之，头向上用力顶，想气向上入脑，于顶门毛发孔中冲出，散去。闭气至不可忍，放手纳气。周而复始，觉头颈汗出、病痛消除而止。又说行气治病时，兼用药物，则疗效更佳。

运气攻病，还常与存思、咽津等相结合。

2. 道书中说如何存思治病

存思治病，多用以阳驱阴之法，存想火、日光、赤气等。如《道枢·内德篇》说，行服气功者，若体弱有病，可于行功时随呼吸存想有赤气从口中出，状如火轮，满于一室，自身安寝其中，则阴邪渐去，疾病渐除。《摄养枕中方》说：

若或有疾，则反舌塞喉，漱液咽津，瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。

这种意想火攻法，应该说主要适宜于治寒病。《服气精义论》说，行气治病，宜天晴气朗之时，坐于房中，面向太阳，瞑目握固，叩齿九通，存想太阳赤晖紫芒，光彩四射，调息深细，于吸气时，想吸入日光，咽下，令人患病脏腑或患病部位的所主脏腑，闭息至极，然后徐徐吐气，复存咽之，凡九咽，至觉脏腑中有气，乃存想其气攻病患处，闭气至极，微微吐气，待气息稍定，又咽气攻之。觉疾患处温暖、汗出为度。若病在脏腑，可仰卧，吸气时存想其气入该脏腑，咽气五六次，闭气攻之。

存思与行气吐纳结合，还可按存服五芽之法，吸入与患病脏腑为相生关系的气，以补虚损，或吸入与患病脏腑为相克关系的气，以制有余。《元气论》说，服气之时，以意存五行五色，相克相生，以意注之，无不立愈。阴亏者，可存思服咽月光；阳亏者，可存思服咽日光。各种存思内外景物法，都可按五行五脏相生相克的关系，或补或泻，对症治病。

3. 道书中说如何用六字气治病

六字气，是道书中所说最重要的吐纳治病法，最早见于梁陶弘景所辑的《养性延命录》，该书引仙经说：

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之。名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹呼唏呵嘘咽，皆出气也。

按六字吐气，可治疗诸病：“时寒可吹，时温可呼……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”皆须对症施治。但六字的效用，该书所引《神仙食气金柜妙录》说，法则略有异：“治病吹以去寒，又以下气；嘘以散滞，咽以解极。”关于吹、唏二字的功用，与前说不同。

《养性延命录》还引述了《明医论》六字气治五脏病法：

心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼愁忧不乐，呵气出之。

行功之时，针对病症，选用合宜之字，鼻中纳气，口中吐之，吐气时“当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之”，即气作字声，意想字音。谓用心治者，疾无不愈。但大风及猛寒大热之时，不宜行吐纳。

陈隋间佛教天台宗创始者智顗的《摩诃止观》等亦详述六字气治五脏病法，其六字与五脏的配合关系，与《明医论》略异。

道教中六字气吐纳法至唐代趋于成熟。唐女道士胡愔《黄庭内景五脏六腑图》所说六字配五脏的关系为：

心 肝 脾 肺 肾 胆（或三焦）

| | | | | |

呵 嘘 呼 咽 吹 唏

《胎息秘要歌诀》有六字气歌诀：

咽法最灵应须秘，外属鼻根内关肺，寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热，量疾深浅以呵之，焦腑不和自消灭。

呼属脾神主其土，烦热气胀腹如鼓，四肢壅闷气难通，呼而理之复如故。

嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭，都缘肝热气上冲，嘘而理之差奔速。

吹属肾脏主其耳，腰膝冷多阳道止，微微纵气以吹之，不在外边求药饵。

嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气，不和之气损三焦，但使嘻之无不理。

关于对症施治之具体法则，据《黄庭内景五脏六腑图》所说，肺脏有病，以咽吸为补。心脏有病，用呵气治之，治法鼻纳口吐，吐气时作呵音，其声大小以勿令耳闻为度，大呵三十遍，细呵四十九遍，能去心中劳热烦闷。肝脏有病用嘘字，嘘法如前，大嘘三十遍，细嘘十遍，能去肝中虚热。脾脏有病用呼字治，鼻中微微深长纳气，口呼而出，大呼三十遍，小呼十遍，能去脾中冷热毒气，数数缓呼，持续不断，病愈而止。肾脏有病用吹字治，口中大吹三十遍，细吹十遍，能去肾中寒气，治腰痛、膝重、耳鸣、阳痿、口疮等病。胆脏有病用嘻字治，能除冷汗、盗汗、面色苍白、小腹胀满、脐下冷痛、口干舌涩等病。各种吐纳，皆须病愈而止。

《幻真先生服内元气诀》则说六字虽各有所治，但五脏三焦诸病皆总摄于心脏，故只用呵气法，便可治百病。《真气还元铭》述呵法诀：

以意引气，脏腑回旋，然后呵之，荣卫通宣，但有不和，遣之踵前（从足心出之），呵五六度，无疾不蹶。

明冷谦《修龄要旨》说用六字气治病时，须“口吐鼻吸，耳不闻声”，若配合以导引，疗效更佳，诀曰：

肝若嘘时目瞪睛，肺和咽气手双擎，

心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，

脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

又有“四季祛病歌”，述应四季气运变化以六字气修养祛病法，其歌曰：

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，
秋呬定收金肺润，肾吹唯要坎中安，
三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。
却忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

4. 道书中说如何用导引治病

道书中所说导引治病法，多与闭气、咽津、行气结合。如“龙行气法”：向阳明而仰卧，以手摩腹至足，手持引足低臂十二下，闭气十二息，治脚湿痹、腰脊痛。又《黄庭内景五脏六腑图》述治五脏病导引法有以下几种。

肺脏病：正坐，两手拄地，缩身屈脊，向上三举，能去肺中风邪积劳。或反拳捶击脊上，左右各三五度，能去胸臆间风毒。

心脏病：正坐，两手握拳，用力向左右各击六次。或一手按腕，一手向下拓空。或两手相叉，以足踏手中五六度。能去心胸间风邪诸疾。

肝脏病：正坐，两手相叠，用力按大腿下，次缓缓向左右转身，各三五度。或正坐，两手相叉，掌心向外，双臂向胸部来回三五度，能去肝中风邪毒气。

脾脏病：平坐，一腿伸直，一腿屈膝，两手向后用力掣三五度。或跪坐，两手拄地，转头用力朝后虎视三五度，能去脾中风邪。

肾脏病：正坐，伸两手至两耳际，向外扩胸三五度。或手背向胸，向左右抛射三五度。或两足向左右各踏十数度，能去肾腰膀胱间诸风邪。

胆脏病：平坐，令两足掌反上，一手挽脚腕起，摇动三五度。或大坐，两手拓地，举身腾起，努腰脊三五度，能去胆中风邪毒气。

导引时，皆须闭气。导引毕，闭目咽津三次，叩齿三次而止。导引法一般都行气配合，以导引为辅，行气为主，或辅以存思，则疗效更佳。

5. 何谓“反舌塞喉法”

反舌塞喉，是道书中所说的一种咽津治病法。《消魔上灵经》说：

若体中不宁，当反舌塞喉，漱咽津液，亦无数，须臾，不宁之疾自即除也，当时亦当觉体中宽松也。

反舌，即舌上卷，尽力向后伸，塞于喉中。此法若配合行气、存思，则疗效更佳。《摄养枕中方》则说反舌塞喉咽津时，闭目内视，存想火攻其病。也有说只咽津也可治病者，如《服气胎息诀》说：

觉四体不和，以舌漱液咽三二十，疾自去。

6. 道书中说如何发气为人治病

据《抱朴子内篇》记载，发气治病，早在汉魏时代就流传于民间方士、道士中。隋唐以来服气一类道书中，把发气、采气为他人治病称为“布气法”，把远距离发气治病称为“遥禁法”。

《太清王老口传服气法》说，若人修炼多人少出的服气功，觉内气满脐下丹田，周行身中，至觉鸠中（心下）气出时，即可布气为人除病。《幻真先生服内元气诀》说，布气疗病时，令病人面向与其患病脏腑相应的方向（肝东肺西心南肾北脾中），息心静虑，不生一念，布气者用意从病人面向之方取气，布入病人身中，令其开口咽服，送下患病脏腑。这是以意取天地之气而布之。《胎息秘要歌诀》有布气法歌诀说：

修道久专精，身中胎息成，他人凡有疾，脏腑审知名。患儿向王气，澄心意勿轻。传真气令咽，使纳数连并，作念令其损，顿能遣患情。鬼神自逃遁，病得解缠萦。

此歌诀大意是说，自身炼就胎息者，方可布气。治时先弄清患者所病脏腑，然后令患者面向脏腑所主方位，澄心定意，勿存轻忽之心。行功者以真气或取天地气布于病人，令其接连吞咽之，并意想正气驱逐病气，这样便能很快

治好病。

孙思邈《摄养枕中方》说，胎息成就者，可以气立禁虎豹疮血，若闻有被毒虫所螫者，即使不见其面，也可于百里之外遥禁其毒，禁法为：意想病人，以气嘘咒自己的手，驱除病毒，若病人为男，嘘自己左手，病人为女，嘘自己右手。《服气十事》说，服气功深者能以气遥禁，如闻远方有人左足患病，遥念其病，意引真气运入自己左足，驱逐病气，远方病人的左足便会被治愈。这也叫“服外气”。葛洪《神仙传》载，汉末道士黄卢子葛越，“甚能治病，千里寄姓名与治之皆愈，不必见病人身也。”内丹家一般不讲布气治病，宋代以后，道书中很少再见到言布气、遥禁治病者，只有一些游行民间的道士尚有行此道者，散见于文人笔记中。

道书中规定道士布气遥禁为人治病，不可贪受病人之财，不得不收受者，应用其财周济贫寒、做功德，“若私用非道，则治病不验。”^①

7. 什么叫“神枕法”

道书中所说神枕法，为一种药枕疗法。据《云笈七签》卷四八所述，药枕的做法是：于五月五日或七月七日，取山林柏木做成枕，长一尺二寸，高二寸，中空，以柏木心赤者为盖，盖厚二分，可开闭，在盖上钻三行孔，每行四十九孔，孔大小如粟米。以药纳枕中，塞满，封闭，用布囊套在外面而枕之。药方为：

芎藭、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、蒿本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏子、薏苡仁、款冬花、白蘼、秦椒、麋芜、乌头、附子、梨芦、皂荚、茵草、矾石、半夏、细辛各一两。

说此枕常枕之，能令身中百病一一皆愈，枕之百日，面有光泽，身体芳香，枕至四年，白发变黑，齿落更生。说得虽有些过分，但药枕有较好的祛疾健身作用，是不成问题的。

^① 见《云笈七签》卷四五《秘要诀法》。

十四、炼养与符箓

1. 符箓道法与气功炼养有何关系

符箓，是道教特有的一种东西，符，一名“神符”，是一种用朱或墨画于黄色纸、帛上的符号，形似篆书，《玄门大义》解释说：神符“即龙章凤篆之文，灵迹符书之字是也”。道书说这种符号文字是仿天上“三元五德八会”之炁自然结成的“天书云炁”而作，原为“天书梵语”，书符者“以道之精炁，布之简墨，会物之精炁，以却邪伪、辅正真，召会群灵，制御生死，保持劫运，安镇五方”。箓，一般也写画于黄纸、黄帛上，内容主要是神真的名讳、形貌、符咒等。道教以符箓为意念与精炁的载体，为沟通人神之间关系的信息渠道，认为它有召神劾鬼、镇邪扶正的神奇作用，与道相符，与神相符，有如古代用兵的符信，故称为符。

符箓的种类很多，各有其用场，其结构，无非是以文字、圈点、图形组合，多仿云气流布及内炁运行之状，用以代表召神、集炁以实现某种目的之义。

符箓的实际运用，与道功炼养密切相关。道教书符念咒作法之则，称为“符法”“道法”，简称“法”，道法的理论、仪轨，至宋代趋于成熟。从道书中阐述符法的文字看，宋代以来的符箓诸派，都强调内炼金丹为外用符法之本，称为“内道外法”。符箓派中以斋醮祈禳、符水治病为职事的道士，多兼修气

功、内丹。在书符之时，一般都要存思、运气、吹气于符中，笔墨点染，实际上是发放内外气的一种形式。如果该道士的内炼功夫深，则其画的符和符水中，就很有可能载有气，用于治病等，有可能见效。

符箓道派发展至宋元时代，特别强调内炼中所体认的“一点灵光”（元神）是作法成功之本，符图咒诀，只不过形式而已。如第三十代正一天师张继先的《明真破妄章颂》谓“咒诀符图妙合心……灵光一点便为灵”，“先天道妙工夫到，咒诀符图可有无”。其弟子萨守坚的《内天罡诀法》也说：

一点灵光便是符，时人枉费墨和朱。

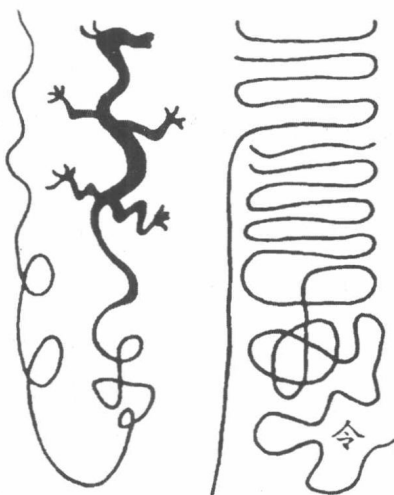


图7 符（见《道法会之》）

宋元符箓派从人身一小天地的观点出发，认为道法所祈召的雷神将吏，与自身的元精元气元神一体，无非是自身的精气神所变化。因此，只要自己内炼有成，精气神回归先天，以“无心之心”即元神、一点灵光随意书符作法，就会感通天地之神，役神使鬼，内外感应，实现那些人力所不能达到的目的：求雨、祈晴、治病、镇邪等。而这些目的的实现，归根结底还是自己元神的作用，故说：

行先天大道之法，遣自己元神之将。

符箓派还认为人的一身与外天地相同、相通，具足太极、阴阳、五行，作

法之时，以元神运动自己身内阴阳五行之气相交感，便可发而为自然界的风雨雷电。所谓“吾身之中自有天地，神篆之外更无雷霆”。如白玉蟾《玄珠歌注》说，作法求雨时，以元神运聚自身内五脏之气，即为五雷。按五行生克之则，运自己炁海之炁，令金水相生，想水遍满天地，便能降雨；运自己内炁令金木相克，便能打雷；大怒叱咤双目，击发自己心火，便能打闪电；想自身阳气遍天地，化为大火，烧开炁字，便能达到祈晴的目的。这些说法当然不大容易验证，但实际上讲的都是内气的作用，并牵涉内外炁的关系问题。

符篆还被用于内炼中，有存思符书的内炼法，有服符、符水的内炼法，有服符水辟谷之法。道教中的符法，历来皆为秘传，印在书上的符法一般都没有实用价值。

2. 道教符法也用手印、咒语吗

道教和佛教密宗一样，也有手印、咒语。道教的手印称“诀”“手诀”，手指做成诀的姿势叫“掐诀”。诀的种类不下数十，其作用与佛教的手印相同，但十指配合的法则相异。道教手诀所用的指掌部位的指根、指节、指头、指甲背等处，分别配纳天干、地支、五行、七政、八卦、二十八宿等，按五行相生克的关系，或模仿某种形象，十指伸、屈、勾、交配合，代表不同的含义。道教的手诀一般皆秘传，常用的有剑诀、集神诀、金光诀、真武诀、金桥诀等。见于道书中者，如《服五方灵气法》说服五芽时，手掐诀，男左女右，从大指到小指依次为土、火、木、金、水，根节为孟，中节为仲，头节为季，指甲为五行刀支，主杀，斩邪诛逆用之。另一种五行掌位为：食指中节木，中指头火，中节土，无名指下节水，小指中节金。十二地支掌位，炼养中常用之。（见图8）在道法中，手诀与五脏气、五官相配，如萨守坚《雷说》谓行持雷法（作法）时：

肝气通左目，诀用卯文，取东炁行事；心气通口，诀用午文，

取南炁行事；脾气通鼻，诀用中指中文，取中炁行事；肝气通右目，诀用酉文，取西炁行事；肾气通耳，诀用子文，取北炁行事。



图8 地支掌位图

道教的咒语，称“祝”“咒”，大略有三种形式：一种是韵文，多为四言，内容是宣说道教的基本义理、道的威力及向神祈祷之词，如“金光咒”等，意思明朗；第二种是无韵的短语，内容多为神的名讳，末尾多以“急急如律令”作结；第三种取自佛教咒语，如“准提咒”等，“斗母咒”亦与佛教“摩利支天咒”大同小异，有的则仿佛教咒语的梵音而制，如雷法中常用的“吽吒咧”等。

道教气功炼养，亦多用咒语，尤其是存思、存服外气一类，在开始做功及做功结束时，都要掐诀念咒，内丹修炼中亦往往用咒语。念咒时不但要掐诀，而且要存思，白玉蟾说：

咒之意义贵乎心存目想，则号召将吏，如神明在前。

存思、念咒、掐诀同时配合，有如佛教的三密相应，如此一心专注于某种用咒、诀、意所表达的愿望，以形成一个多种信息渠道联络的发动信号、指令，以调动内外炁，若行持者确有气功功力，依其功力之深浅，实现某种愿望，按理说是有可能性的。

3. 东华派内炼法如何

东华派是灵宝派的分支，开创于北宋末人宁全真。该派以行斋醮为职事，尤长于超度亡魂（“炼度”），但强调行持以内炼为本，有所谓的“大定之法”。宁全真授、王契真编的《上清灵宝大法》卷四述内炼法说：

绝虑澄心，凝神思道，运绛宫（心）赤炁下降，玄泉（肾水）上升，心血肾精二炁交合，放丹田中孕生婴儿，渐长如真人形。次运肝中青炁如云，下罩真人，被青衣、青玉冠、青圭……次运心火池中有火龙一条跃出，乘载真人，乘五色云炁，自夹脊大度桥直上泥丸，与元始天尊合为一体，金楼玉殿法座宝幢一一周备。

这是将灵宝、上清派传统的存思身中神真之法，与内丹的小周天功结合。谓存想分明，专一不散，忽然金光出现，其时存想诸所见境随光而散，“了无一物，一身照彻，内想不出，外想不入”，于寂定无念境中静坐多时，每日清晨做此坐功。又有诀说：

以耳对肩，以鼻对脐，收其六根（眼耳鼻舌身意），专神于目。非内非外，观其神光。三日之内，密室之中，见神光一点。孜孜定神。四日之外，渐明渐大，神光满室。定中百物，皆为未然。（预知）七日之外，见一切真灵鬼物，方入洞观彻视之道。

这是从收摄目光、意注眉眼间为门，守至眼前有“神光”出现，则转守此光，则光渐变大。这种方法，可以追溯至《太平经》中所说的“守一明法”。

4. 神霄派内炼法如何

神霄派强调“内炼成丹，外用成法”，其内炼的方法，较当时流行的内丹法则简易。如神霄派创始人王文卿《雷说》有诀：

损神日日谈虚空，不如归命胎息中，

绵绵不绝神自通，烟升云降雨蒙蒙。^①

这是说内炼以调息绵绵、渐达胎息为要，入于胎息之时，自觉周身炁行，如烟如云，口中液生，如雨如露，即是内炁生发充盈之候。传为王文卿作的“雷霆梵号咒”诀说：

绿水秋波湛湛清，千钧斧刃背头轻，
傍河柳树风吹倒，抱着嫦娥也不惊。

此诀意谓内炼入静，心如止水，不为一切境界之风所动，这时的定心，才堪用以书符作法。

传为王文卿、张继先之徒的萨守坚，有《内天罡诀法》述内炼诀：

两眼对两眼，看教十分端。忽然一声响，精气上泥丸。
复运丹田养，如蜜甘且香。若人能会得，立地返仙乡。^②

该诀具体炼法为：于左眼存想太阳，右眼存想月亮，久之，日月交光，会于眉心，进出金光，即是“婴儿”。守此金光，至下丹田炁动，忽然冲上泥丸，复运入下丹田温养，所谓“掇娑日月归金阙（泥丸），二炁交时宝满田”。

《道法会元》卷七七“坐炼工夫”诀称赤松子尹真人传，与萨守坚诀相近：

两眼对两肾，认取此中间，忽然一声响，霹雳透泥丸。
复运丹田养，如蜜甘且凉。有人达此者，即可返仙乡。

其法先收摄眼光，内视脐后两肾间的丹田（夹脊、炁穴），守于虚极静笃时，炁精充盈，上冲泥丸，复运于下丹田温养。这实属内丹一类。

5. 清微派内炼法如何

清微派吸收内丹，形成了本派独特的内炼法。如《清微神烈秘法》所述“习

^① 见《道法会元》卷六七。

^② 见《道法会元》卷六七。

定坐法”：

凡静坐定息之间，如在太极混沌未判之先虚空圆光之内，又如在圆光一窍之中，太极未判一般，身心俱无，却自存一点灵光，非中非外，澄澄湛湛，宏照十方，天地莫测。早晚坐静，皆是行用。

这实属炼神还虚的上品丹法。这种静坐功夫，不仅要在早晚静坐时练，而且要在日常行住坐卧中，收敛身心，顿息万缘，存无守有，守无所守，定心于太极未判之先虚空圆光之内。久而久之，则自然寂而不动，感而遂通。谓坐静功夫至此，作法才能灵验，“一举目一动念，将帅洋洋乎如在其左右，静则是道，动则是法，口启心存，立彰昭格。”

《道法会元》卷八《清微祈祷内旨》“静中坐炼”法则又有不同：

每日清旦及遇间时，入静室焚香跏趺，握固定息，凝神思帝师在上，官将吏兵左右，深入大定，待天地二炁交会于中黄之府，内视规中（中丹田）有金书玉篆，觉金光渐大，天门金光下，地户（会阴之上）雷光上冲，兆（我）立其中，顶天立地。

这是于存思身外之神中入定，于静中随炁机之动，内视存思丹田，上光下炁交会。据称存思分明，进入大定，至觉静极而动时，以炁书符，无不灵应。

《清微丹诀》述内炼成丹之法，亦分炼精、炼炁、炼神三段。炼神成炁，又称炼形，其法为：入室趺坐，凝神定息，凝神于混沌之中良久，运赤舌上击七十二天（以舌击上腭七十二次），舌拄上腭，待口中津满，漱咽五次。每日坐二、五、七次。如此常行，炼至百病消除，不惜不嫉、不思淫欲时，即可炼气；冥心定息，神室内守，待炁入丹田（脐内一寸三分），脐中动炁，以两手抱脐，温养丹火，令六根安定，物我两忘，深入大定。次炼神合道，“入室端坐，神气既息，不出一入，心无二用，一念无着，视而不见，听而不闻，炁住而为息，神入而成胎，昏昏默默，杳杳冥冥，意游长空，见一景物，光如金橘，非内非外，守其物矣，如月之光，如镜之形，操之存之，初不相离，恍惚自然，大如车轮，形见其神，神见其形，形神相杂，心生踊跃，其光自散，如日月照虚空，形神俱妙，与道合真矣。”据称守之百日，超凡入圣，守之千日，阳神

“离形飞升”。其具体法则，与一般内丹有所不同。

《清微丹法》还有“坐功睡法”：临睡前，凝神于丹田，存思脐中为昆仑，山列五城，上有十二重楼，脐内外居有太乙真人及所属诸神，存想天地在我身中，存想分明，凝心入定，方进入睡眠。

《清微丹法》谓内炼成丹，为作法之本。如祈召雷雨，临坛书符之先，心入大定，然后存想吸天河之水入我身中，运上夹脊双关，倒灌入脑、入符，急用淡墨水书符心的雷字，得天地之中炁，吸一口炁在符上，以表示雨。瞑目凝神聚炁，定心于混沌中，手掐剑诀，以火焚符，咽符水，运炁过三关，升天门，意游长空，张目直视，见雷诀咒字迸出金光，照天烛地，放出号令，万神遵行。宋元以来诸派书符作法之道，大略皆是如此。

十五、炼养与神通异能

1. 道教讲哪些神通异能

道教书中，常宣扬修炼道功成就的仙人，具多种神异超常能力，但在元明以前，尚未像佛教一样，把各种神通异能总结为六神通。道教书中所说的异能，大略有两类，一类是由修气功而得到的“通”，如预知、彻视（遥视、透视）、炁禁等。《太平经》即说，修守一功深者，“开明洞照，可知无所不通，预知未来之事”，“目明耳聪，远知无极去来之事”，“卧在山西，反知山东”等，大略相当佛教所说天眼通、天耳通、宿命通。《抱朴子》说，善炁禁之术者，可以炁禁蛇虎、止血、令水逆流、避瘟疫、以炁为人治病等。

另一类超常功能主要用符、药、咒等特殊方法获得，叫作“道术”，道书中说道术能实现的神迹异能名堂更多，如《抱朴子·对俗》说：道术有“变形易貌、吞刀吐火、坐在立亡、兴云起雾、召致虫蛇、合聚鱼鳖、三十六石立化为水、消玉为粉、溃金为浆、入渊不沾、蹴刃不伤”等幻化之事九百有余，“按而行之，无不皆效”。该书《遐览》篇说，道教有《墨子五行记》五卷，专述变化之术：

其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执床即成林木，种物即生瓜果可食，

画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也。

另有《玉女隐微》一卷，亦言众术，诸如“化形为飞禽走兽及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极及地下之物，放光万丈，冥室自明”。这些异能中的一部分，在今天的特异功能者中是可以找到例证的。

宋元以来，内丹盛行，炼养家一般都重道不重术，不大追求异能，符药等术渐衰。内丹家和佛教禅宗一样，多不尚神异，即使静坐中得到异能，也以“慧而不用”为原则，不轻易炫耀于世，也缺乏佛教禅学中修炼神通的具体方法。内丹家说神通乃静定中自然而得，不用追求，说炼功达地仙，即可有不畏寒暑饥渴的异能，若炼至神仙，能出有人无、飞空走雾、入水不溺、入火不焚，乃至分身变化等。

元明以来，内丹家借用佛教“六通”，说炼至神仙，可得六通，六通即天耳通、天眼通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通，名目与佛教六通相同，但具体解释不完全一样。如《仙佛合宗语录》说：

天眼通，能见天上之事；天耳通，能闻天上之言；宿命通，能晓前世之因；他心通，能知未来之事；唯神境一通，乃阴神用事。

其中只有宿命通的含义，与佛教所说相同，其余皆异。又如《大成捷要》引罗真人说：“上观天堂，下视地狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也”，“能闻十方之音，如在耳边，天上地下，闻神人言语，是天耳通也”，“能知十方众生他心内隐微之事，此乃他心通也。又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也”，“预知吉凶，又能隔壁见物，风云雷雨之所，此是神境通也。”其中他心、天耳、宿命三通，同佛教，神境、天眼二通，合当佛教所说天眼通。至于漏尽通，内丹家都说在精炼化炁完成时先得，乃精不漏泄，生理上现“马阴藏相”之义。这与佛教所说一切烦恼皆尽的漏尽义亦颇有不同。

2. 道教有哪些修炼神通异能之法

道书中说，修炼服气、存思、炼神、内丹，乃至按摩，力极功深，可得隐形、彻视、预知等异能。如《道枢·胎息篇》称行胎息存想之道，久之可“隐形自在”。《云笈七签》卷六二说行“神息法”能“隐形藏景”。《服气杂法》说行气者若志心学，“三七日内即内视肠胃分明”，久之能“视人表知人里”，获透视人体之能。《学仙杂忌》说，常闭气按摩眼角，久之“周视万里”，这些说法不无夸大，但从诱发特异功能的原理看，道功高深，确有获得某些异能的可能性，尤其是存思身内景物及意守丹田，易得透视人体的能力。

道书中所述“内视法”，乃是一种专门修炼透视、遥视、遥听能力的方法。《丹书紫字三五顺行经》述内视法为：常端坐内视，存想见脏腑肠胃，了了分明，久行之，能真内视自己脏腑。《紫度炎光经》述内视法为：仰卧闭目，内视远听四方，令耳目遥注于百里、千里、万里之外，久久行之，能见万里外事。耳中常闻丝竹之音，从一方注意听起，渐及四面八方，久久入妙，能听万里之音。这和佛教修炼天耳通、天眼通的方法相近。两种内视法中，第一种内视身内法，当更易见效。

道书中其他修炼神功异能之法，基本上都以存思为本，通过锻炼想象力而达到意念直接作用于物质或制造物体形象。如《抱朴子·地真》篇说：

守玄一（三丹田中神），并思其身分为三人。三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身。隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。

此书又说，守一兼修明镜，“其镜道成，则能分形为数十人，衣服面貌皆如一也。”这种借明镜修分身之术，与藏传佛教密宗修“幻身”的方法同出一辙。《云笈七签》卷三五“化身坐忘法”说得更详悉些：每夜入定后，偃卧闭目，安神定息，长出气三两度，左右导引，起而拍腰，摄心入脐下丹田，存想有“影人”长三四寸，然后想影人分身百亿，耸头出屋而止，遍于天地，存想了了分明。收功时，存想影人皆入于脐下。谓人修之能分身、化身。

《云笈七签》卷五三还有“藏形匿影之术”：于立春日，晨起入室，向东

北角上坐，存思紫云郁郁，从东北角艮宫中下，满布一室，晦冥内外，良久，紫云化为九色兽，状如麒麟，在我眼前，叩齿、祝咒而收功。道书中另有“乘虚御空术”“隐沦飞霄术”“出有人无术”，皆以存思某色云气、龙龟凤等动物为法。这类方法，从来真实实验者罕见，成功的可能性很小。

至于各种专修神异的道术，无非是用符、药、咒，加以存思。《秘要诀法》说：

术之秘者，唯符与气、药也。

葛洪《抱朴子·杂应》篇谓其师郑隐曾言：“服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉牖丸涂人身中，或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下。”又说有龙蹻、虎蹻、鹿卢蹻三种“乘蹻”术，行之可周游天下。其法“或服符精思，若欲行千里，则以一时思之。若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里”。《道藏》中有《太上登真三蹻灵应经》具述其术，方法无非是存思加祝咒。

道术中的多数，都是用符、药、镜等为媒介，祈祷、召至神仙。如《抱朴子·杂应》篇说：

或以三皇天文（符），召司令司危五岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然……或致祭八史，八史者八卦之精也，亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒麻勒刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之以所不决之事，吉凶立定也，或用明镜九寸以上自照，有所思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外、方来之事也。

这类方法是否真有效，缺乏验证，不好断言。葛洪本人也只出于闻说，他虽然向往这些，并知其术，有传承，但也未能修炼成功。

3. 道教史料中有无神通异能的记载

正史、野史笔记和道教徒所撰道史仙传中，记述道教徒擅神通异能的事例，

从绝对人数来说，不算很少。这些人物，大体上可分为两类：

一类是由修炼道功、内丹成就，表现出寒暑不侵、饮啖无恒、神行、预言、发气治病等异能。如《抱朴子·释滞》称其从祖葛玄行炁功深，能长时闭气，“每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳”。其《神仙传》还说葛玄曾于天寒时张口吐气，“赫然火出，须臾满屋尽得，如在日中，亦不甚热”，并能用意念或气把散落于井中的铜钱呼出，令杯中酒自行敬客，画水且使之逆流数十丈。《抱朴子·至理》说葛玄之师左慈及赵明等人，“以炁禁水，水为之逆流一二丈。”

《晋书》载北海石垣能于一日同时于数处出现，吊人丧葬，“又能暗中睹物，如昼无异”。王嘉“言未然之事，辞如讖记，当时未能晓之，事过皆验”，人欲取其放于衣架上的衣履，终不能及，“企而取之，衣架逾高”。幸灵则“以气治病神效，十余年间赖其术以济者极多”，后来娶妻贪财，其术乃衰。

《北史》载道士由吾道荣善“洞视”（遥视），他在北方见肖轨等战败于江南的情状，后来查验，一一皆符，并能以杖画地成火坑，退猛兽。

《唐书》载后来列入“八仙”之一的张果，能随意停止呼吸、脉搏，而后“起死回生”，还有堕齿复生、化酒杯为道童、以纸为驴等奇迹。

《宋史》载吕洞宾“步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙”。陈抟能“逆知人意”，道士贾休复心欲其大瓢，未启口而陈抟已知，付瓢与他，贾大惊。陈抟还遥知郭沆之母夜间暴得心疾，转而复平。北宋末道士王老志、王仔昔，皆以能言人未来事而得宋徽宗礼遇。南宋初道士何蓑衣，“人无贵贱，问休咎罔不奇中”，还以善治病而名世，曾入宋孝宗梦中预示太子之死，被孝宗封为“通神先生”。

《明史》载元明间名道士张三丰，“寒暑唯一衲一蓑，饮啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食，书经目不忘，游处无恒，或云一日千里”，曾预言武当山将大兴，后来应验。

此类事例，道书中所载者更多，如《历世真仙体道通鉴》记唐道士轩辕集能分身应赴百余处，“遇病者，以布巾指之，即应手而愈”。张志和“卧雪不

冷，入水不濡”。谭峭亦不畏水火，并能“隐化”，等等。

这些记述虽然未必完全属实，不无传说的成分，但从今日气功、特异功能的奇迹看，除了分身、变化之外，不畏水火寒热、治病、神行、预知、知他心、自控生理等异能，都是完全可能有的。

神迹异能的另一类，是所谓“道术”的成就。如《后汉书》说左慈能变现鲈鱼、隐身遁形，《博物志》也称他“能变形，幻人视听，厌劾鬼魅”。又有解奴辜、张貂者，“皆能隐沦，出入不由门户。奴辜能变易形物，以诳幻人。”《晋书》载孟钦有左慈、刘根之术，苻融诛之，“钦化为旋风，飞出第外”。道士吴猛得丁义神方，能不假舟船，以白羽扇划水而渡江。《唐书》载叶法善能化瓮为人，并携唐玄宗游西凉府、月宫。这类事迹在道书中也为数不少，它们比前一类异能更为离奇，富于神话色彩。

十六、炼养与长寿

1. 道书中说人的“天年”是多少

道书中说常人因不善调养，活到“天年”（自然寿命）者少，损寿夭亡者多。至于“天年”是多少，有三种说法。

一说天年分上中下。如《太平经》说：

人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此皆夭折。

这意味着人由于遗传、体质等方面的不同，天年也应有所不同，而最高寿为一百二十岁。

一说天年为百岁至一百二十岁，如《养性延命录》谓“人生大期，百年为限”，并引彭祖之言：

人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十岁，不得此者，皆伤之也。

一说天年为一百八十岁。如元李鹏飞集《三元延寿参赞书》说：

人之寿天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。

房事有节、精气不耗者能得天元之寿，起居有常者能得地元之寿，饮食有度者能得人元之寿。三方面都善摄养，方可得一百八十岁。

若据后二说，把人的天年定为一百二十到一百八十岁之间，则道教之说，

恰与今科学界通过生长期而推算出的人的天年相符。但道书中并未讲出人天年的理论根据。

2. 从史料看，道教练养延寿的效果如何

道教宣扬人通过炼养，不但可保住天年，而且可以延寿，超过天年很多。《养性延命录》引述说：“节护之者，可至千岁。”《大有经》说：“生长全足，加之导养，年未可量。”《三清贞录》说修炼者，下寿一百二十岁，中寿一千二百岁，大寿一万二千岁。内丹诸家都说修炼至地仙可延年千岁。甚至“长生住世”。总之，相信通过炼养可延寿很多，达数百千万岁，是道教的一个基本的信念。

从先秦的神仙方士起，两千余年来，方士、道教徒用各种方法精勤炼养，其中确有不少人获健身、却老、延年之效。从史料中留下生卒年代、寿数的道教人物看，其平均寿命大略与佛教僧尼相当，以活到七八十岁者为多，较帝王将相、官僚文士的平均寿命无疑要高。达百岁左右、百岁以上犹身体康健的道士，可举出一批，他们在年寿可考的道教人物中所占的比例，无疑要比年寿可考的帝王将相、官僚文士中同类人物所占的比例要大得多。如《后汉书·方术列传》所载炼养之士中，华佗“年且百岁而犹有壮容，时人以为仙”，可惜被曹操杀害。其弟子吴普以师授五禽戏锻炼，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。冷寿光行房中术，“年可百五六十岁……须发尽白，而色理如三四十时，死于江陵”。鲁女生、甘始等皆老有壮容。“王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者”。唐代名道士孙思邈（581—682），寿一百〇二岁，至晚年尚“视听不衰，神彩甚茂”。叶法善寿一百零七岁（616—722），翟法言（715—836）寿一百二十一岁。五代北宋间，高寿的名道士在《宋史》等中也载有一批。如吕洞宾“百余岁而童颜”。陈抟（871—989）寿一百一十八岁，其弟子张无梦寿九十九岁。丁少微（？—982）“年百余岁。康强无疾”。柴通玄（？—

999)“年百余岁”，“言唐末事，历历可听”。苏澄隐“年八十余不衰老”，“年仅百岁而卒”。

唐宋钟吕内丹派的传人中，不少都享有高寿。宋代不少野史笔记中都有钟离权、吕洞宾、施肩吾、刘海蟾等活动于北宋中晚期的记述，若这些记述属实，则这几个人起码都活到二百岁左右。据道书，刘海蟾弟子蓝方寿一百七十二岁，张伯端（987—1082）寿九十六岁，其弟子石泰（1022—1158）寿一百三十六岁，再传弟子薛道光（1078—1191）寿一百一十三岁，四传弟子白玉蟾（1194—？）也起码活到九十多岁。

据《张三丰全书》，元明间名道士张三丰生于1237年，至明永乐年间已一百四十余岁，后下落不明。据《名山藏》，明代蜀中全真道士杨汝真卒年一百二十一岁。《金盖心灯》等载明清间全真道名道士王常月（1520—1680）享年一百六十岁，沈常敬（1523—1653）寿一百三十岁。范太清（1606—1748）寿一百四十二岁。《华岳志》载清初华山道士马真一，“在康熙、雍正时已百数十岁”，清初尚在世，当在二百岁以上。道书及方志中的这类高寿者，还可举出不少。当然，他们在为数更多的道士中，占极少数。

总的看来，精勤炼养的道士中，有一部分达到了天年或超过天年几十岁，至二百余岁的高龄，但超过天年的为数很少，非任何时代都有。一般能达到百岁左右，就已不易了。苏轼《东坡志林》讲他所见闻的炼养延年者说：

自省事以来，闻世所谓道人有延年术者，如赵抱一、徐登、张无梦，皆近百岁，然竟死，与常人无异。及来黄州，闻浮光有朱元经尤异，公卿尊师之者甚众，然卒亦病，死时中风抽搐。

这种说法，应该说是很客观的。养生得法确能却老延年，延年的限度，一般来说，得完天年，已非易事，这大概可作道教练养实践的基本结论。

道书中，也有说炼养者有延寿至超出天年几倍，乃至被认为得不死者。如《抱朴子》说彭祖寿八百，安期生三千岁，彭祖弟子青衣乌公等七八人皆寿数百岁等，皆出传闻。《唐书》说张果自言生于尧丙子岁，至玄宗朝当已近三千岁，“其貌实六七十”，但无充足凭证。道书载张果同时名道士罗公远，“历周隋

唐，年数百岁，乍老乍少”，自谓晋成帝咸和间（326—334）入蜀。轩辕集“居罗浮山，人传数百岁”。吕洞宾、张三丰，至清道咸间的李西月，还说曾亲遇之。此类说法，大概指梦境、幻觉而言，或出自传说，无足征信。当然，也没有理由否定这其中确有能活到几百岁、近千岁的。但就连此类记载，也极为少见。说明这类“仙人”即使有，也是千古难得几人。起码，在今天，尚未见到有人寿达几百岁、千岁的报道，更不用说万岁之寿与长生不死了。

道教虽然未能开辟出一条能彻底自主生命、永寿不死的切实可行之道，但也无理由就此宣判这一课题的探索为异想天开的荒唐之举。按生命的原理，只要找到了消除衰老因素的机关奥妙，就可以大大延缓人们走向死亡的进程，延寿至千岁、万岁，甚至更多。何况既已有人能越过天年之限，活到二三百岁，为什么不可能再翻一番、两番、三番，达到千岁？今基因科学即声称：通过修改基因，可以让人们的寿命达到一千二百岁。当然，这种设想若真正实现，人们都延年不死，对于已快趋人口饱和的地球来说，也许无法承受。但自主生命、长寿却老，对作为万物之灵的人类来说，对于飞速发展的现代科学而言，无疑是一个不可回避的课题。就这一课题的探究而言，道教长期以来的探索、实验，不管是提供了正面的还是反面的经验，其功绩都是不可磨灭的。而“我命由我不由天”的气概和进取精神，不正是今日的人体科学所应具有的吗？

下篇 道教之道

一、道教的基本信仰与教义

道教在其发展的历史长河中，有过许多不同的派别，其信仰、教义也多有歧异。纵观历代道教诸派的学说，其中所包含的基本信仰及教义，大体上可以归纳为以下四个方面。

1. 最高信仰及教理枢要——道

不同时地的诸多道派之所以被通称为道教，是因为它们都以“道”为最高信仰、教理枢要及宗教哲学的最高范畴。

“道”的哲学概念，主要渊源于先秦道家。在老子、庄子那里，“道”被描述为不可以语言概念去认识、无固定形相、无为而无不为的形而上实在，为造化天地的根元，是天地万物存在的最终依据。道的这些基本概念，被道教所承袭。不同时代的道教理论家，根据所处时代的认识水平，对道从多种角度进行了阐释发挥，将道的概念进一步宗教化、深化。

最早出现的道教教团五斗米道，用道的概念塑造教主神，把道人格化为神化了的老子——太上老君。传为五斗米道创始者张陵或其孙张鲁撰的《老子想

尔注》，称道即是“一”，“一”散而为气，聚而成形，即是太上老君。魏晋时代的道书中，一般都从当时流行的元气论出发，把道解释为天地未形成之前的元气，又把元气所生的最早的神奉为道的化身，如《太真科》说元气未成形时所生的“元始天尊”，为万物的初始，居于上境为万天之元，居于中境为万化之根，居于下境为万帝之尊。分别为上清、灵宝、正一三大派道教所尊的元始天尊、灵宝天尊、道德天尊（太上老君）三大神，结合在一起，被奉为道教“三宝”（道、经、师）中的“道宝”，为道教徒首先皈依的对象。

隋唐时代，受佛教等的推动，道教关于道的理论大大深化，《道教义枢》等从“道”字“道路”的本义出发，引申出“理”“通”“导”等义，“理”即理性，专指虚无——无名、无形、无为的理性；“通”意思是道具有使万物出生、存在的作用；“导”，指道能破除人们的错误执着，指导凡人成为圣人。

一类注重修炼身中之气的道书如《太上养生胎息气经》等，则把道解释为万气之主、气之祖宗（祖气）或天地未形成以前的“混元真一之气”（元气）。此气由内蕴的生机，造化出天地万物之后，即表现为贯穿万物中的一阴一阳法则。

另一类注重修心的道书中，则把道解释为心，如《太上老君内观经》说道在人身中，即是心，因此教人修道即是修心，修心即是修道。这种心，更被解释为通过特定的内省体验到的“本心”“心之本元”或“真性”“道心”，具体指摆脱了念虑干扰时所呈露出的纯粹意识，有似于佛教禅宗所说“心性”“自性”，内丹派以这种本心为金丹之本，符篆派以这种本心为作法祈祷灵验的关键。

2. 多神崇拜与斋醮、符篆

崇拜多神，是道教信仰的一个重要特征。这种信仰，渊源于古华夏民族的

原始信仰，道教不仅予以继承，还进一步加上自己新祀的神仙，不断扩大所崇祀的神仙队伍。道教信仰的神仙，大体可分为四类：

（1）最高神或教主神。诸派公认的教主神“三清”——元始天尊、灵宝天尊、道德天尊，被认为是天地未生之前自然而有的神，为众神之祖、众神之尊。

（2）统御神。此类神明犹如人间的帝王百官，组成一个严密的、中央集权的神权机构，主管着自然现象、社会现象和一切众生的命运，具有巨大威权力。唐宋以来，“玉皇大帝”被奉为最高的统御神，有如人间的皇帝。另有紫微大帝、天皇大帝、后土皇地祇为其辅弼，合称“四御”。四御之下，有主掌众生生死寿夭、穷通富贵等的五斗（东南西北中）帝君、九曜、二十八宿、五方五帝、三十二天帝，乃至主管山河的五岳四渎，各地方的城隍、土地、山神，及深入每家每户的灶神，等等。

（3）仙人、真人。多属于被认为成仙得道的修道者或各道派的重要祖师，从早期的赤松子、广成子、王乔、安期生等，到后来的张陵、葛玄、魏夫人，以及元明以来被世人称为“八仙”的钟离权、张果老、吕洞宾、韩湘子、铁拐李、蓝采和、曹国舅、何仙姑，全真道的“北七真”“南五祖”等。仙人、真人虽不一定参加神权统治的队伍，但被认为也有超自然的神力。

（4）身中之神。道教认为人身乃一小天地，这个小天地中，也有和宇宙大天地相对应的神权机构，分掌人身体的各个部位。

道教认为天与人、人与神之间，相互感应，人通过自己的力量无法解决的诸问题，向神祈祷，便可解决。用以通神祈祷的方法，有斋醮、忏悔、诵经、符篆等。

斋醮，是一种礼仪化的祈神、祭祀仪式，“斋”指以虔恭的礼仪向神祈祷，“醮”是设水果等供品祭神。斋醮的礼仪颇为复杂，系仿人间晋谒、迎请帝王达官、奏疏上章的礼仪而编制。有专为帝王皇家而设、祈求国家平安的“金篆斋”，吏民百姓亦可设的“黄篆斋”等。斋醮是民间最流行的道教活动，俗称

“做道场”。

忏悔，是向神明忏悔罪过，祈求灭罪，有多种专门的“忏仪”。

符篆，是一种祈祷神灵的秘密方术，“符”为类似象形文字的神秘符号，与咒语、诀（手势）同为召摄鬼神的联络信号；“篆”是神灵的秘密名讳。用符、篆、咒、印、诀、剑、镜、雷尺等祈祷神灵的方法，称“道法”，简称“法”，乃符篆派道士所擅长的技术。道教各派，皆称其道法乃天神所降授，如法设坛，仗剑作法，掐诀念咒画符，便能召请神灵降临，役使鬼神，遂人所愿。

道教通过斋醮、忏悔、作法，欲图达到的目的，大体可分为三类：

（1）消灾求福。这种低层次的世俗追求，是多数信奉道法者祈祷作法的主要目的所在。人们仰赖道士设斋作法，主要解决两大问题，一是祈雨求晴，消除危害农业的旱涝冰雹蝗虫等灾害，求五谷丰登、六畜兴旺、家宅平安。道教徒相信，以斋醮符咒祈祷专司降雨打雷的风雨雷电之神，能避免水旱等灾难。二是求治病，道教认为人们所患的多种疾病，乃鬼怪凶煞所致，得了百药不愈的病或因贫穷无力就医买药时，往往请求道士，以符咒召请正神，驱诛鬼妖。人们还用斋醮、道法，向神灵求生子嗣、得官禄功名、寿考、家宅安宁、生意兴隆等。帝王官家设斋，则求皇权巩固、社稷绵永、天下太平、敌国不侵等。这种祈求，总的说来不出华夏民族传统的福、寿、康、宁等人生价值取向的范围。

（2）超度亡灵。道教宣扬请道士设黄篆斋、明真斋等，虔诚献供祈祷，代亡者忏悔罪业，作法“炼度”，可令亡者的魂魄超升，脱离幽暗的鬼界，成仙升天。

（3）忏悔罪过。“三元斋”“八节斋”等，皆为此而设。通过斋醮、诵经礼拜，向神明忏悔过愆，可求得心理的平衡，灭罪、增福、延寿。

宋代以来，道教符篆派吸收内丹炼养学说，建构起斋醮、符篆道法的理论根据，将内在的修炼与外用的符篆道法结合，说道法所召请的神灵，既在身外天地间，又在自己身心之内，是自己元神、元气、元精所化，只有内在的修炼

有成，以自己的元神（净化的心灵）画符念咒，才能感通外在的神灵，满足所求。炼度亡魂的关键，是以自己修炼成就的元阳之气去炼化亡魂的阴气，化阴为阳，令其超升。

3. 成仙理想与修炼之道

成仙，是道教各派共同的信仰，这种信仰的内涵，包括不出世与出世两个层次。

不出世而成仙，是追求肉体长生，乃至永生不死，永享人间幸福。这是帝王将相、贵族等上层人士成仙信仰的主流。葛洪便是这种信仰的代表人物，其所著《抱朴子·论仙》说：所谓仙人，是以道书、药物养生延寿，不生疾病，长存不死而身体并不改变的人。传说中的古仙彭祖、安期生等，乃此类仙人的楷模。历代帝王梦想成仙，不过是想长生不死，永远做皇帝，美衣玉食，永享人间的富贵荣华之乐。唐宋以来盛行的内丹修炼，也仍然以安乐延年、无疾病侵恼为修炼的初级效验，以延年千岁乃至长生住世、成为地仙，为更高一级的功果。

出世的成仙信仰，指肉体或由修炼净化了的精神离开人世，永远生活于比人间更美好的天堂或世外的仙山、仙岛。汉魏南北朝乃至隋唐时期，道教盛倡肉体飞升。《抱朴子》说仙人分三等，上等肉体飞升离开人间，名曰天仙；中等长生不死，优游于名山海岛，称地仙；下等死后身体蜕变，永生于天上、仙山或地下，称“尸解”（留下尸体而解脱成仙）。向往离开人间而永生另一美好世界者，或者也不否定人间，或者以悲观主义态度否定人生价值。金元以来的全真道，即持否定人生的态度，宣扬人的肉体假合不净，无可贪恋，人生短暂如石火电光，功名富贵、妻妾儿女，也都虚幻不实，只有求仙入道，炼成内丹，净化了的“阳神”永生于世外享受真常之乐，才是人生应有的究竟归宿。

他们否定肉体不死的成仙说，全真教祖王重阳《立教十五论》斥妄图不死而超离凡间为“大愚不达道理”，认为通过内丹修炼，炼成阳神，可以从顶门自由出入，从此便可自主生死，可以应天帝之诏，到天上做比人间官好得多的天官，甚至与永恒不变的道合一，永恒不灭，超出生死轮回的众生界。

为实现长生成仙的信仰，道教探索过多种修炼养生之道，其炼养的方式，大体上可分为服食与内炼两大类。

服食，指服用某些被认为能使人长生不死的药物，这种药物大略有矿物性与植物性两种。矿物性药物，有丹砂、金银、玉、曾青、雄黄、云母等，早期多单服一种或数种，后来以铅汞为主，烧炼成丹药，称为“金丹”，被视为上等的不死之药。这种不死之药的烧炼，盛行了几百年，虽然发达了古代化学，然服食的结果，是令人中毒夭折。植物性药物，常用者有黄精、茯苓、术、胡麻（芝麻）、紫芝（黑木耳）、地黄、天门冬、远志、松柏叶、蜂蜜等，皆属中药中有补益作用者，恰当服用，确有治病健身延年之效。道书中所存服食药方颇多，其中有不少被肯定并采用为保健药的。

内炼，谓在自己身心上进行修炼，有守一、守道、行气、导引、服气、存思、按摩、辟谷、房中术等，现在看来多属气功或包含有气功内核。唐代以前，多种炼养术盛行，唐末以后，多种炼养方法逐渐趋归于内丹一途，炼养成仙的理论和方法在内丹学中得到成熟。道教的内炼方法，包括内丹，只要有明师指导，方法正确，修炼持之以恒，都会有治病健身、却老延年之效。

4. 以忠孝为本的伦理教化

历代各派道教，无不自觉担负社会教化的职责，用自己特有的方式宣扬以忠孝为核心的伦理法则，劝导人们恪守各种道德规范。道教以“道言”（神谕）、戒律、功过格（一种记录每日善恶的簿子）等形式宣扬的道德规范，基本上与

儒家伦理信条一致，因为其神圣性建立在宗教信仰基础之上，故比儒家道德说教具有更大的威慑性、普及性。

道教的伦理教化，利用民间对神灵的传统信仰而设教（所谓“神道设教”），把所宣扬的道德规范说成是神灵的绝对命令，不可违逆。道教吸收佛教的因果报应说，与本土的报应说结合，宣扬行善必得善报，作恶必得恶报。道教把善恶报应的主宰归之于神，说天地有专司人功过之神，神有严密机构，无数下属，对以前人的言行进行监察登记。每人身内也有专记自己善恶的“三尸”神，每年上天一次，向有司汇报人的功过。还有常住在每家每户的灶神，也上堂汇报这家人的功过。人的一言一行，乃至起心动念，都不能逃过神明的明察。神明依所掌握的功过进行报应赏罚，小过罪减其福寿，大过则降殃祸乃至夺命，大善功则增加福禄寿数。善恶报应，丝毫不爽，而且报在今生现世，并能遗祸或遗福于其子孙。这种极具威慑力的教化，宋代以来以通俗劝善书《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》《关帝觉世真经》等形式推广于社会，普及于民间，影响极为深广，对巩固中国封建社会的社会秩序，起了非常重要的作用。

道教的伦理教化，还与成仙信仰密切结合。历代各道派，皆强调行善积德为成仙之基。《抱朴子·对俗》说，若想成地仙，须立三百善行；想成天仙，须积一千二百善行。善行以忠孝为先。道教模仿佛教而制定的各种约束道徒的戒律，也都以忠孝为本。如最初级的“初真十戒”第一条便是：不得不忠不孝不仁不信，应对君王尽忠，对父母尽孝，并将忠孝推广于众人。内丹修炼也以严守戒律、尽忠尽孝为必备的修养，全真道所谓“真行”，指行善积德、传道济世。元代的净明派更以忠孝为修炼成仙之本，以“净明忠孝”名其教，宣扬成仙不在参禅问道、养气炼形，而贵在忠孝为本，自心清静。

道教所宣扬的伦理信条，还包括俭朴、谦卑、忍耐、清廉、谨慎、宽厚，及依靠劳动生存、济人急难、救人危困、敬老爱幼、悯恤孤贫、先人后己、无私利人等。

前文所述四大信仰中，多神崇拜与修炼成仙，为道教信仰的两大核心，不同道派的主旨，在这两大信仰之间表现出不同的侧重，而“道”，则是统摄其余三大信仰的主枢。此外，道教教义还包含政治、经济、军事、医药等多方面的内容。

二、道教之“道”

道，是道教徒的最高信仰，道教哲学的最高范畴。从南北朝起，道教效仿佛教佛、法、僧三宝的名目，立道、经、师三宝，作为道教徒皈依的对象，三宝以道为首、为本。道教诸派的教旨不无歧异，但莫不以道为最高信仰和最高哲学范畴。道教教义随历史的进展而发展演变，但以道为最高信仰、最高哲学范畴，则始终未变。这大概是源流各异、名号不同的诸多教派所以能被统称为“道教”的主要原因。

道教之“道”，渊源于先秦道家。道教徒从宗教立场出发，以老庄哲学的道论为本，旁摄儒、佛等诸家之学，在所编写的大量道教经论中，对道进行了阐演发挥，从宗教哲学的角度发展了老庄道论。在与儒、佛等诸家之学交互影响中发展的道教道论，既有其独具的特色，又具有该时代社会思潮的一般特点，其所讨论的中心课题与思维方法，往往与同时代的佛、儒等诸家之学具有某种一致性。

1. “道”的定义及特性

道教经论中所宏阐力论的道，又称“常道”“真常之道”“大道”“无上

正真之道”等，被视为万事万物的“本根”“总系”“导首”。原始道书《太平经》称道为“万物之元首”“大化之根，大化之师长”。早期五斗米道的《老子想尔注》谓道乃“天下万事之本”，初唐道士成玄英《老子义疏》说：

夫道者何也？虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源。

金长筌子《洞渊集》说：“道者，天地之父母，万物之灵枢，阴阳之纲纪，五行八卦之璇玑。”道教徒心目中的道，大略指天地万物的本源，决定万物存在的终极因及起总枢作用者，可谓一种根源性实在、终极实在。

道书中描述的道，大略有无、一、遍、常、有等性质。“无”，谓道无名、无形、无为，即不可用语言概念来表述，无形相可捉摸，无主观意志。道的这些属性，又被概括为“虚”“空”“无”。“虚”常被作为道的同义词。“一”，谓道绝待无偶，为绝对之物。“遍”，谓道超越空间，无所不遍，其大无外，其小无内。“常”，谓道超越时间，永恒不变。“有”，谓道具有神奇功用，能生化天地万物，为万物存在的最终根据及主枢者。“道”被视为神圣不可违的绝对命令，顺之则昌，逆之必败。道的这些属性，大体上都出自老庄，为道教诸家所公认，可谓道书中千篇一律之谈。

道的诸属性中，以无名为最要。老庄说常道无名，与大乘佛学说真如、法性、第一义谛离言绝相之义本来相通。南北朝以来，道书中多从这一佛道相通之点出发，把道无名的属性朝佛教真如论的方向深化、绝对化。如成玄英《庄子·大宗师》篇疏援用佛教《中论》等描述真如的套语说：

夫道，超此四句，离彼百非，名言道断，心行处灭。

《道教义枢·道德义》谓道无为的含义之一是“非攀援识虑故无心”。以遣除任何意识分别的所谓“重玄”理境为道的宗极之旨。元初全真道士李道纯《道德会元》还取禅宗圆相○表示道，以禅宗套语称○“拟议即乖，开口即错”。明陆西星《老子玄览》谓老子之常道不可道“即佛语所谓不可说不可说也”。

2. 对“道”的四种诠释

道教徒一方面把道绝对化为不能以任何语言表述、意识分别的神秘东西，一方面又从其所处时代的哲学思维水平和各自的思想倾向出发，把绝对不可说的道实体化、具体化。综观道教诸派各时期的道论，从其观察问题的角度和哲学倾向而言，其对道的具体诠释大略有四种。

第一种对道的具体诠释，是从有神论的角度，以道为最高教主神。这可谓本来具有无神论意义的道家之道的退化。早在道教教团创立之前，老子就被神化为道，如汉明帝时益州太守王阜撰《老子圣母碑》说：

老子者，道也，乃生于无形之先，起于太初之前。

五斗米道创立之初，即承此说，以神化了的老子——太上老君为教主神。《老子想尔注》谓道即一，而“一散形为气，聚形为太上老君”。至南北朝，道教诸派渐以“元始天尊”为最高神、为道。《太真科》说：元始天尊“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，强名曰道”。上清、灵宝派称元始天尊、太上道君等所说的道经，往往以“道言”开头。《灵宝度人经》《九天自然生神章经》等，称由道生一气，一气分为玄元始三气，递生天宝（元始天尊）、灵宝（太上道君）、神宝（太上老君）三代天尊，分别居于玉清、上清、太清之境，为“三洞尊神”，这实际上是把道教至上神降格为道的派生物。隋唐时所出的《太玄真一本际妙经》《道教义枢》等，则效法佛教的佛有三身说，谓三洞尊神各有三身或四身，而皆以道为体，名曰“真身”“法身”“道身”，从体相、本迹的角度把道与教主神等同为一，又区分为二。

以道为神的说法，一直到北宋，尚见于符篆派的道书中。专主炼养成仙的道书，对神的问题一般不大关心。北宋以后，道即至上神的调子，渐不为道教诸派所弹唱，即使仍承认三洞尊神，也多认为他们是修道所成。

第二种对道的具体诠释，是从宇宙论的角度，发挥《老子》《淮南子》及汉代谶纬神学的天地万物生成说，以道为万物始原元气或元气之根。以道为气、元气、祖炁、混元一炁、真一之气者，多见于讲气功修炼的道书。如南北朝所出《太上养生胎息气法》说：

夫道为万气之主，道者，气也。

《元气论》谓“道者元气也”。晚唐道士杜光庭的《清静经注》以道为“虚无之炁”。金真道士马钰的《丹阳真人语录》说：

道者何物也？祖炁便是根源。

祖气，即最根本的气、元气。明陆西星《阴符经注》说：

太始太素之前，浑沦一炁而已，是谓无极之真，无名之始，圣人不得已而名之曰道。

《太上妙始经》则从元气本体论的立场，谓道“以清微玄元之气为本”，此气散而为天地，合而为元气。道书中的道即元气以及道以元气为本论，大略与汉魏以来朴素唯物主义的气一元论、元气本体论同辙。有些道书中的道较元气更具物质性，如《太上老君太素经》说天地生化的程序，乃从太易（皓皓白气）化太初（气之始），太初化太始（形之始），由太始有太素（质之始），“太素皓皓，命之曰道”，为最初的物质形态。外丹书如《陶真人内丹赋》称道为“自然之气”，并将其具体指为炼丹药物水银。

从宇宙论角度对道的另一种诠释，是以道为元气本源。如《灵宝升玄经》谓道为“气之祖宗”，梁陶弘景《真诰·甄命授》说：

道者混然，是生元炁，元炁成，然后有太极。

这就是以道为产生元炁的混沌状态。《灵宝度人经》卷二十所述道化生万物的程序，为道化神，神化气，气化形。这一生成说，为内丹家所发挥，形成内丹学虚（道）化神、神化炁、炁化精、精生形的生成论模式。晚唐以来，内丹学还有无极太极阴阳五行万物的生成程序说，成为理学宇宙论的主要渊源。

在这一生成模式中，无极一般被理解为道的同义语。陆西星《老子玄览》即说：

无极则道也，太极则所生之一也。

太极所生之“一”，当指先天一气、元气。

从宇宙论出发以道为世界本源，自然面临天地万物生成之后道的适从问题。隋唐道教理论家力图从体用、本迹的角度统一道与万物。如王玄览《玄珠录》谓“道能通物，即物是道”。《道体论》谓道与物相互为体，“就体实而言，物即是道，道即是物”。元初萧廷芝《金丹大成集》援引理学道器的范畴，谓形而上的○为道之体，形而下之器为道之用。陈致虚《金丹大要·道本阴阳章》把道分为先后二种，谓无名无形的先天之道生化出天地万物之后，则“道也者，乃行乎其中者也”，表现为后天万物中的一阴一阳之道。清代全真道士刘一明的《修真辨难》更进一步从体用角度把先后天之道统一为一体：

一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳；太极既分之后，阴阳生道。道者阴阳之根本，阴阳者道之发挥。所谓太极分而为阴阳，阴阳合而成太极，一而二二而一者也。

第三种对道的具体诠释，是从道的字义训诂出发，以道为理、通、导、由、道路等义。南朝道士陆修静《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》中，据韩非《解老》、王弼《老子注》释道为理、万物所由义，谓“道者至理之目……道犹道路也”。至理，即最高的理则，为“道”字的本义——道路的引申。黑格尔《哲学史讲演录》第一卷从道作为道路的本义，把中国道家的道理解为“理性”。理性，大体相当于陆修静所说的“至理”。隋至中唐，道书多从字义训诂出发诠释道。如《道教义枢·道德义》释道为理、通、导三义。“理”，谓“理实虚无”，即虚无之理性；“通”，谓“通生万法，变通无壅”，意谓道唯虚无故无所不通，生化一切而畅通无阻；“导”，谓“导执令忘，导凡令圣”，意谓引导人忘却意识上的执着，从而由凡入圣。理、通、导三义，实际上皆指虚

无之理性，乃道的虚无属性的抽象。唐玄宗《道德经疏》亦先训释字义，谓道字“训通训经……以此妙本通生万物，是万物之由经，可称为道”，“所以通生谓之道”，这就是道的官方定义，见之于当时的多种道书。宋元以来，从字义训诂解释道者，尚不乏其例。如元李道纯《清静经注》说：

道者，通天下之万变，归天下之殊途，坦平蓦直大路之谓也。

此说以道为总摄万变殊途的大路，有点类似“总规律”的含义。《道枢·虚白问篇》引《龙虎经》说：

道犹驭也，衔辔准绳，随机辙之处中以制乎外者也。

此说以道为掌握规律以驾驭事物的枢要，饶具唯物论的意味。

第四种对道的具体诠释，是从唯心论的立场，以道为人的心、神或“元神”“真心”“真性”“本心”。这种说法多来自佛教的影响。南北朝所出《太上老君内观经》即说，道“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”。这种说法被以后重修心的道书奉为圭臬。隋唐时代，道教受天台、三论等宗唯心说的影响，注重探究人所禀赋的道，并模仿佛教“佛性”说，称个人所禀赋的道为“道性”。《道教义枢·法身义》谓道性即众生本来“澄清清净”的神（心），唯被妄感烦恼覆障而不显，若惑累尽净，即显现“妙心”，此妙心非心非色而能心能色，为“妙无”“妙有”的统一体。此书还高唱“一切含识乃至畜生果木石者皆有道性”。《道门经法相承次序》也说道性即人的“清静之心”，此心“能为一切万法之根本，故名为本始”。司马承祯《升玄消灾护命经注》谓“心源是元始，更无无上道”。其《坐忘论》谓“道者心之体”。所谓“清净心”“心源”“心体”的词旨，皆取于佛教。

北宋以来，在禅宗影响下，以道为人的真心、真性、本心、元神，渐成为道教道论的主流。北宋内丹大家张伯端《悟真篇序》说“心者道之体也，道者心之用也”，以“明乎本心”为修道之要。邵若愚《道德真经直解》说：

夫大道者，人之真心也……夫真心本来虚静，无生无灭。

第三十代正一天师张继先的《心说》曰：

夫心者，万法之宗，九窍之主，生死之本，善恶之源，与天地而并生，为神明之主宰……此所谓我之本心，而空劫以前本来之自己也……强名曰道，强名曰神。强名曰心。

并谓“真君”“真宰”“真常”“真如”，亦“本心”之别名。全真道更多以道、金丹为“本来真性”，以禅宗的中心口号“明心见性”为修炼之首务。明葆真子《真诠》谓“性即道也”。《金华宗旨》说：

道无名相，一性而已，一元神而已。

所谓“真性”“性”“元神”“真心”“本心”“一点灵光”“天心”“父母未生前本来面目”等，皆同义语，指心的本源或不变不动的本性。

宋代以来的道书虽和禅宗一样唱“心即是道”，但其所依的哲学体系与禅宗并不同。道教徒一般持以道、神气精及无极、太极、阴阳、五行为结构的宇宙观，从“人身一小天地”的观点出发，从“本始”的意义上理解“真心”，承认精气及物质世界的实在性。如张伯端《悟真篇序》虽说“心者道之体也”，但其《悟真篇》论万物生成时也说：

道自虚无生一炁，又从一炁产阴阳。

心、炁关系如何？张伯端《青华秘文》论曰：心为君、神为主、气为用、精从气，以心的宰制作用统率精炁。张伯端认为谓元神亦“炁凝而灵耳”，不像佛教宗密的《原人论》那样把元气也说成是心识所变现。白玉蟾《玄关显秘论》则以契合于虚无之理或炁的“无心之心”为道，而从根源的意义上理解虚无：

古者虚无生自然，自然生大道，大道生一气。一气分阴阳，阴阳为天地，天地生万物，则是造化之根也，此乃真一之气，万象之先，太虚太无，太空太玄……圣人以心契之，不得已强名之曰道。

元全真道士牛道淳《析疑指迷论》从生成论的角度，以“未始有物”为道，究之于人心，则“若五识不起，一念未萌前者，即与向之所谓未始有物之义同也，

既未始有物，强名曰道”。有的道书还以心、气为一。如《道枢·众气篇》说：

气者道也，道者虚无也，虚无者自然也，自然者无为也，无为者心也。

此说虽以气为道，终归从皆虚无、无为的意义上，以心、气为一。《清微丹诀》谓“先天一炁”亦称“灵光”，而“灵光”在符篆派教义中为元神的名。清初全真道士王常月《龙门心法》亦称真心一名祖炁。

道教诸家对道的具体诠释虽然不同，但皆本之于道无名无形又有情有信的性质而发挥。在一般道教徒看来，看不见摸不着而有奇妙不测的作用者，所谓虚而灵的东西便是道，先天地而生的神，作为万物根源的虚无或元炁，虚无之理性及人的“真心”，都是虚而灵的神妙之物，皆可名为道。对道的四种不同诠释，往往会被一个道教徒兼容并蓄。而从天地万物本源的意义理解道，可谓道教诸家共同的基本立场。无论是神、元气或元气之根、虚无之理及人的真心，都是从本源的意义被认识。这可谓道教道论的突出特点。

3. 道教道论的发展及应用

综观道教道论的发展，大略经历了三个大的阶段。汉魏至南北朝，道教道论着重从生成论角度奉立至上神，其所诠释的道主要是一个神学命题，论述相当粗糙。隋至北宋中期，道教道论的重心转为建立哲理化的教义体系，其作为理、通、导意义的道及人所禀赋的道性，主要属哲学命题。这一时期，道书中融摄佛教之说，从本迹、体用、有无、动静等方面论述道，力图通过玄学论证把道拉回现实世界与众生身心中，其学说较前一阶段大为精致化。北宋中期以后，道教道论以探究人身心禀赋的道——性命为中心，与禅宗、理学交参影响，从实践原则方面具体阐明了所谓明心见性、性命双修之道。其所诠释的作为真心的道，是一个心性论的、宗教实践论的命题。从高高在上的神学的道，发展

为哲学的道，最终指向个人内心的道，道的这种从外至内逐层下落，由粗至精不断发展的趋势，大体和其他各种宗教神学的发展轨迹有一致性。

道教徒探究道，其目的不仅在解释世界，还在于为其长生成仙，主宰自然与自身生命的宗教信仰建立理论根据，发现“得道”之道。在道教徒看来，天地间只有道这个东西永恒不变，而又虚通无碍，能生化、宰制一切。欲期长生不死、自主生命与自然，唯有以道为师，绝对遵循道，保守自身所禀赋的道（守道），早期五斗米道以绝对遵守托名老君降授的“道诫”为宗教实践之要。《老子想尔注》说：

人不行诫守道，道去则死。

在重气派的道士看来，保守自身的道气，修炼气功，为长生升仙之要。在重心派的道士看来，修心以合道，为得道成真的捷径。司马承祯《坐忘论》说：“神与道合，谓之得道。”道为虚极之理性，心为一身之君主。故无论修气修心，皆以令心契合于虚极之道为诀要，这可谓道教诸家修炼之道的共论。从道教宇宙生成论而言，道为最终本原，根据《老子》归根返本之说，晚唐以来集道教练养学大成的内丹学，以依虚无之理炼化精气神，炼神还虚而复归于道或无极，“与道合真”，为得道成仙，超出生死的道要。

道教所言常道，还是术法之道、养生之道、人道、治政之道、用兵之道等枝末之道、具体之道的总根据和基本原则。如以符篆咒诀祈请、役使鬼神而期治病、降雨、驱邪等的各种法术，即以道为所以灵验的最终根据，称为“道法”。宋代以来哲理化的道法，多以作法者用契合于道的“灵光”书符念咒为成功的诀要，以内炼得道为本，外用符咒为末，谓之“内道外法”。又如治政之道，道书中多以效法道的无为，而无为之治、“道治”，为理想的政道。至于道教提倡的无己、谦下、柔和、忍辱、慈、俭等修身之道，都被认为取法于道的理性。真常之道，可谓统摄道教教理各方面的最高原理，道教徒宗教生活的最高指导原则。

道教作为信仰主义理论基础的道固极玄虚，道教道论就其本身的逻辑展开而言，也不无漏洞可寻，但它作为中国古代一大家学说的核心，作为人类探索宇宙人生奥秘的一段思维轨迹，不无正反两方面的贡献。道教道论所提出和探讨的天地万物及人类生命的本源问题，对天体物理学、人体生命科学饶具启发性。道教徒不仅通过哲学思辨探究道，更在以长生成仙为旨的修心、气功的实践中觅求道。所谓祖炁、真心，实际上都是依气功实践中的主观体验而建立。从气功学角度而言，道教道论在气功理论和气功实践方面，颇具参考价值，值得认真研究。

三、道教与中华文化根柢

与社会之转型相应，中国文化当前正面临着一个转型创新的新时代。在多元文化之共存互融、磨礲激励中百花齐放，百家争鸣，吸收人类创造的一切优秀精神成果的精华，发展创造，形成应时适世，堪以振作国魂民心、引导中国尽快步入世界强国前列的民族新文化，已成为中国文化发展的大势所趋。在熔铸民族新文化的诸原料中，中国传统文化，无疑是最为重要的。虽然那种“只有传统文化才能振兴华夏、拯救人类”的主张未免片面，“中学为体，西学为用”的老调也不宜重弹，但中国传统文化，必然要做未来民族新文化的根基，这是由文化发展的客观规律和中国传统文化本身的优势所决定了的。

中国传统文化的根子在哪里，是当今一些关心国家命运、民族文化的人们所探讨的重要问题。弄清这一问题，的确有利于把握传统文化的来龙去脉，形成清醒的民族自觉心。不少人认为，中国文化的根子在易学，或说在儒学或原始宗教。对此，鲁迅先生早有答案，他在1918年致许寿裳的信中曾说过：

中国根柢全在道教，此说近颇广行。以此读史，有多种问题可以迎刃而解。

鲁迅所言“中国根柢”，当是指中国文化之根柢，为什么说它“全在道教”？鲁迅未做明确解释，后人对这句话的理解也不大一致。笔者认为，这句话应从

两个方面去理解：

第一，道教作为中国土生土长的唯一正统宗教，源远流长，吸收凝聚了多家文化营养，在中国传统文化中占有重要地位，在社会上有深远影响。

第二，从鲁迅先生议论中国历史文化的一贯着眼点看，“中国根柢全在道教”，应主要指道教集中表现出了中国文化的民族性格，尤其集中表现出了民族文化心理素质的特点，表现出了民族的优良传统和“民族劣根性”，因而，从道教可直探中国文化之深根。本文拟就此略呈管见，求教于诸贤，以作引玉之砖。

任何民族的传统文化，都不是一个一成不变的东西，而是在历史长河中由各种社会、文化因缘之波涛交相作用而流动变化的过程。若论其中较为稳定、最具惰性，最能反映其渊源所自、根株所在的东西，便要数民族文化心理素质了。海外有学者认为：民族文化心理素质对决定中国命运，起着举足轻重的作用，这话颇发人深省。就像一个人，从主观方面讲，决定其命运的，主要是他的性格、智商和心理素质。正确认识自己民族的性格和文化心理素质，发扬优良传统，革治“民族劣根性”，通过文化建设、社会教育等途径，铸造出健全的新型民族文化心理素质，是振兴华夏的重要基础工程。就此而言，深入研究道教，具有重大现实意义。这是因为，道教总摄了中华本土最原始、最传统的宗教信仰，而传统宗教信仰，是民族心理深层景观的表露，因而是正确认识民族性格、民族文化心理，探索中国文化根柢的捷径。

民族文化心理素质，一般说有人生态度、情感方式、致思途径、思维模式、价值观念等方面。通过道教这个窗口，可以直窥中华民族文化心理素质的方方面面。集中表现中华民族文化心理素质、民族性格、民族神魂的道教精神，主要有以下四点。

1. 求道不已的精神

道教以“道”名其教，树“道”为标帜，“道”被列为道教徒皈依对象“三

宝”之首，为道教最高信仰、道教教理之最高范畴，职业道教徒自称“道士”“道人”“贫道”，道教徒互称“道友”，道教宗教实践被称为“学道”，不同时代、不同风貌的诸多道派会合于“道”的旗帜之下而统称道教，这一切，说明求道是道教的主体精神，“得道”是道教的理想境界。

从“道路”之本义引申抽象而为哲学范畴的“道”，不仅为道教所向往尊崇，而且是先秦诸家几乎都予以关注的东西，其渊源所出，远在道教教团成立之前，是中华民族理性初熟阶段对世界形成宏观认识的重要表现。《左传·昭公十八年》载郑子产有“天道”“人道”之分。《庄子·天下篇》以道术总括华夏古学，谓天下道术“皆原于一”，出于合政治、伦理、个人修养之道为一的“内圣外王之道”，后来被诸子百家分裂，各有所长而不能相通。道家之学，特以“道”为纲宗，欲图以一“道”统合百家学说，以一哲学之“道”一统政治、伦理、军事、养生等枝末之道乃至精神超脱的出世之道。

道家道论的成熟，表现出中华古代文化精英以其慧眼审视世界的一大特点：首先从宏观着眼，从人与自然的根本关系着眼，把握能解决宇宙人生一切问题的根本——道，用庄子的比喻说，即掌握能“得其环中，以应无穷”的中枢、枢机——“道枢”。道家一方面通过理性思辨，运用朴素辩证法，从世界万物的现象中概括出道的规律和属性，一方面又以“道可道，非常道”为以理性认识道的终极结论，认为常道不能仅以概念分别的理性思维方式去认识，须通过超理性的特殊认识途径，用“致虚守静”“坐忘”“守心”等方法去直觉。道家还把通过冥心无念“与道为一”作为解决人与自然根本矛盾、获得绝对自由的大道。

道教关于道的思想，主要承自道家。道教教团成立后，道家道论便主要由道教所发挥。与道家一样，道教也奉道为解决一切问题的枢机，为“万物之元首”（《太平经》），为“虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元”（《玄纲论》），以虚、无、通等为道的基本属性。道教从当时的思辨水平，对道论做了发挥，或从宇宙论、元气论角度，将道阐释为元气、先天祖气等，或从心性论角度，将道指为未经后天欲念污染的本来心、元神等。对体证道的操作技

术，道教发展尤多，道教五花八门的修炼方术及斋戒仪范等，皆为体道、得道这一终极目的而设。

与道家论道以“内圣外王之道”为出发点不同，道教论道、求道，重在从人存在的根本问题、个人生命与自然的矛盾之解决出发，从生命超越的宗教性立场出发，重在追求长生不死、与道合一之道。道教对道的阐释，也比道家之道多了些宗教色彩，如《老子想尔注》《太平经》等，皆将道神格化，将其解释为被神化了的老子——太上老君或道君。

道教确信道为解决宇宙人生根本问题的枢机，以得道为人生鹄的，表现出一种求道不已的精神。一代代道教徒以得道为人生终极价值，孜孜追求，孜孜探索实践，为求道，他们宁愿舍弃世俗的物质享受、功名富贵、天伦之乐，采药访道于穷山僻野，炼丹修气于岩窟静室，自甘于清贫朴素的生活而怡然自乐，乃至为道献身，为求道而刻苦磨炼，主动忍受一般人难以忍受的痛苦折磨。

道教继承发扬道家传统，尊道重道、求道不已的精神，通过特具民族风格的宗教形式，长期传播于社会，对形成中华民族的文化心理素质，尤其是沟通精英文化与大众文化，起了重大作用。中国文化人、高尚之士历来唯道是求的人生价值观，安贫乐道的人生态度，及从宏观上巧握道枢的思维特点，偏重直觉体悟的致知途径，无疑多分受惠于道家、道教。求道不已的精神，起着提高国民精神层次的积极作用，能针治因过度贪着物质生活而陷于庸俗低级以至腐化糜烂的民族劣根性。当然，畸重求道和个人永生，有忽视物质生产和社会群体生活之弊，侧重直觉冥思，有忽视逻辑理性之弊。这些缺陷，虽为儒学（重社会群体生活）和佛学（重逻辑思辨）所填补，但仍显不足，形成了中华民族文化心理素质中不利于实现现代化的一面，这需要引进西方文化予以补充纠治。

2. 从贵生到长生不死的追求

注重现实人生，挚爱生活，是华夏民族从远古以来便已成型的一大传统。

先秦诸子百家立言虽有不同，但无不以现实人生的改善为宗旨，以政治伦理中心之道为主题。中华民族这种挚爱人生的现世主义人生态度，在道教中有突出表现。

道教的核心信仰长生不死，便是基于珍惜人生的态度而建立的。早期道书《太平经》倡导“重生”“贵生”，认为天地之间“人命最重”“寿为最善”，乐生恶死、贪生怕死，乃人的本性，并以阳尊阴卑之理，论证生重于死，活人重于死鬼，生前重于身后，号召人将关怀寄予现世的生存。珍爱人生，自然要不满于人生之短暂，畏惧死亡之到来，为延寿长生而与自然抗争。叹惜人生短暂，“百岁光阴石火烁”“百年弹指一声中”，成为道教诗文中的主调，此中流露出的不是佛教式的揭露“有生皆苦”，而是对现实人生价值的肯定、欲永保人生幸福而不得的遗憾。追求长生不死，成为道教的显豁主题，这在世界诸宗教中确是一帜独树。道教所说长生不死，虽有肉体或“阳神”飞升天界仙境的超离人间的不死，但很多道教徒追求的，是肉体不死以永享人间幸福。《抱朴子·对俗》说：

笃而论之，求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。

此说集中表现了道教长生不死信仰的特点。尽管后来道教受佛教影响，愈来愈注重精神不死、阳神飞升境界，甚至如全真道之否定肉体长生，认为肉体飞升为“大愚不达道理”。但与佛教相比，道教还是相当注重现实，重视养生延命，道教在儒释道三教中一直以擅长修身（保养身体）著称。

为达长生不死，道教发明、实践了成百上千种方术，从服食辟谷、导引按摩、烧炼丹药，到服气、存思、守一、守道、服日月光华、采五方气、修炼内丹等。若论养生延寿方术之多杂，道教大概可称世界之冠。道教对长生不懈追求，从一个极端集中表现出华夏民族挚爱人生的文化心理素质。道教的经久流传，使华夏民族的这一文化心理特征愈益明显。从当今气功锻炼之风行，不难发现中华民族的这一文化心理特征，发现道教贵生重生精神影响之深远。

珍惜人生，贪爱个人生命，执着肉体不死以永享物质、伦理生活之幸福，当然会促使人们全力投入现实生活的改善，有利于物质文明的建设，但也难免滋生享乐主义、拜金主义、个人主义，造成铺张浪费、纸醉金迷、贪污贿赂、腐化堕落等妨碍文明建设的社会弊病，这在宗教影响微小、价值观念混乱的当今社会表现尤为突出。中华民族文化心理素质的这一弊端，佛教冷静审察人生价值、尚精神解脱的教义可以起到纠治的作用。

3. 从天人合一到“我命由我不由天”

天人合一，是华夏古代思想尤儒家思想的一大特征，是华夏先民解决人与自然界矛盾的基本立脚点。天人合一论把人与自然界看作紧密联系、不可分割的整体，用道教《太平经》的话说，即“天地人三统，相须而立，相形而成”，有如组成人身体的各个部分。中国儒释道诸家，都主张从人与自然的关系中去认识世界，认识自身，掌握、顺应自然规律，发挥人应有的主观能动性，“参赞天地化育”，保持与自然界的高度和谐。

天人合一论在道教思想中表现至为突出。道教继承、发挥道、儒等诸家的天人合一说，将其作为观察宇宙人生、解决人生终极关怀问题的指针。从《老子》“道法自然”出发，道教哲学奉自然为最高实在，道须从自然、天地本具之法则中去体认。道“法天象地”，人欲得道，须效法天地。如“天清地静”为天地之根本特性，人若要得道，须令自心常清常静，天地无为，人若要得道，亦须无为。从修身治国，到修炼成仙，皆以顺应自然、效法天地、绝不以主观意志违拗自然为基本原则。道教各种炼养方术，皆强调摄心调息须顺其自然，忌勉强做作，当今气功诸家，对道教炼养术的这一要点，都予以肯定。

道教着重循天人合一的途径探究人生命的奥秘，发现长生不死、超越自然之道，形成了“人身一小天地”的天人合一的人体生命学说。《阴符经》云：

宇宙在乎手，万化生乎身。

此说意谓人身是天地之缩微，天地是人身之放大，人身小天地等于宇宙大天地，具足宇宙大天地的一切。这一学说在宋元内丹学中高度成熟，认为人身与天地同一本元，皆出于道或虚无；人身与天地同一生成程序，乃由虚化神、神化炁、炁化精、精生形，或由无极而太极、而阴阳、而五行；人身与天地同一运转法度，“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复”；^①人身的内在结构与外表形象，也是天地日月的缩微，如头圆象天、足方象地、二目象日月等，所谓“天法象我，我法象天”。^②

道教还以天人合一论为其祈禳拔禳之术的理论依据，以崇祀天地神明为解决人与自然界矛盾的重要途径，并利用天地神明宣扬伦理规范，为维护封建社会秩序服务。《太平经》等说：天地人三才一体，互不分离，天地为人之父母，有众多神鬼精，主宰着自然现象与人事。天人、人神互相感应，天地神明以灾祸变怪等警戒世人，谓之“天谴”。帝王不行正道，人民不忠不孝，世风不正，会感得水旱瘟疫等“天谴”，人应尊重“天谴”，修善立德。敬奉、祭祀、祈祷神明，可满祈雨求晴、治病除瘟、消灾免难、生儿育女、安邦定国等愿。以符篆咒术感通神鬼，为人治病、驱邪、求雨祈晴，为道士尤正一派道士的职事。

道教还认为：天地之神明亦缩微于人身，人身中各部位皆有神居之，身内身外之神，终归为人身的精气神所变化，人心为天人感应的枢机。人身所居“三尸”神及深入每家每户的灶神等，在冥冥中监察记录人们的善恶，及时上报天曹，以作赏罚，善恶之念始萌，神明便已知之，奖惩报应，丝毫不爽。这种神道设教，通过通俗的《太上感应篇》《文昌帝君阴骘文》等劝善书，普及于民间，起到了巨大的社会教化作用。

崇祀神鬼，自是原始巫教之余习。人们常把行贿、巴结权贵喻为烧香供神，

① 见《钟吕传道集》。

② 见《真气还元铭》。

即说明这种行为与崇祀神鬼一样，都是出于同一种屈从权力的心理，此可谓中华民族的一种劣根性，这种民族劣根性由道教的多神祀做了集中的反映。然而，道教对自然、天地、神明，尚非仅是消极的顺应、服从，而颇有以智慧参透天地玄机、掌握自然规律，从而主宰自然的积极意味。《阴符经》云：

是故圣人知自然之道不可违，因而制之。

与荀子“制天命而用之”的精神相通，道教确信，从观察天地万物的变化及其象数中，归根返本，与道合真，便可实现自身生命的变革，成为自己生命及自然的主人，从而超出生死，“重铸阴阳，再造乾坤”，乃至驱遣鬼神，无为而无所不为。“我命由我不由天”，因而成为道教的豪壮口号。

天人合一的思维模式，顺应自然以控制自然，乃至“我命由我不由天”的精神，经道教之经久宣扬，深入人心，积淀于中华民族文化心理之深层。天人合一的传统，使中华民族具有人定胜天的自信，惯于用整体的、辩证的方法，抽取象数的模式思考人与自然。这种传统的片面发展，虽然可能较难产生建立于理性逻辑之上的近代科学，但当它与西方现代科学结合后，便可补科学之不足，使中国有可能在二十一世纪科学的整合和研究人自身的科学上居领先地位，有利于针治近代西方文明因割裂人与自然而造成的环境污染、生态失衡、道德沦丧等弊病。

4. 兼容并蓄的精神

在自己民族文化的基地上，广收博纳别种文化的营养，以滋润培植民族文化之林不断成长壮大，很少文化的排他性，具有很强的文化包容性和吸收消化能力，这是中华民族的一大文化传统。这一传统，在道教中表现得最为突出。

道教承先秦道家以道赅摄百家之学的家风，及华夏古代宗教多神崇祀的传统，对别种宗教、文化具有极强的包容、吸收能力。从包罗天地万物、不受时

空局限的“道”出发，道教可以总摄、接纳诸家之学、外来文化；从多神崇祀出发，道教可以把其他民族、其他宗教信仰的神接纳进自家的祭坛。道教教团从创立之初起，便广泛汲取道家、神仙家、阴阳家、墨家、儒家、医家等多家学说以组建其教义。道教虽然被看作汉民族的宗教，实际上并不分别民族畛畛，吸收統合了华夏多种民族的宗教，《太平经》明言：夷狄亦有道，应重视、采纳其道，与儒家之严别华夷很是不同。佛教传入后，道教教团上层人物虽因教团利益，与佛教进行过几次你死我活的斗争，但在思想内容上，则不断地、大幅度地吸收佛教，摄取佛教的轮回、因果报应、空、佛性、心性等学说丰富自家的教义，甚至抄袭、模仿佛经以制造道经，将佛、观音菩萨、达摩祖师等增补进道教神团的队伍，模仿佛教的出家、寺院丛林、戒律清规等制度。道教还吸收了外来的婆罗门教、摩尼教等的一些内容，对儒学、民间宗教更是不断吸收。这种兼容并蓄与不断吸摄，使道教的内涵在不断发展变化，这成为道教的一大特色。

由道教集中表现出的文化上的包容性、不排他性、吸摄性，使中华民族具有开阔的文化胸怀，容易接纳吸收先进文化，不断发展民族文化，有可能在将来集世界文化之大成。

除以上四点外，道教所表现出的民族传统精神还有重慈尚俭、和平不争、注重自律等。道教发扬老子之学，以仁慈俭朴为美德，道教戒律将仁慈戒杀、慈愍万物置于首要地位，道教有悯恤孤贫、救济厄难、劝杀息净、施医治病等传统，道教界历来注重开办慈善事业。道教的宫观建筑、道士的衣着和饮食习惯，至今尚表现出一种节俭朴素的风格。节俭朴素传统的发扬，十分有利于资金的积累，对铺张浪费、非理性消费主义的奢靡之风有抑制作用。道教还承道家之风，尚和平谦让，不喜争斗，表现出一种宽容谦厚的君子之风。道教十分重视道德自律，制有各种戒律、清规、功过格等约束道徒行为，其所宣扬的道德规范在今天看来虽具有封建性，但其中如不欺不盗、不淫乱、普度厄难、所为之事先人后己等，还是可适用于现代社会的。

道教的这些精神，乃中华文化传统中的主要精神，它们虽渊源于远古，但

经道教的弘扬，益加深入人心，形成中华民族的文化心理素质。中华文化之根柢，严格而言虽然不能说唯在道教，但道教的确集中表现出中华文化的主要精神，为直窥中华文化根柢时视线必经之窗口。深入研究道教，探明中华文化之根柢，认清本民族的性格、文化心理特征，发扬优良传统，纠治民族劣根性，对于铸造新型的、健全的民族文化心理素质，建设新型的民族文化，是很有现实意义的。

四、全真道的三教合一说

北宋赵氏扶植道教，至徽宗时达到顶点，他自称“教主道君皇帝”，宠信道士林灵素等，设道官道阶，令天下大建“神霄玉清万寿宫”，并一度贬抑佛教。在这种尊宠下，道教趋于腐化，如《佛祖通载》卷三十所述：

时道士有俸，每一斋施，动获数十万，每一宫观，给田亦不下数千顷，皆外蓄妻子，置姬媵，以胶青刷鬓，美衣玉食者，几二万人。

靖康之难中，华北各地道教宫观率皆毁于兵燹，上层道士大抵多南渡，腐朽的赵氏御用道教，随着北宋的灭亡，在北中国土崩瓦解了。然而，道教在中国封建社会毕竟根荖深固，旧的教团消灭了，新的教团必然还会产生。金人统治下的北方，民族压迫、阶级压迫的沉重苦难，形成了道教滋生的良好土壤。不久，在黄河两岸就出现了真大道、太乙道、全真道三个民间道教。其中晚出的全真道，势力最大。元一统后，全真道又与同源异流的钟吕金丹派南宗合流，遍传南北，成为与正一道并峙而传续至今的道教两大派之一。

全真道能蔚成大教，传承不绝，主要在于它建立了一套有理论性的完整教义。全真家的宗教著述，《道藏》内外有将近二百种。它们所表述的全真教旨，以三教合一为显著特征。所谓的三教合一，一是指高唱三教归一，强调三教一致、三教平等、三教一家；二是指其在道教传统学说的基址上，大幅度地融摄佛儒二教之说，组成了一套既多相似于佛儒，又不尽同于佛儒的教义，具有融

合儒佛道三家思想因素的特色。全真道的学说，未尝不随历史发展而有所演变，但三教合一这一特质，却始终未变。

1. 高唱三教归一口号

全真道立教之初，并不上承道教三清尊神、三洞尊经的统绪，而高唱三教归一，以三教道统的继承者自居。金大定八年（1168），全真教祖王重阳在山东文登建“三教七宝会”，次年又在查山等地建“三教金莲会”“三教三光会”“三教玉华会”“三教平等会”，皆以三教为标帜，不独树道教一帜。王重阳接引初机，皆劝诵《般若心经》《道德经》《清静经》《孝经》，杂用三教经典，不独奉道经。其所著《金关玉锁诀》说：“太上为祖，释迦为宗，夫子为科牌”，不独尊道教教主。确如当时人刘祖谦《重阳仙迹记》所言，王重阳“不主一相，不拘一教”。^①

在北宋末的兵戈中，山河易主，三教文化都遭到严重破坏。到全真道兴起的金世宗时代，金朝政权已经稳定，统治者需要扶植三教，作为统治人民的工具。振兴三教文化，是当时女真贵族与汉族地主的共同愿望。正当此时，王重阳应运而起，以“三教归一”的旗号创教，未尝无“欲并儒释而一之”^②的企图。以三教为标帜，在全真道势弱力微的情况下，是颇合时机的，富有号召力的。金末，王重阳弟子丘处机在金、南宋、蒙古三国争聘的情况下，独应蒙古成吉思汗之召，远赴西域雪山，论道谈玄，深得成吉思汗赏识，令他掌管天下道教。从此，全真道迅速发展，昌盛至极，成为堪与儒佛二教鼎立的一家大教。这时，若再以三教为标帜，极易引起三教间的矛盾和争执，对全真道不利。于是，全真道不再树帜三教，而整理道藏，表示上承道教的统绪。但高唱三教归一，和

^① 见《甘水仙源录》卷一。

^② 见清方维甸《校刊抱朴子内篇序》。

会三教之说，强调三教一致、三教平等、三教一家，从王重阳到近代全真道，都是一致的。

六朝隋唐，三教中出现过不少三教归一论者。如慧远、孙绰、张融、顾欢、陶弘景、王通等，或倡儒佛一致，或倡佛道不二，或倡三教归一。他们所谓的三教归一，主要是说三教在“导民向善”的社会作用上，旨归一致，因此应兼存并立。全真家倡三教归一，当然也有这一层含意，但全真家的三教归一论，着重于强调三教义理的同源一致。“天下无二道，圣人不两心”，是全真家著述中常见的两句话，意思是说：教虽分三，道则唯一，三教学理，皆出于圣仙佛心体实证之“道”，“道”作为客观本具、绝对不变的宇宙最高理则，是独一无二，仙圣佛体证道的心也唯一不二，故曰三教一致同源。

这种三教同源一致之论，在王重阳及其徒裔的著述中，几乎是无一不有。如王重阳《金关玉锁诀》说：

三教者不离真道也，喻曰，似一根树生三枝也。

他还有诗说：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”又曰：“释道从来是一家，两般形貌理无差。”^①丘处机《磻溪集》卷一有诗说：“儒释道源三教祖，由来千圣古今同。”刘处玄《仙乐集》卷三有云：“三教归一，弗论道禅。”元初全真道士李道纯《中和集》卷三有诗曰：

禅宗理学与全真，教立三门接后人……会得万殊归一致，熙台内外总登春。

他们在论述性命丹道等重要理论问题时，常和会三家，引证儒释。如《金关玉锁诀》述内丹，而引证佛教《心经》；《重阳授丹阳二十四诀》引证孔子仁义礼智信及佛教《金刚经》无净三昧；李道纯《三天易髓》引丹书释《心经》，引《心经》释道教《阴符经》，并明言：

引儒释之理证道，使学者知三教本一。

金代全真家倡三教归一，一般说来还未对此说做出论证。到元代，全真家

^① 见《重阳全真集》卷一。

著述中才普遍论证这一命题。他们多把三教的同源一致之点归结于心性，如《性命圭旨》卷一说，儒曰存心养性，道曰修心炼性，佛曰明心见性，指归皆在心性，“心性者本体也”，乃三教之道的本源。道教说“得一万事毕”，孔子说“吾道一以贯之”，禅宗说“万法归一”，三家所得、所贯、所归之“一”，即此心性本体。李道纯则谓理学的“太极”、佛教的“圆觉”、道教的“金丹”，名三体一，皆可以圆相○表之。而这三种东西，乃同一“真性”或“元神”，亦即人心静定、一念不生时的“本来一灵”。其《中和集》卷一说：

释云如如不动，了了常知；易系云寂然不动，感而遂通；丹书云身心不动，以后复有无极真机，言太极之妙本也。是知三教所尚者静定也，周子所谓主于静者是也。盖人心静定未感物时湛然天理，即太极之妙也。

李道纯把三教义理之同归结于一个“中”字，中者，即《礼记》“喜怒哀乐未发谓之中”的“中”；又把三教义理之同归结于道教的“虚”，曰：“为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。”^①其所谓虚，是不可说、不可知见之意。全真家又常把儒学要旨概括为一个“中”字，把佛学要旨概括为一个“空”字，把道教要旨概括为一个“一”字。清末的《心传韵语》一书说：

一者中也，中者空也，一、中、空者，道也……盖寻其流则有儒有佛有仙，而溯其源则第曰道而已矣。

全真家强调三教同源一致，当然有政治上的原因，这里姑且不论。就思想哲理说，三教之学本来也有相通一致之处，经过长期互相影响，互相吸收，其相通一致之点愈来愈多，其心性论、本体论，确有相近之处，谓其同源一致，亦非全无理由。然而，三教的哲学体系各不相同，即使是心性一类有一致点的学说，也毕竟各为一家，不可强同。四库总目《金丹大要》提要说：

学术各有源流，非惟佛道异途，即道家亦不能概以一观也。

此言颇中肯綮。三教教理的同异，若非读通三教，又立足于三教之外，岂

^① 见《中和集》卷四。

能明析公断。而三教典籍皆浩瀚汪洋，封建时代，真正读通三家的没有几人。朱熹乃学识渊博的理学集大成者，但其佛学只止于大慧语录，甚至闹出说佛典除《四十二章经》，余悉为中国文士润色而成的笑话。^①他化名道士邹訢注道教丹书《周易参同契》，而其注解也只能说明他对金丹之道尚未入门。全真道反对多读博览，道士学问有限，而有意强调三教一致，自不免暴露其学问之疏浅，且极易堕于牵合附会，为方家所诟病，如元陈致虚《金丹大要》中，以摩尼、仁义、金丹为一物，以踵息、世音、中和为一义，难怪王世贞指责他“妄引儒释”。^②全真家又盛倡三教平等。王重阳《金关玉锁诀》说：“三教者如鼎三足。”金末王丹桂《草堂集·咏三教》谓三教“同一体，谁高谁下，谁后谁先？”不用说，这是针对三教实际上的不平等而言的。同时，全真家还鼓吹三教一家、三教和同。王重阳不别门户，广交僧徒儒士，遇佛言佛，遇儒言儒。马丹阳有诗劝僧道合同，勿相毁谤，又倡三教团圆，《丹阳真人语录》说他在东牟道上行，遇往来僧道，不管识与不识，必先致拜，摆出一副三教大团结倡导者的姿态。

倡三教归一、三教一家，虽是晚唐北宋以来三教中的普遍现象，但全真道表现得最为突出。清代托名吕洞宾的《三宝心灯》说：

若皈道而不知三教合一之旨，便是异端邪说。^③

如此高标三教合一，在三教中确可名列前茅。这是由全真道在三教中的地位和势力所决定的。

长期以来，道教是三教中力量最弱的一家。道教全盛的唐代，全国道士女冠的总数不及佛教僧尼的二十分之一。从北宋天禧年间至熙宁元年（1068），全国道士女冠的总人数在一万至二万余之间，而僧尼总数在二十万至四十万之间，为道士女冠的十余倍。^④《元史·释老志》称元代道家方士之流的势力尚

^① 见《朱子语类》卷一二六。

^② 见《弇州山人续稿·书金丹大要后》。

^③ 见《道藏辑要》壁七。

^④ 见《宋会要辑稿》卷一四七六〇。

不及佛教的十分之一。就道教诸派而言，正一道与民间宗教传统联系紧密，历来受统治者尊崇，全真道所继承的钟吕金丹派，唐宋以来仅在个别人中以内丹术秘传，未形成大的教团，亦无政治地位。在全真道兴起的金初，整个道教皆处于最为不利的境地。女真族素无道教信仰，在金立国之前，佛教就传入女真族中，从金太宗起，金廷就建寺赐田，度僧设会，礼遇名僧，对佛教的尊崇有过于北宋。金熙宗、章宗皆亲诣孔庙拜祭，金世宗并命以唐礼祀孔，颁印儒家经籍，以儒学开科取士。儒学在金代仍居统治思想核心的地位。元以藏传佛教为国教，并提倡理学。明清二代对理学更为推崇，道教的地位有逐渐下降之势。总之，全真道从兴起、鼎盛到衰落，均在三教中处劣势。高唱三教归一，便于适应当时社会人士对三教兼容并蓄的思想基础，借助儒佛二教的优越地位和深远影响，把人们拉入全真道。元刘曜的《三教平心论》卷上站在佛教的立场说：

谓佛教与道教同，则庶不启道教之争，倡三教可以合一，则若儒若道，皆可诱而进之于佛。

王重阳虽未这么公开点明他倡三教归一的用意，而其以三教归一诱人进之于道教的目的，是不言而喻的。强调三教平等，则有争取全真道与儒佛二教鼎足而立的地位之用意；鼓吹三教一家、三教全同，则便于缓和三教矛盾，防止儒佛二教对全真道的排斥。

2. 三教合一的教义

全真道的教义，有鲜明的三教合一色彩，与旧道教面目迥异。因之，前人如陈教友、陈垣等，多注意了王重阳在教义上的革新独创，而忽略了其学术源流。实际上，全真教义师承有自，渊源可寻，是北宋以来道教中三教合一的趋势继续发展的产物，是钟吕内丹派之学与佛儒之说进一步融合的结果。

道教之说虽杂而多端，然概而言之，不外符篆，丹鼎二大系。符篆派以符篆科教传承，首重祈禳劾召，丹鼎派以丹诀传承，首重个人修炼成仙。丹鼎一

派虽亦源远流长，但从东汉到唐宋，一直未形成教团。唐宋间，丹鼎系以钟离权、吕洞宾为首的内丹派，对初唐、中唐风靡一时的外丹成仙说进行鼎革。由于外丹成仙的多次失败，到晚唐、北宋，内丹成仙说逐渐取代了外丹成仙说。南北宋之交的曾慥所辑《道枢》，选录有数十篇内丹说，大多以钟、吕为宗。全真道从王重阳起，就以钟吕内丹派的继承者自居，自称得吕洞宾真传。王世贞《弇州山人稿》及陈铭珪《长春道教源流》谓王重阳之说未尝引钟吕，未免有失详考。《重阳金关玉锁诀》即引证钟吕；《重阳全真集》卷九《了了歌》云：

汉正阳（钟离权）兮为祖，唐纯阳（吕洞宾）兮做师父，燕国海蟾（刘海蟾）兮是叔主。

谭处端《水云集》、王处一《云光集》，皆谓其教以钟、吕、刘为祖。《水云集》卷一《全真》诗曰：

我师弘道立全真，始遇纯阳得秘文。

说全真道有盛名的神仙吕洞宾之亲传，正是王重阳这样一个聪明的创教者必用的手段。

钟吕之说以修炼内丹而期成仙为主旨，其出世旨趣与修炼方法，与佛教禅学多有相通之处。在禅宗风靡整个社会、名流儒士莫不趋之于禅的北宋，禅与内丹双修融合，成为钟吕内丹派的必然趋势。钟吕内丹派南宗祖师张伯端，早在王重阳之前一世纪，就开了禅道双修之端，其所著《悟真篇》，内篇述内丹，外篇为禅宗诗偈。从张伯端到其四传弟子陈楠，皆仅以内丹术传承，未提出完整的教义，因而也未能形成大的教团。

唐代以老子为皇室先祖，以老庄文列四子书为道教“真经”，这使道教各派都纷纷注老解庄，从道教观点发挥老庄之学，并融合佛教的中道说，形成了以“重玄”说为核心理论的道教哲学，成为唐宋道教哲学的主流。全真道所奉为主要经典的《清静经》，就是“重玄”说及以之为本的修炼方法之简明阐述。

全真家在钟吕金丹派及唐宋道教“重玄”、清静说的基址上，进一步融摄禅宗，熔铸成一套道教新说。它虽宗承钟吕，但与钟吕之说已多不同。钟离权所述《传道集》及吕洞宾弟子施肩吾的《西山群仙会真记》，对佛教禅法尚有

微词，而全真道的整个教义却颇近于禅，不但金元间的社会人士这样评价它，全真教人自己也供认不讳。如马丹阳《神光灿》有云：“禅为宗，道为祖。”清初全真道士柳守元的《玄宗正旨序》谓玄宗（指全真道）“与禅宗实为相近”^①。全真道之说也与禅道双修的张伯端南宗之学有别，它较成功地实现了禅宗、内丹二说的融合，并参合禅宗的戒律清规，撮集三教的宗教伦理说，形成了一套完整的宗教教义，从而使丹鼎派道教改变了一贯以方士秘术相传的性质，发展成为有群众性教团的成熟宗教。这是道教史上的一大变革。

金代的全真教义，融摄佛教的成分为大，吸收儒学的成分较小。丘处机说：

道释杂用，权，唯儒家不用。^②

此说明言全真道主要以糅合道释、援佛入道为宣教的权变之策。金代全真家著述中很少引证理学，这是因为理学在金代尚未受到统治者重视，社会影响不大。《元史·儒学列传》说，北方知有程朱之学，自宋末南人赵复仁入北方始。南宋晚期朝廷提倡理学，南宗丹书中每多和会理学。元代以后，理学的地位不断提高，势压佛道二教，因此，全真家著述中也就越来越多地和会理学。确切地说，金代全真道学说乃佛道融合的典型，元代以后的全真之学才具足三教合一的性质。

以明心见性、养气炼丹、含耻忍辱为内修之“真功”，以传道济世为外修之“真行”，功行双全，以期成仙证真，谓之“全真”，此可谓全真教义之大纲。以下从四个方面来分别说明全真教义是如何融合佛道、合一三教的。

（1）仙佛合一的成仙信仰。

道教传统的成仙信仰，以企图保持现世肉身长生不死为主要特征。即使追求“飞升”“尸解”而离开人间，升于仙境天宫，总离不开自我肉身。所以佛教徒讥斥道教徒为“守尸鬼”“落空亡的外道”。道求肉体长生，佛倡精神解脱，历来被视为佛道二教旨趣的重要区别。追求肉体长生或飞升，无非是奢望官僚

^① 见《道藏辑要》张七。

^② 见《北游语录》卷二。

名士的享乐生活得以无限延长，这可以说是出于一种肯定现世的人生观，出于对人生短暂、功名富贵不可永保的恐惧。直到唐宋钟吕内丹派，其劝人学仙修道，也只是出于“百岁光阴石火烁，一身生世水泡浮”^①的感悟，在叹惜人生短暂中隐藏着的是对人生的执着。他们追求“形神俱妙”，首先养气修身，用气功“安乐延年”，继而求内丹炼就“阳神”以飞升仙境天国，还是以肉体长生为首，表现出重视肉身的倾向。这与佛教首先大肆渲染人有生老病死等苦，谓肉体不净可厌、假合无我的教旨是大相径庭的。

全真家继承了唐宋钟吕金丹派的某些论调，也大力渲染人生的短促及功名富贵的虚幻，并宣扬道教早就从佛教中取来的六道轮回之说，渲染生死流转之苦、地狱惩罚之酷，但更进一步破斥肉体，否定人生，向佛教的人生观靠拢。

《重阳全真集》中屡咏骷髅，丘处机《磻溪集》卷六《假躯》有云：“一团浓，三寸气，使作还同傀儡”，“皮肉烂，血津干，荒郊你试看！”与佛教为破除贪爱肉体而修的观绛胀、白骨、烧焦等的“不净九想观”同一格调。他还说：

人间声色衣食，人见以为乐，此非真乐，本为苦耳。^②

马丹阳《渐悟集》卷上《养家苦·赠宁伯功》十二首，把士农工商等各种人的生活都说得毫无价值，痛苦不堪，曰：“世华非坚，如石火，火宅难逃。”以世间为众苦充满的“火宅”，乃出自佛教《法华经》。全真家虽修炼钟吕一派的内丹，但不仅不提倡肉体长生，而且多方斥肉体长生说为“小术”，王重阳《立教十五论》说：

今之人欲永不死而离凡世者，大愚不达道理也。

丘处机说：“此无上大道，非区区延年小术也。”^③清初中兴全真龙门派的王常月教诫学人说：

你把身子放在一边，休要拘拘地摇精荡气，贪图精气升降，窍穴

^① 见张伯端《悟真篇》。

^② 见《玄风庆会录》。

^③ 见《长春祖师语录》。

疏通，血脉流行，延年祛病……人之色身，修也要死，不修也要死，
纵活得千年，终归于土。^①

全真家破斥肉体，否定人生，是为引导人们“看破”人生，厌世离俗，绝欲去爱，去追求精神的解脱与“阳神”升天成仙。丘处机说：“天上至乐，乃真乐耳。”^②教人期求天上“真乐”，乃全真道全部教义的出发点和归结。为了论证这一宗教目的实现的可能性，他们攀附佛教之说，把解脱成仙的根据置于较旧道教的肉体长生说更为精致的宗教哲学之上，以本不生灭的“真性”为解脱成仙之本。他们还一反魏晋道教说能成仙者须受命禀神仙之气的贵族腔调，模仿佛教的“众生皆有佛性”说，宣扬人人皆可成仙论。丘处机说：“凡有七窃者，皆可成真。”^③陈致虚《金丹大要》卷一说，金丹大道（内丹术）“至简至要，一得永得，得其口诀，虽至愚小人，直跻圣位”。这种人人皆可成仙论，是庶族地主的意识在道教中的反映。

全真家否定人生价值、追求升天成仙的悲观厌世情绪，与金元文人词曲中的颓丧情绪同调，流露出沉重的末世感。这是封建社会走向衰落的先声，是那个时代苦难现实的一种反映。全真道极盛的金末元初，中国人遭受了历史上罕见的浩劫，民族压迫的苦难空前深重。丘处机有诗描述金、蒙交战期间北疆的情况说：“几多茅屋化劫灰”，人民“千万中无一二留”。^④姬志真描述蒙古兵南下屠戮的惨况说：

比屋被诛，十门九绝……漏诛残喘者孤苦伶仃，覆宗绝嗣者穷年
冥索。^⑤

不仅劳动人民惨遭杀戮，贵族地主也饱经厄难，如当时人元好问所说，“乃至王伯而降至于为兵为火为血为肉”。^⑥终元之世，被列为最下等民族的汉人、南人，下降到与娼妓同流的文人儒士，其精神的苦闷是可以想见的。姬志真有诗说：

① 见《碧苑坛经》卷中。

② 见《长春祖师语录》。

③ 见《长春祖师语录》。

④ 见《长春真人西游记》。

⑤ 见《云山集》卷四。

⑥ 见《元遗山集》卷三五《怀州清真观记》。

中原狼虎怒垂涎，幸有桃源隐洞天。

流水落花依旧在，请君乘取断头船。^①

一些乱世幸存者，一些不肯屈节仕于金元朝廷的高洁之士，及饱经折磨的劳苦大众，从全真道所构画的“桃源洞天”中去寻求安慰，也是一种有其必然性的历史现象。

（2）道禅融合明心见性说

明心见性，是全真道宗教修炼之首务。《重阳授丹阳二十四诀》说：“诸贤先求明心。”《长春祖师语录》说：

吾宗惟贵见性，水火配合（内丹炼气术）其次也。

元牛道淳《析疑指迷论》强调“修行之士，必先明心见性”。

明心见性的“性”，全真家名之曰“真性”“真心”“元神”等，指人精神的先天本原或不变不动的本体，全真家常用禅宗套语称之为“父母未生前本来面目”“主人公”等，又用理学术语称之为“天命之性”“道心”。他们认为，“真性”不离人心，但被“妄念”遮蔽而不能自见，只要做内心反省，自调其心达“一念不生”，即可见到自己的真性。《析疑指迷论》说：“向这一念不生处即见本来面目也。”这种意义上的“性”，与禅宗、理学所说的“性”非无一致之点，故《中和集》卷五比较三教见性说曰：

释云，不思善不思恶，正恁么时，那个是自己本来面目（《坛经》中惠能语），此禅宗之中也；儒曰，喜怒哀乐未发谓之中，此儒家之中也；道曰，念头不起谓之中，此道家之中也。

说三教见性说皆同一“中”字，这种说法虽不够确切，但也有其根据。“不思善不思恶”“喜怒哀乐未发”“念头不起”，三者虽不无差异，但起码都有“喜怒哀乐未发”，这一层意思。至于“念头不起”，虽非禅宗见性说的究极之谈，但以此为见性诀要的说法也颇常见，如《大乘开心显性顿悟真宗论》曰：

云何真性？答曰：不起心，常无相清净。

^① 见《云山集》卷四。

不起一念，亦不见一物，即是圣人心也。

北宋禅宗最有影响的圆悟克勤也说：“一念不生，前后际断，即名为佛。”^①

禅宗心性说的哲学基础如来藏缘起说，与儒道两家的传统哲学体系颇有差异。全真道虽很少吸收禅宗的如来藏缘起说，却采用了如来藏缘起论所导出的心性本空本净、不生不灭之说。如《析疑指迷论》说：

夫真心者，元无一物，等同太虚，本来清净。

此谓心性本空本净。刘处玄《至真语录》说：

万形至其百年则身死，其性不死也……阴阳之外则其神无死也。

此谓心性不生不灭。仅从这些话，颇难分辨他们是道士还是禅客。

全真家以这不生不灭、本空本净的“真性”为超脱生死的可靠根据。《重阳授丹阳二十四诀》说：

是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

谭处端《水云集》卷一谓“一念不生，则脱生死”，与禅宗马祖道一“但无一念，即除生死根本”^②之说无异。全真家宣扬，只要在自己心地上“做工夫”，一念不生，明心见性，并常保持真性不乱，就在今生现世的当念，精神便可以解脱烦恼而自由自在。《磻溪集》卷二《弃本逐末》诗谓“一念无生即自由”。《立教十五论》说：

心忘念虑即超欲界，心忘诸境即超三界，不着空见即超无色界。

超过三界，就是超出生死。《长春祖师语录》说：

吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。

这种超出生死之说，建立于主客观唯心主义融合的真性本体论之上，比旧道教的长生不死说在逻辑上确实更为精致，是仙佛合一的产物。

这种精神超出三界生死的人，全真道称之为“真人”，据《立教十五论》描述，这种真人就像莲花根在淤泥而花在虚空，“身在凡而心在圣境”，虽身居一室之内，而“性满乾坤”，谓之“法身”。法身之说，显然取自佛教。

① 见《圆悟佛果禅师语录》卷七。

② 见《古尊宿语录》卷一。

全真道明心见性的实践原则，与禅宗更为相近。《晋真人语录》说：

只要无心无念，不着一切物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。

无心、无念、不着，都是禅宗修性“保任”的要旨，乃心不染着于境之义，全真家把它总括于“清净”二字。《丹阳真人语录》说：

道家留丹经子书，千经万论，可一言以蔽之曰，清净。

谭处端《水云集》卷三说：

如何名见自性？十二时中，念念清净，不被一切虚幻旧爱境界矇眊真源，常处如虚空，逍遥自在。

在全真道看来，人们对境而生的爱恶、希求、思虑念想等，都是不清不净的“尘垢之心”，乃烦恼生死之本，要一天十二时辰念念省察，清除“尘垢之心”。

清净，全真家还认为仅是明心见性的初步功夫，尚须进一步连能起清净心地的念头也泯灭，达到《清静经》所说的“寂无所寂”，才算清净到了家。王志谨《盘山语录》效仿圆悟克勤扫帚扫尘、尘虽去而帚迹犹存之喻说：

朝日扫心地，扫着越不净，欲要心地净，撇下扫帚柄。

又喻云：“如人担物，两头俱在则停稳，脱却一头则偏也，若两头俱脱去，和担子也无，却到本来处。”这与禅宗所谓“能所双亡”同出一辙。

全真家还说，至“寂之又寂”，尚须更进一步，以至“玄之又玄”。尹志平《北游语录》卷三说：

物欲净尽，一性空虚，此禅家谓之空寂，吾教谓之清净，此犹未也，至寂无所寂之地，则近矣。虽然，至此若无真实功行，不能造化，无造化则不得入于真道。须入真道，方见性中之天，是为玄之又玄。至此则言辞举动，凡所出者，无非玄妙。

这里所谓的“真实功行”，指全真道所倡传道济世的“真行”。《北游语录》卷四谓王处一曾有言：

见性有二……彻悟万有皆虚幻，惟知吾之性是真，此亦为见性；即知即行，行之至则亦为见性。

这种把见性分为知中见与行中见两方面的说法，虽与禅宗达摩的“二入四

行”说不无关系，但有更多地侧重于社会活动的意味，对后来王阳明的“事上磨练”之说未必无所影响。所谓见性后言辞举动无非玄妙，则有取于禅宗“向上事了”后无碍自由之说。

全真家还采用了禅宗的打坐、参究、机锋、圆相等。王重阳《立教十五论》说：

凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要十二时辰行住坐卧一切动静之间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼耳口鼻，不令外景入内。但有丝毫动静思念，即不名静坐。

这种打坐，虽不拘坐的形式，却把清心遣欲扩展至人生活的一切方面，正是禅宗南禅打坐的特色。南岳怀让就曾教诲终日静坐的道一：“汝若坐佛，即是杀佛！”^①说禅不在坐。“把断四门眼耳口鼻，不令外景入内”，则是北宋黄龙派参禅的法要，黄龙晦堂就说，参禅先须“心无异缘，意绝妄想，六窗（眼耳鼻舌身意）寂静”。《重阳全真集》卷十《玉华社疏》还说：

诸公如要修行，饥来吃饭睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘冗事屏除，只要心中清净两个字。

这则是直接搬用禅宗大珠慧海等人“饥来吃饭睡来合眼”的著名公案。

全真家还采用禅宗独擅的“参究”之法。如李道纯《道德会元》卷上释《老子》首章“道”字说：道这个东西，“拟议即乖，开口便错”，“须索向二六时中，兴居服食处，回头转脑处，较勘这个巍巍地、活泼泼地、不与诸缘作对的是个恁么？较勘来较勘去，较勘到较勘不得处，忽然摸着鼻孔，通身汗下，方知道这个是自己家有的。”这种“较勘”即参究，从方法到用语口气，完全来自南宋大慧宗杲一派的“看话禅”。看话禅以一则古人公案如“狗子有佛性也无”等为所参的“话”（问题），令学人由此发起疑情，死守不舍，奋力参究。这种公案，全真家也仿制了不少。他们或直接采用禅宗现成公案，或以道教经籍及儒家著述中的话语为公案。如李道纯《莹蟾子语录》卷一，取禅宗文殊出不得女子定、两僧卷帘、夹山法身、洞山宝镜三昧五位显诀等公案，又取《老子》

^① 见《景德传灯录》卷五。

《周易》《孟子》之语，以禅理释之，以禅法参究之，以为道教公案。元代苗善时的《玄教大公案》则不用禅宗现成公案，而选老庄文列等道书、周易系辞，及王重阳、周敦颐等人语句，以为玄门公案六十四则，应周易六十四卦之数。禅宗师徒对答印证之“机锋”，全真家亦有所仿效。全真家有关心性的语录、偈颂，其用语、口气、说法，模仿禅宗语录偈颂之迹亦显而易见。

全真道的明心见性说虽博采禅宗，颇似禅宗，但并不全同禅宗。首先，禅宗见性说以如来藏缘起论为本，认为宇宙万法皆我真心之全体显现，无一法在心外，而真心亦唯万法，故其究竟之谈，则曰“触目皆道”“即事而真”“一切现成”，并不一定以“一念不生”为见性。禅宗这一代表性的思想，全真家很少涉及。其次，全真道的明心见性说终归以道教《清静经》的“澄心遣欲”说为主，虽亦间用参究、机锋等，但这在全真家见性说中是次要的东西，并非明心见性必用之方，而它们却正是禅宗之所以称为禅宗的基本特征。全真道的明心见性说，较禅宗要平易、浅显、单薄得多，王世贞《弇州山人续稿·跋王重阳碑》谓王重阳之说“似禅而稍粗”，堪称的评。另外，禅宗是真心一元论，绝不言及养气，绝不神气并谈，而全真道则必神气并论，见性与养气共谈，或以心息相依为见性炼丹之要，这是他们两家的最大区别。

（3）先性后命的内丹说。

内丹是道教独擅之术，乃钟吕内丹派修炼成仙的主要方法，全真道作为钟吕内丹派的继承者，当然不离内丹。不过，由于初期全真道首倡明心见性，有的研究著作中以为王重阳“绝不言及金丹”，^①或说元代全真与南宗合流后才讲金丹。^②其实，全真道一开始就大讲金丹（内丹）。如王重阳的《金关玉锁诀》，即内丹专著；《重阳全真集》卷一《修行》诗十二首，皆咏内丹，其余咏内丹的诗词也不少。郝大通《太古集》卷五有《金丹》诗二十首，专述内丹。丘处机的内丹专著《大丹直指》，所述丹法与王重阳《金关玉锁诀》相近，皆

^① 见《长春道教源流》卷一。

^② 见窪德忠《全真教的成立》。

以丹法分三乘，以三田搬运、肘后飞金晶为要，看得出与钟吕内丹说一脉相承之迹。不过，金代全真家的内丹著述不如南宗系统丰富，元代南北宗合流后，全真家撰述逐渐转向以内丹为主。

全真家内丹说虽承钟吕一派，但在禅宗影响下，有内丹与禅结合的倾向。钟吕内丹说以“性命双修”为宗。所谓性，指心性，或曰“神”；所谓命，指人身生命活动的原动力“气”。修性即修心，这与禅宗所修明心见性大略相当；修命即养气修身，这是道教独擅之术，也是内丹家自认为道教之道优胜于佛教的本钱所在。内丹家认为佛道二教的主要区别在于佛教单修性而内丹家性命双修。据传吕洞宾作的《敲爻歌》说：“只修性，不修命，此是修行第一病”，这指的是佛教；又说：“达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜”，这指的是道教中内丹以外的养气、导引等长生术。这两者在钟吕内丹派看来皆失于偏颇，唯“性命双修”方为正道。全真家虽亦以性命双修为内丹大纲，但在性命二者的主次先后上，与钟吕内丹说有异，有重性轻命、先性后命的倾向。

内丹说中的性命关系，含有形神关系的意义。全真家承钟吕之说，以为性命即神气二者，互相依从，一体不二。《性命圭旨》卷一说：

有性便有命，有命便有性，性命原不可分……况性无命不立，命无性不存，而性命之理又浑然合一哉！

《中和集》卷四谓性命二者“本一而用则二也”，乃同一本体两方面的功能。全真家又常引《易经》“穷理尽性以至于命”之说，证明性命实不可分。这种从性命角度认识人身生命现象的方法，是道教传统哲学的重要特征，它与佛教重在从十二缘起论去分析生命现象的观点方法颇为不同。但全真家在性命关系上也向佛教靠拢，向唯心一元论进了一大步，说性命二者不仅互相依存，而且有主有从。《重阳授丹阳二十四诀》说：“主者是性，宾者是命。”《中和集》卷一更说，性命乃神气之本，“道”或“太极”与神气的关系为：

道者神之主，神者气之主，气者形之主。

而道或太极，是“元神”或“本来一灵”，即心之本体。内丹说以道或太极为结丹成仙之本，所谓炼就金丹，即炼身心复归于道或太极。全真道以前的

内丹撰述中，大多以道、太极为元气，或称“先天祖炁”，它虽与唯物主义元气本体论者所说的元气不尽相同，但还不能说是纯粹精神性的东西。全真家虽也有以元气为丹本的，但主流转向以真性为丹本。王重阳《金丹》诗即说：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。^①

由此，当然可引出仅修性即可成丹的结论。王常月《碧苑坛经》卷中就说：“命在性中”“只以见性为主”。

不过，全真家并未走向禅宗那样单修性不修命的路线。通观全真家的撰述，除个别人仅言性而罕言命外，其余莫不性命双谈，而且，大多数都把明心见性与内丹混融为一，以明心见性为内丹的首要环节及末后一关，以炼精养气、神气混合为究竟见性的必要前提。因此，全真道的“真功”修炼，可以说主要为包括明心见性、以明心见性为首的内丹。

钟吕内丹的修炼次第，是从修命始，先炼精化炁，次炼炁化神，次炼神合道。全真家的内丹却多从修性开始，先明心见性，然后再依次炼精、炼炁、炼神。如明末龙门派内丹家伍冲虚的《丹道九篇》所述功法，以“炼己还虚”为初基下手功夫。所谓炼己还虚，即清净心地、对境无心的修性之功。这一步有成后，才继修炼精、炼炁、炼神。清代全真道士刘一明的《修真辨难》，称本派的这种先性后命的丹法为“顿悟而后渐修”。^②此顿悟渐修之说，系出自禅宗门下密宗的《禅源诸詮集都序》。钟吕内丹派南宗的丹法，则遵循钟吕丹法的步骤，从修命始，而在末后加以禅宗的明心见性之论。所以，昔人有“北宗先性后命，南宗先命后性”之说。

钟吕内丹的三段功法中，最末炼神合道或炼神还虚一节，纯为修性，与佛教禅法极易融合。全真家便在这一节的功法上，多方融摄禅宗，并说内丹炼神还虚与佛教归空一理无别。钟吕内丹如《灵宝毕法》所述丹法，以炼成阳神出顶脱壳为最终成就，全真家则谓到此地步尚须“面壁九年”以炼神还虚，与虚

^① 见《重阳全真集》卷二。

^② 见《道书十二种》。

空同体，乃至打破虚空。《修真辨难》说：

打破虚空，方为了当。倘有虚空为事，犹有虚空在，不得谓尽头地也。

所谓“打破虚空”，指泯绝能觉性如虚空之念，有取于禅宗“泯绝无寄”之说。《中和集》卷二《金丹妙诀》述炼神还虚一节功法说：“功夫到此，一个字也用不着。”这有取于禅宗“说似一物即不中”之意。全真家丹书还说，炼神还虚这一步，要使所出的阳神聚散自由，由一分二，二分为四，乃至分身无数，还合为一。此则可见佛教法身佛化身无量之说的影响。

从性主命从、真性为体出发，全真家丹书中还出现了以性兼命的丹法。所谓以性兼命，谓直接修性而不用修命，就可自然了命。《中和集》卷二《试金石》分丹法为三乘九品，以修性还虚而自然了命之法为夙有根器、生而知之者宜修的“最上一乘”。元牧常晷的《玄宗直指万法同归》卷二，谓内丹分顿渐二乘，渐法从命入手，顿法从性入手，即释氏金仙之道。《唱道真言》卷四也说：

果有上智之士，一朝悟入大乘，能于行住坐卧四威仪中，一空所有，时时反照，半年十月，火候到时，自然性月当空，元神出现。

所以圣贤又教人竞修上关炼神还虚一着，此妙妙之论也。^①

这里所说竞修炼神还虚的“一空所有，时时反照”之法，与禅宗之道非常相近。然而，即使这种丹法，也仍不尽同禅宗。它只是以性兼命，并非绝不言命，而是说只要径直修性，则精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，阳神出现，与修命而入者无二。

全真家在丹的修炼原则和境界上，也多和会佛教禅法。如伍冲虚《仙佛合宗语录》谓内丹修炼亦须历佛教所说四禅定的渐次，其中，二禅息住就是道教所说的“胎息”。此书还称：

仙佛同一工夫，同一景象，同一阳神证果。

^① 见《道藏辑要》斗五。

与此说法相应的，不少丹书中都说释迦牟尼亦由炼金丹成佛，称为“金仙”。

全真道内丹说虽多融合佛教，但其主体思想仍是道教内丹的传统之学。其说以炼精气神、逆转返本为宗。它的理论基础是类比宇宙论的人体生命哲学，可概括为内丹家常用的“人身一小天地”一语。这一学说与印度教之说颇为相近，而与佛教之学大异。内丹家据《阴符经》“宇宙在乎手，万化生乎身”之说，认为人身小天地与宇宙大天地同一本体，同一运转规律，同一生成程序。因此，类比宇宙论以探清人体生命发生的本原与程序，便可找到炼丹成仙、超出生死之道。内丹家说《周易系辞》“原始反终，故知死生之说”，便是此义。由此，他们多说性命之学、金丹之道实儒家正传，孔子以此道寄之于《易传》，而儒门后学无一知晓。言下之意，唯有得了金丹口诀密传的全真道徒，方为儒学性命正宗。这当然有援儒以扶道之意。

内丹家用来类比的宇宙论有两套：一为来自道教《无量度人经》等由虚化神→神化炁→炁化精→精化形之说。全真家把这一天地万物生成程序说与《老子》中的“道生一、一生二、二生三、三生万物”之说相配。陈致虚《金丹大要》卷一说：

精气神……三物相感，顺则生人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化炁，炁化精，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，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成。

全真家把这一炼丹成仙原理简括为“顺去生人生物，逆来成仙成佛”一语。这种逆炼返本之论，主要的根据是《老子》归根复命的哲学原理。因此，张伯端和王重阳都以《道德》《阴符》二经为内丹所宗的主要经典。

钟吕金丹派南宗和元以后的全真家，还用“无极太极→阴阳五行→万物化生”的宇宙论解释内丹原理。这一宇宙论，周敦颐的《太极图说》阐述得最为明了。据传周敦颐的太极图传自钟离权、陈抟，本来出自道教。根据无极太极化生万物之理序，全真家谓由阴静阳动，逆炼归元，使五行颠倒、阴阳混合，复返于混沌未分之无极太极。便可生丹成仙。《中和集》卷三说：

修仙之人炼铅汞而成丹者，即身心合而还其本初，阴阳合而复归太极也。

此书还承钟吕之说，谓鬼纯阴无阳，人阴阳相半，仙纯阳无阴，所谓人炼成仙，即炼尽心地之阴，复归纯阳之乾元——太极。

儒道二家的宇宙论，本来同出一源，一拍即合。从金丹之祖后汉魏伯阳的《周易参同契》起，内丹说就以易理及老氏之说阐释丹法，尤多用周易卦象说明炼丹之理及炼丹过程中神气的变化。然而，内丹之旨是要实现其炼人成仙、飞升天界的宗教目的，与儒学毕竟根本异辙。全真家丹书如《仙佛合宗语录》等，多承钟吕之说，谓初关炼精化炁，成为“人仙”“地仙”，有祛病延年乃至长生住世之效；中关炼炁化神，成为“神仙”，可出有人无，具六种神通，来往于仙岛十洲；上关炼神还虚，成为“天仙”，炼就的阳神可从顶门自由出入，从此则“我命由我不由天”了，一旦玉帝召赴，阳神即脱壳升天，受职天曹。成为天仙，是全真家宗教信仰的最高目的，是其全部教理的归结。尽管全真家多说内丹的阳神出现与佛教穷极之果“涅槃”一般无二，但究其实，二教之趣求不无差异。丹书谓内丹炼就的阳神，模样与本人无别，并以升天为归趣，这种说法后面仍带着传统道教肉体不死及“尸解飞升”说求自我长生的影子。元明清的一些佛教著述中，往往指斥内丹家所说阳神为“识神”，说内丹家错认生死之本为“本来人”，这种说法大概不仅仅出于门户之见。

（4）头陀式的禁欲主义及三教合一的宗教伦理。

传统道教倡节欲、寡欲，并不完全禁欲。正一道即承早期道教之制，道士不一定出家。六朝时期，在佛教影响下，道教中也有了禁欲之说及出家之制。全真道则进一步模仿佛教的僧伽形式及禅宗的丛林制度，建立了本派道士出家住庵之制。他们和佛教一样，视家庭为牢狱火宅，并承袭佛教的六道轮回和爱染缘起说，以天伦间尤其是男女间的恩爱为生死之根。马丹阳《神光灿》劝人说：“儿女枷杻，妻妾干戈。”《尚玄金玉集》卷七《劝化》诗更称妻妾为“冤家”“追魂取命活鬼”。《重阳全真集》卷七《踏莎行》曰：

儿群女队，与公便是为身害，脂膏利削苦他人，只还儿女从前债！

这是说父母儿女不过是轮回报应中的怨债酬偿关系，要人看破，毅然舍妻舍子，“跳出樊笼”，出家修道。

全真道宣扬绝对的禁欲主义，说酒色财气乃至食色睡，皆是违反天性的人欲，只有违逆人情，消散五情六欲，断除酒色财气、攀援爱念，力制食色睡，才可“脱人之壳，与天为徒”。断欲绝爱，也是明心见性、修炼内丹的基础。内丹的初步功炼精化炁，就以绝欲为先决条件，以炼尽性欲、得“漏尽通”为成功之兆。这种绝对的僧侣禁欲主义，与理学家所倡的“存天理，灭人欲”还是颇为不同。

为了窒欲灭情，全真道要出家修道者把生活降低到常人不堪忍受的水平，励修苦行。《甘水仙源录》卷一《长春真人行道碑》说，丘处机在磻溪修道时，“日乞一食，行则一笠……昼夜不寐者六年”。马丹阳每日仅食一钵面，誓死赤脚，夏不饮水，冬不向火。王处一“曾于沙石中跪而不起，其膝磨烂至骨，山多砺石荆棘，赤脚往来于其中，故世号铁脚云。”^①郝大通坐赵州桥下六年，持不语戒，寒暑风雨不易其处。他们的行为，颇似佛教的苦行头陀。元好问《于道显墓碑》说：

全真家有取于佛老之间，故其憔悴寒饿，痛自黥劓，若枯寂头陀然。^②

全真道还把庄子以天命自然为基础的宿命论与佛教的因果报应说结合起来，要人安贫守贱，放弃任何追求和斗争。《北游语录》卷一说：

荣枯生死莫非自然，人生富贵贫贱荣枯寿夭亦各有所命也。惟人不受其命，则苦心劳形，贪求不已，然而终不能于定分上有一毫增益。

姬志真《云山集》卷四有诗说：“一针一草皆前定，枉使身心不暂闲。”至于社会的阶级压迫，他们也一概推之于宿命，要人忍辱息嗔，安心忍受。《盘山语录》说：

乃至大小喜怒、毁谤、打骂、是非、见面相嫌，皆是前因所结旧冤，现世要还。须当欢喜承受，不敢辩证，承当忍耐，便是还论，但有争竞。

^① 见《北游语录》卷一。

^② 见《元遗山集》卷三一。

便同抵债不还。

正因为全真道宣扬这种对压迫的不抵抗主义，才受到金元统治者的扶植。这种忍辱还债之说，显然有取于佛教的忍辱说、达摩的“报怨行”。

全真道还以戒律清规来束缚教徒。初期的全真道，大略以佛道二教共同的五戒和相近的十戒为主要戒条。《金关玉锁诀》说：

第一先须持戒清净，忍辱慈悲实善，断作十恶。

《重阳教世集》卷三说：“大凡学道，不得杀盗饮酒食肉破戒。”清初全真道士柳守元、王常月等更搜集道教传统的戒律，仿佛教沙弥、比丘、菩萨三级戒而制“三坛圆满天仙大戒”。全真道丛林庙观中还仿禅宗百丈清规，订有《全真清规》《白云观全真道教法规玄范》等，对违犯教团生活纪律的道士，规定有从罚拜、罚香、罚斋到遣出的处分条例。明清全真道中还利用当时社会上流行的“功过格”，以为戒律的辅助。《道藏辑要》收有托名吕洞宾所著的《警世功过格》《十戒功过格》等。

全真道又承道教行善以立“仙基”之旧说，参合佛教“六度”及儒家“兼济”之说，以“真行”为宗教修炼的两大方面之一。《晋真人语录》说：

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

若人修行养命，先须积行累功。有功无行，道果难成，功行两全，是谓真人。

本着这一教旨，金元间的一些全真道士，做过一些有益于社会的事，如丘处机劝成吉思汗戒杀养民，王志谨率众开渠引水，崔道演等行医施药等。后期全真道，多把“真行”作为内丹炼就、阳神出顶后所修之事，实际上取消了“真行”。道教从一开始就神化封建纲常，劝行忠孝，全真道则更显积极。王重阳对在家信徒皆首先教以行孝敦伦，完全是儒者口气。谭处端《水云集》卷一有云：“为官清政同修道，忠孝仁慈胜出家。”托名吕洞宾所著的《同参经》也说：

凡修道之士，尚须历劫苦行，而后成真正果。惟大忠大孝，命光

一谢，遂获生天。^①

《东园语录》则更以理学家的口吻，给封建伦理以人性论的根据，谓“人之仁义礼智，性始然也。既有仁义理智，推之则忠孝廉节等端皆性中流出”。^②如此高标三纲五常，维护封建秩序，与以弘扬纲常为本的儒教确也不相上下，比同样重视封建纲常的佛教则旗帜更为鲜明。

三教合一，全真道各家著述说法多端，倾向各异，以上仅取其大体一致之说，以见其教义之概略。

3. 结语

三教合一是北宋以来的时代思潮，是封建中央集权制不断强化的反映。全真道高标三教合一，在教义各方面融合三教，正是这一思潮中的一个典型。

三教的实力地位和学术传统有别，其合一三教的程度和方式也各异。作为统治思想核心的儒教，地位最优，儒者们自认为儒教有独当国教的资格，文化专制主义的思想较浓，故二程、朱熹、陆九渊等理学家，对佛道二教采取阴窃阳排的态度。佛教有“三皈依”“三法印”的限制，不容许教徒背离印度经论，所以虽也有和会儒教的倾向，而其核心教理实则很少吸取儒道二教之说。唯有道教，势力最小，最需要和会三教以图自存，而且，道教从根子上就有包罗百家、兼容并蓄的独特传统。原始道经《太平经》就把道家、神仙家、儒家、阴阳五行家、民间巫术、医学等多种思想熔于一炉。魏晋以来所出的大量道经，或明显抄袭佛经，或取佛教之说与老庄之说融合。佛教各种学说，如空、真如、佛性、中道、因果、轮回等，从思想到名词术语，在道经中可谓无一不有。佛

^① 见《道藏辑要》室三。

^② 见《道藏辑要》壁七。

教中出现的新东西，道教都立即予以吸收。道教传统的内丹术，更广泛利用古代天文学、医学、气功、佛教禅法等多种知识来解说炼丹之理。因此，合一三教，实乃道教一贯的传统。全真道正是秉承道教的这一传统，在新的历史条件下进一步合一三教。

三教之学，各有其独特的结构、体系，各有不同于他教的主旨，互相间的异同十分复杂。就哲学本体论、宇宙论来说，儒道二教可谓同出一源，皆以中国本土道或太极、阴阳五行八卦说为哲学结构，两家共同点颇多，而与佛教以缘起论为基础、以心为本的哲学体系颇为不同。就人生观言，佛教否定人生而倡出世，儒教肯定人生而积极入世，道教符箓派接近儒教而偏重求神役鬼，道教丹鼎派则较多倾向于出世。就主旨看，佛教旨在教人出“三界”，以求超脱生死而成佛，儒教旨在宣扬封建伦理，教人做良臣顺民，道教丹鼎派旨在教人求长生成仙升天，三家所趣各异。只是在维护、宣扬封建伦理一面，三家最为一致，所以，三教合一，实以宣扬封建伦理为轴心，这也是统治者对三教合一的需要所在。但三教合为一教，实则并无可能，就是相互吸收，也只能在各自学说的原有场地上，吸收、和会他教中与自家传统学说相通相近之点。而即使如此互相吸收后的三教之学，虽看来面目相近，皆具有合一三家思想因素的色彩，而究其实，则亦很少改变三家之学各自的传统立场和主旨。从三教学理和学术传统看，道教与佛儒二教的相通相近之点最多，保守性、排他性最小，所以像全真道这样三教之学融合度最高的典型，只能产生于道教中。

然而，就全真道这样融合三教的典型而言，其教义的各方面，也都是在道教传统学说的基址上，融摄和会佛儒二教思想中与自己相通相近之点的。例如，全真教义中与佛教禅宗融合度最高的明心见性说，就是从老子“致虚极，守静笃”，庄子“坐忘”，《清静经》“澄心遣欲”“寂无所寂”“玄之又玄”说出发，去融摄在哲学观和修心方法上与己均多相通相近的禅宗之学的。而其所成之道禅融合的明心见性说，也终与禅宗之说有别。其伦理纲常之说虽与儒教

无异，但全真家主要劝人出家修道，与儒教毕竟大相扞格。其成仙说虽有仙佛合一的色彩，但终归于道教传统的鹄的，与佛教涅槃之说还是有所不同。至于其内丹说，虽亦有取于佛儒，但其主体毕竟为佛儒二教所无，而这正是全真道教义的中心。总之，全真道虽大力合一三教，但其教义主旨终未脱离丹鼎派道教传统的求成仙升天的轨道。

五、金丹派南宗浅探

金丹派南宗，指宗承北宋张伯端内丹说，主要流传于南宋的一派道教。该派自己未尝立名标宗，“南宗”之称，系后人所加，以与流传于北方金朝的全真道相对而言。全真道与南宗，皆以修炼内丹而期成仙为旨，故就宋元内丹炼养学而言，遂有南北宗之分。明人宋濂《送许从善学道还闽南序》云：

宋金以来。说者滋炽，南北分为二宗，南则天台张用成……北则
咸阳王中孚。^①

元袁桷《野月观记》谓“养生之说有二焉：北祖全真……东南师魏伯阳”。^②师魏伯阳者，殆指张伯端一系。宗教史上，南北二宗非止一说，佛教禅宗有南北二宗，道教方面也有人称金元全真道为北宗，流传于南方的正一道为南宗，如明人王祯《青岩丛录》即持此说。因此，张伯端一系道教，应具称“金丹派南宗”。金丹，乃宋以来内丹的通称。

^① 见《宋文宪公全集》卷十二。

^② 见《清容居士集》卷十九。

1. 传承与分化

唐末至北宋，为内丹鼎革外丹的时代，外丹说已趋衰落，内丹家蜂起，其中影响最大、为宋元金丹派多数人尊为祖师者，当推钟离汉、吕洞宾、刘操等人。

北宋可以说是个“内丹热”的时代，今《道藏》中留下丹书的北宋人，有陈抟、张无梦、施肩吾、李竦、陈朴、高先、刘希岳、马自然、王庭扬、牛颊先生、霍济之等，其中施肩吾、陈朴、牛颊先生、宋先生等，皆自称得钟、吕之传，王庭扬、马自然为刘海蟾弟子，就连天师道第三十代天师张继先，也撰有《金丹诗》四十八道。内丹还引起了好道的徽宗之重视。《道枢·众妙篇》载徽宗尝对李傅说：“尔有内丹之方，试为我言之！”金丹派南宗的祖师张伯端，便是北宋“内丹热”时代出现的一个内丹集大成者。

张伯端，又名用成，字平叔，号紫阳，天台人。据南宋初翁葆光之说，张伯端的生卒年为987、1082，活了九十六岁。元赵道一《历世真仙体道通鉴》卷四九《张用成传》谓张住世九十九岁，盖传抄之误。张伯端曾为陆洗幕属，陆洗之孙思诚有《悟真篇记》述伯端生平及《悟真篇》付授之本末。翁葆光、陆思诚皆去张伯端不远，所述当较为可靠，而且翁序所言张伯端熙宁中（陆记谓治平中）随陆洗镇蜀而得丹诀，也与张《悟真篇序》于熙宁二年（1069）得至人金丹诀之言合。南宋僧志磐《佛祖统纪》卷五二，亦谓张伯端得异人丹诀在神宗朝。

张伯端除代表作《悟真篇》外，今《道藏》中署名他所撰者尚有《金丹四百字》《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。《金丹四百字》序末云：

今因马自然去，讲此数语，汝其味之。紫阳张伯端序。

此序未言所付授者为谁。《修真十书》卷六所收白玉蟾《谢张紫阳书》曰：“昨到武夷见马自然，口述淳谕，出示宝翰金丹四百言。”此四百言当指《金丹四百字》。白玉蟾去张伯端百余年，马自然亦北宋人，岂有张伯端托马自然寄信于白玉蟾之事？元人俞琰《席上腐谈》卷下仅由文辞格调疑《金丹四百字》为白玉蟾所追拟，尚未疑及于此。但《金丹四百字》亦非必为白玉蟾伪撰，该

文有蕴空居士黄自如注，黄与白玉蟾为同时代人，其后序撰于淳祐辛丑（1241）。

《青华秘文》，《修真十书》卷四白玉蟾《丹房法语》已言及，据篇首题词，乃张伯端另一弟子王邦叔所传，此书开首称“张子野人，自成都归于故山”，不类张伯端口气；文辞亦较《悟真篇》为劣，又引有张伯端同时人张载之语，但其思想与《悟真篇》无异，阐性命双修之旨颇为详尽，乃宋元丹书中理论性最强，阐丹法最明了者，似非张伯端不能为，盖源出张伯端口述，而由王邦叔笔录者。

内丹必赖师传，张伯端的师承，其《悟真篇序》自言于熙宁己酉岁入成都，“遂感真人授金丹药物火候之诀”。其后序说：“伯端向于己酉岁于成都遇师传授丹法”，而未明言其师为谁。《青华秘文》书首《表奏》称“某昨受青华真人玉清金笥长生世金宝内炼丹诀”，青华真人，盖依托之神仙人物。《法海遗珠》卷十四白玉蟾所述“追鹤秘法”师派，谓青华真人即铁拐李喆，当属无稽之谈。翁葆光《悟真篇注疏序》，说张伯端于成都所遇者为青城丈人。青城丈人，是道教神谱中的“地仙之主”。

张伯端嫡传弟子从石泰到陈楠，皆言钟、吕，白玉蟾及其门人辈，则更明言张伯端所遇为刘海蟾。《法海遗珠》卷十四白玉蟾所述“追鹤秘法”师派为：青华帝君李喆传钟离权、魏华存，钟离传吕岩，吕传刘操，刘传张伯端，张递传至白玉蟾。白玉蟾门人留元长《海琼问道集序》曰：

张（伯端）得于刘海蟾，刘得于吕洞宾。

陈守默、詹继瑞的《海琼传道集序》曰：金丹神水之说，“昔者钟离云房以此传之吕洞宾，吕传之刘海蟾，刘传之张平叔，张传之石杏林，石传之薛道光，薛传之陈泥丸，陈传之白玉蟾，则吾师也。”白玉蟾再传弟子萧廷芝于元延祐七年（1320）撰《道德真经三解序》，列“大道正统”，谓其从浮黎元始天尊递传至李亚，李递传钟、吕、刘、张，从浮黎元始天尊至张伯端，为第三十一代。此说盖出自白玉蟾，白《快活歌》有云：

大道三十有二传，传到天台张悟真。^①

① 见《修真十书》卷三九，页三。

诗中“二”字盖为“一”之误刻。自称出钟吕刘之传。当然有借其盛名以光耀教门的用意，但说张伯端遇刘海蟾，时代相合，非无可能。但张伯端一系的丹法，确与钟吕刘一脉相承，即使张伯端所遇非刘海蟾，也很可能是钟吕刘一系的传人，故张伯端一系，亦可称为“钟吕金丹派南宗”。

《悟真篇》从北宋末起，就已影响不小，叶文叔、元王真一、袁公辅、翁葆光、夏宗禹、陆墅、陈致虚等竞相注疏，蔚然成一家之学，元工部尚书张士弘《悟真篇笺疏》说：“此《悟真篇》，前后注释可见三十余家。”明清以来，注疏发挥者相续不断。观以《悟真篇》为宗的张伯端后学，从其丹法上大略可分为清修、双修之派，双方师承各自不同。

清修一派，历来被视为张伯端嫡传，其传法谱系为：张伯端传石泰（1022—1158），石传薛道光（1078—1191），薛传陈楠（？—1213），陈传白玉蟾，是为南宗五祖。石、薛、陈三人著述，元人俞琰《席上腐谈》卷下以文辞格调与白玉蟾无异，疑为白所追拟，但详究三人著述，其思想并非全同，石、薛唯言金丹命术，白玉蟾则性命双谈而常近乎禅，其非出一手甚明。

清修一派从陈楠起，兼传雷法。《静余玄问》记白玉蟾语云：“先师（陈楠）得雷书于黎母山中，不言其人姓氏，恐是神人所授也。”又曰：

先师尝醉语云，我是雷部辛判官弟子，千道光和尚甚事！

雷部辛判官名汉臣，是雷法中所说的一个天神。《海琼白真人语录》卷一中，白玉蟾更为肯定地说：都天大雷法，“向者天真遣狼牙猛吏雷部判官辛汉臣授之先师陈翠虚，翠虚以授于我。”陈、白雷法属神霄一派，自称其法出于雷府总司“玉清神霄真王”。元人虞集《王侍宸记》谓神霄五雷法出于北宋末王文卿（1093—1153）。王文卿自谓曾师火师汪君。^①火师汪君，《历世真仙体道通鉴续编》卷五有传，谓汪名子华，卒于唐贞元五年（789）。正一派第四十三代天师明张宇初《岷泉集》卷一言神霄派系说：

神霄则雷法诸派，始于玉清真王。而火师汪君阐之。次而侍宸王

^① 见《清虚通妙侍宸王先生家话》。

君（王文师）、虚靖真君（张继先）、西河萨君（萨守坚）、伏魔李君，
枢相许君，倡其宗者林灵素、徐神翁、刘混康、雷默庵、万五雷、
方贫乐、邓铁崖，而上官、徐、谭、杨、陈、唐、莫而下，派亦衍矣。

末句中的“陈”，盖指陈楠。神霄派于北宋末红极一时，王文卿、刘混康、
林灵素等皆以雷法擅名，尤林灵素蛊惑徽宗，极得尊宠。东南是神霄派的发祥
地，陈楠盖遇王、林之流而得其雷法，不过托之神授而已。

白玉蟾，字紫清，南海人，其《华阳吟》自云：“家在琼崖万里遥。”^①《江
西通志》卷一八〇谓白玉蟾原名葛长庚，因任侠杀人而亡命武夷，流浪东南。
白玉蟾的生卒年，或谓为 1194、1229，才活了三十五岁。此卒年系据《江西通
志》，谓白卒于绍定己未，己未当为己丑（1229）之误。《历世真仙体道通鉴》
卷四九《白玉蟾传》称白“后纵游名山，莫知所之，或云尸解于海丰县”，并
注云：

刘后村序王隐六学九书云，蟾尤夭死，非也。

该传撰于元代，去白玉蟾不远，当较可靠。据《翠虚吟》，白玉蟾自谓于
嘉定壬申（1212）在罗浮得陈楠付嘱，嘉定乙亥（1215）左右开始传教，其弟
子留元长《海琼传道集序》谓白传道时“自云二十有一矣”，则白生于 1194 年，
当属可靠。但据白玉蟾书中自述，他起码活到九十多岁。如其《大道歌》自叙
谓“六十四年都是错”^②，《水调歌头·自述十首》有云：

虽然蓬头垢面，今已九旬来地，尚且是童颜。^③

白玉蟾在《海琼白真人语录》卷四《与彭鹤林书》中自称“琼山老叟白某”，
书末彭耜跋语书于淳祐辛亥（1251），时白玉蟾已近六十，可称老叟。《修真十书》
卷六白玉蟾《谢仙师寄书词》署“大宋丙子岁”，文中自称“几近桑榆之年，
老颊犹红”，则此丙子岁当为 1276 年，白玉蟾时年 83 岁。若他真活到九十来
岁，则元初尚在世。《道法会元》卷一〇八载元代虞集《景霄雷书后序》曰：

① 见《海琼白真人语录》卷一。

② 见《修真十书》卷三九，页一五。

③ 见《修真十书》卷四一，页三。

琼崖先生白玉蟾系接紫阳，隐显莫测，今百数十年，八九十岁人多曾见之，江右遗墨尤多。

然此文不见于虞集的《道园学古录》。

白玉蟾才华横溢，著述颇富，有《武夷集》《上清集》等传世。他内丹与雷法并传，一方面是个蓬头跣足、“醉亦醒醒亦醉”的癫狂流浪汉，一方面又是个香火虔恭的符水道士。他自称是天上谪降的“神霄雷霆吏”，又自称“上清大洞宝箓弟子五雷三司判官知北极驱邪院事”，自隶于上清派下。他有不少雷法撰述，如《雷霆玉枢宝经》集注、王文卿《玄珠歌》注等，可见其雷法宗承王文卿。《海琼白真人语录》卷二写道，白玉蟾曾令林伯谦依路真官奏乞之状。路真官名时中，南宋符箓派道士，以行正一“天心正法”而擅名。

白玉蟾云游传道，弟子颇众，如彭耜号鹤林，乃吏部彭演之子，留元长号紫元，叶古熙字烟壶，赵牧夫号紫璫，詹继端号紫芝，陈守默号刀圭子。他文集中提到的徒众还有潘常吉、周希清、胡士简、罗致大，庐山太平兴国宫道士洪知常、陈知白等人，系南五祖中门徒最众者。

宗承《悟真篇》的双修一派，始于刘永年，刘字广益，号顺理子，传法于象川无名子翁葆光，翁弟子有名若一子者，若一子门人某跋《金液还丹印证图》之《后识》云，“余师若一子尝曰，曾闻我师无名子翁先生云：吾师乃广益顺理子刘真人，祖偕悟真仙翁肄业辟雍，惟翁不第，宿植灵根，学道道遂。后因念其同舍之有孙，时在绍兴戊午，刘遇悟真得其道，愿力不能成，遂刊彭真人《参同契义疏》，隐于市朝，方便接引。既诸同克，朝道戊巳岁成道于虎丘山之下。”

文末翁又自谓于绍兴遇刘，至庚申岁（1140），复遇寺簿卢公于姑苏，始诀其秘，盖卢公亦刘所授云。据此，则刘永年之祖与张伯端为辟雍同学，刘永年本人未必亲炙张伯端。绍兴戊午（1138），张已卒五十余年，谓刘于其时遇张而得其道，显系神话。朝道戊巳乃戊子（1168）之误，刘永年卒于是年，乃两宋间人。

《金液还丹印证图》吴兴林静《后叙》释《后识》之说，谓刘永年即白龙

洞道人，乃紫阳入室之徒，紫阳化去后越七祀，复与刘相遇于王屋山，作诗以勉志。刘至绍兴中复遇紫阳，毕志于乾道戊己间，实逾百龄而后冲举。此叙书于己酉岁，盖即1189年。其说与《后识》已不同，刘永年变成了三遇张伯端的“白龙洞道人”。若据其说，刘永年逾百岁而卒，而张伯端卒年他才十余岁，不大有可能亲侍张伯端。至于在张伯端卒后刘犹再遇之说，系由臆解翁葆光《悟真篇注疏序》所致。其序云：

先子尝谓余曰……天台仙翁……少偕我祖肄业辟雍，惟翁不第……向在元丰间，与刘奉真之徒广宣佛法，以无生留偈入寂……后七年，奉真之徒到王屋山，复会仙翁如故。

此序开首先介绍陈达灵之金丹说，次称“先子尝谓余曰”，金丹派师徒间行父子礼，此“先子”当指其亡师刘永年。翁序撰于乾道癸巳（1173），时刘永年已卒。柳存仁先生《张伯端与悟真篇》谓此“先子”为“夫子”之误，指陈达灵，似可商榷。^①陈达灵与翁葆光为同时代人，曾于淳熙甲午（1174）为翁《悟真篇注疏》作序，称“悟真仙翁……一传而广益子出焉，再传而无名子出焉”，而未言他与张、翁的关系。他号紫阳，自非张伯端徒裔。从序言口气看，他与翁葆光为同道，而非师徒关系，炼丹家同道间尊称“夫子”，丹书中尚无别例。即于其师，炼丹家也很少尊称“夫子”。陈达灵弟子白云子《悟真篇直指详说三乘秘要》后叙，自称“幸自得遇紫阳仙翁陈公，亲传悟真适孙无名真人释义，密以见授”，称翁葆光为张伯端“适孙”，乃法孙之意。“适孙”或为“嫡孙”之误。

翁葆光《悟真篇注疏》序“先子尝谓余曰”以下，当是引亡师刘永年之言，叙刘奉真复遇张伯端事，而未言刘奉真即刘永年，则此刘奉真实为张伯端弟子之一，非刘永年，亦非刘永年之祖。刘永年于绍兴壬申（1152）刊彭晓《周易参同契分章通真义》，其序云：“永年绍兴戊午尝遇至人亲授口诀，仍训永年但看《参同契》，与我诀俱同。”未言所遇至人即张伯端。《历世真仙体道通

^① 见《道教研究论文集》，1977年。

鉴》中《张用成传》末云：

其弟子白龙洞刘道人名奉真，白日飞升，即建康府刘斗子也。

此亦未言刘奉真即刘永年。可见刘永年未必自言他遇张伯端得诀，刘永年非刘奉真，将刘奉真事迹安于刘永年之身，乃林静之误。双修派丹法与清修派异辙，当别有授受渊源，北宋初陈抟即有双修之说，见其所撰《阴真君还丹歌注》。但《悟真篇》本来满篇夫妇婴姁隐晦之辞，颇易依文解义而释之以双修。然张伯端嫡传石泰以下诸祖，皆不言双修，亦不言张伯端别有弟子刘永年。《悟真篇三注》集薛陆陈三家注，皆主双修，而其中薛道光注，实为翁葆光注而误题以“道光曰”，元人戴起宗辨之甚力，柳存仁先生《张伯端与悟真篇》一文中更详考之，误翁为薛，可谓证据确凿。唱双修易遭世人轻诟，双修派自附于张伯端一系，乃出于其需要。

此外，陈达灵一系亦主双修，他推崇《悟真篇》，但并不自附于张伯端法系之下，乃别立一宗者，注疏《悟真篇》的陆墅、戴起宗，亦双修派，但师承不明。

2. 宗风特色

金丹派南宗的学说与北方全真道可谓同出一源，多所一致，但由于两派所产生、传播的社会条件不同，南宗与全真道相较具有以下几个突出的特色。

(1) 金丹派南宗，尤从张伯端至陈楠四代，还保持着隋唐以来金丹派以内丹诀秘传的性质，传教范围很窄，徒众无几，未形成群众性的教团，无本派的本山、宫观，无宗教仪式，无戒律清规。直至白玉蟾游方东南，兼传雷法，南宗才有了教团、观庵。白玉蟾本人隐居于武夷山“止止庵”，其弟子彭耜谓林伯谦曰：

尔祖师(白玉蟾)所治碧芝靖，予今所治鹤椿靖，尔今所治紫光靖，

大凡奉法之士，其所以立香火之地，不可不奏请靖额也。^①

靖，是汉魏以来天师道于信教民家所设静室，为进行奉祈神祷等宗教活动的场所，类似基督教的教堂。白、彭、林各有一靖，而且谓奏请得额，为官家所承认，说明他们各有一定数量的信教群众，但其靖庐只止于福州一带，数量不多，而且只属行雷法祈禳之所。这与北方全真道一开始即建有以修性炼丹为目的群众性教团“会”“社”，并大建本派的丛林观庵颇为不同。白玉蟾撰有《道法九要》，略述道教徒行持之则九条，但远不及王喆《立教十五论》之完备。

(2) 南宗虽亦以追求成仙为旨，但它不像全真道那样力倡出世、出家、苦行，而倡大隐市尘，和光混俗，张伯端至陈楠四代，皆非职业道士。张伯端为幕僚，其《悟真篇》有云：

须知大隐居尘市，何必深山守静孤。

又云：“志士若能修炼，何妨在市居朝。”还说：“未炼还丹莫隐山，山中内外尽非铅。”后人遂解释说：修炼必先居尘炼精气，修炼至不畏寒暑饥渴的地步，才能隐于深山，九年面壁。石泰以缝纫为业，据说他付丹诀于薛道光后，嘱之曰：“可疾往通都大邑，依有力者，方可图之。”^②薛道光原为僧人，法名紫贤，号毗陵禅师，得丹诀后弃僧还俗，亦以缝纫为业，其《还丹复命篇》有云：

烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。

陈楠以箍桶为业。到白玉蟾，盖因家庭环境所迫，为游方道士，但从他自述云游生活的《云游歌》看，他挂单投宿屡遭道士摒弃，似无道士籍，实为一流浪汉。留元长《海琼问道集序》说他“时又蓬发赤足。以入尘市。时又青巾野服，以游宫观”，也实行“大隐混俗”。他曾说：

吾所以混俗和光者，不欲自异耳。鱼欲异群鱼，舍水跃岸，则死；

虎欲异群虎，舍山入市，则擒。^③

① 见《海琼白真人语录》卷二《鹤林法语》。

② 见《紫阳真人悟真篇三注》陆墅序。

③ 见《静余玄问》。

夏元鼎《悟真篇讲义》卷六还说：

有志之士若能精勤修炼，初无贵贱之别，在朝不妨为治国平天下之事，在市不失为士农工商之业。

夏元鼎本人正是个居官修丹的南宗信徒。至于双修一派，则更强调修丹须“法财侣地”样样俱全，翁葆光《悟真篇注释》说：“须有财力，丹友三人，才能成就”，双修派人常说“欲为跨鹤之游。必假腰钱之助”，为得“腰钱”，他们强烈依附达官贵人，说张伯端亦依马处厚之财而事遂，薛道光靠张环卫之财而丹成，故出入于高门大宅以求售其术，未免为世人所轻诟。南宗倡大隐混俗，从理论上讲是受了当时禅宗“事事无碍”说的影响及理学的冲击，也与两宋符篆派道士多有家室有关。

（3）南宗祖师多居社会中下层，政治活动能力较差，未能引起上层统治者的重视，与政治无大关系，远不及北方全真道之势倾朝野，屡得皇帝征召赐封。南宗至白玉蟾，道誉始著，曾伏阙上书，但未见重用。

（4）南宗虽徒众不广，但留的丹诀、诗词并不少，其质量亦较高，这与两宋社会经济文化均较发达有关。

3. 三教归一论与三教合一的特色

金丹派南宗的宗教学说，与全真道一样，以性命内丹之论为主，以修炼成仙为鹄的，并具有三教合一的色彩，从陈楠起又具有内丹与符篆融合的特点。这是由其产生的时代思潮和社会环境所决定的。

晚唐以来，三教合一成为文化思想发展的趋势，儒释道三家中各有愈来愈多的人倡三教归一，其思想一般都带有融摄三教的色彩。三家学说中对三教合一思潮起推波助澜的作用、对各家影响最大者，当推佛教禅宗。禅宗经中晚唐五代五宗争妍的兴盛期，至两宋，更为广泛地深入社会，予儒道二家之学以巨大刺激。金丹派南宗产生于三教合一的时代思潮中，传播于禅宗风行的社会环

境，秉承擅兼容并蓄之长的道教文化传统，又由其本身弱小的地位所决定，不能不盛倡三教归一，其学说不能不带有三教合一、道禅融会的鲜明色彩。

南宗祖师张伯端，学识广博，淹通三教，自称“幼亲善道，涉猎三教经书，乃至刑法书算、医卜战阵、天文地理、吉凶死生之术，靡不留心详究。”^①他长期研究丹书，晚年得诀，著《悟真篇》阐扬，后来经过钻研佛经禅语，又著《禅宗诗偈》三十二首附于《悟真篇》后。其禅宗诗偈中有《读雪窦禅师〈祖英集〉》，称雪窦禅师为“老师”，赞曰：“吾师道高言语畅，留在世间为榜样”，似曾亲炙雪窦者。雪窦重显（980—1052），与张伯端为同时代人，当时云门宗下巨擘，可见张伯端的禅学，主要出云门宗。观其《悟真篇》前后序，及代表他末后思想的《青华秘文》，他的思想，从以内丹为中心的三教归一论转为倾向禅宗，可谓出道入禅。其《禅宗诗偈》纯用佛家术语，可列入佛学撰述，其序言自谓若能见闻此篇，“则知伯端得达摩最上乘之妙旨”，后来深通禅宗的清雍正皇帝，曾将其编入《御选语录》，封张伯端为“禅仙”。南宗三祖薛道光，则是出禅入道。五祖白玉蟾少学儒术，登童子科，流亡途中在佛寺当过仆儿，在禅寺做过开示，他有朱子像赞、疏各一首，对朱熹推崇备至，也是一个出入于三教间的人。

金丹派南宗诸祖及徒众间思想倾向各有不同，但无不唱三教归一。如张伯端《悟真篇序》说：“教虽分三，道乃归一”。陈楠说：

人若晓得《金刚》《圆觉》二经，则金丹之义自明，何必分别老释之异同哉！^②

白玉蟾《道法九要序》谓“三教异门，源同一也”。^③

南宗人唱三教同源一道，总的来看，是说三教门庭施設虽异，但三家的宗极之说道、心地、太极本为一体，仙圣佛体道证道之心本无二致，故曰：“天下无二道，圣人无两心。”张伯端《悟真篇序》论三教云：

① 见《悟真篇序》。

② 见《道法会元》卷七〇。

③ 见白玉蟾《修仙辨惑论》（《修真十书》卷四）。

释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其枢要，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，鲁语有毋意必固我之说，此仲尼极臻乎性命之奥也；然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道未尝显言，但以命术寓诸《易》象，以性法混诸微言耳。

他以魏伯阳参合《周易》撰《参同契》，唐南阳慧忠禅师于语录首引证老庄，为三教归一论的先例。白玉蟾《平江鹤会升堂》则将孔氏之教括以一“诚”字，将释氏之教括以一“定”字，将老氏之教括以“清静”二字，他在列举了三家修心养性的要言后，以禅师的口气归结说：

必竟三教是同是别？不知说个何年事，直至而今笑不休！^①

意思是说三教修养之道本趋一辙。

三教之学本非无相通之点，但其哲学体系各异，修养之道也颇多不同。道教传统哲学以虚无之“道”为本，属客观唯心主义体系，或以道为先天一炁，含有朴素唯物主义的因素。张伯端由《悟真篇》“道自虚无生一炁，又从一炁产阴阳”的传统道教哲学出发，向禅宗的主观唯心主义融合靠拢，其《悟真篇》后序以心为道体，曰：

欲体夫至道，莫若明乎本心，夫心者道之体也，道者心之用也。

此说以察心观性为修道之要，与禅宗同趋一途。其禅宗诗偈有《三界唯心》颂云：“无一物非我心，无一物是我己”，“见物便见心，无物心不见，十方通塞中，真心无不遍。”这是以绝对的“真心”（即“本心”）为宇宙的本体。真心与道教传统哲学的精气如何统一？《青华秘文》论曰：心为君，神为主，气为用，精从气，“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。”这就是以心的主宰统摄作用统一一切，融合三教哲学，形成一种特殊的主客观唯心主义融合的哲学体系。白玉蟾则以心契于道统一道和心，其《玄

^① 见《海琼白真人语录》卷三，页十三。

关显秘论》云：

古者虚无生自然，自然生大道，大道生一气，一气分阴阳，阴阳为天地，天地生万物，则是造化之根也。此乃真一之气，万象之先，太虚太无，太空太玄……圣人以心契之，不得已而强名之曰道，以是知心即是道也。

这种心即道说，是释道二家哲学的折中融合。

南宗人释道融合的哲学体系，相似于佛教唯心说而仍颇有不同。心宰一切，并不同于禅宗一切皆真心现起之论，而且佛教说真心亦空，是缘起无自性之义，南宗人虽亦说空，却偏于空洞无物之义。心契于道的心即是道说，与禅宗一切本是真心现起之说亦异。而且南宗人往往仍神气并论，乃至有心为气凝之说，如《青华秘文》曰：

元性是何物？亦气凝而灵耳。

白玉蟾《谷神不死论》谓“神者一身之元气也”。可见南宗人尚非彻底的唯心主义者。

《青华秘文》虽多处和会三教心性说，但也说明三家所谓的真心有异。孔子言心性，教人非礼勿视听言动，以礼为之防，以喜怒哀乐为妄心，以忠恕慈顺恤恭敬谨为真心。道教金丹“则以真心并为妄心，混然返其初而原其始，却就无妄心中生一真念，奋天地有为而终则至于无为也”，与孔氏之说自有不同。

若释氏之所谓真心，则又异焉：放下六情，了无一念，性地廓然，真元自见。一见之顷，往来自在。盖静之极，而至于极之极，故见太极，则须用一言半句之间，如死一场再生相似，然后可以造化至机而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶！

这里对禅宗之道的介绍，未尝不无从道教观点来看的成分，但对禅宗真心服膺之情，则明显可见。

张伯端前期以内丹为中心的三教归一说，是多数南宗徒裔思想的主干。这种三教归一论，并非视三教之学实际平等，而是认为唯自宗性命双修的内丹之道无所偏颇，最为圆满，是得三教先圣性命真传的正宗。《历世真仙体道通鉴》

卷四九《张用成传》谓张伯端常言：

道家（指他以前的传统道教）以命宗立教，故详言命而略言性，
释氏以性宗立教，故详性而略言命。性命本不相离，道释本无二致，
彼释迦生于西土，亦得金丹之道，性命兼修，是为最上乘法，故号
曰金仙。

证之于《悟真篇》，这确属张伯端的主张，该篇七绝第一首即批评禅宗之徒说：

饶君了悟真如性，未免抛身却入身，
何以更兼修大药（内丹），顿超无漏作真人。

此谓单修禅宗不如兼修内丹。至于佛教小乘禅法，更被斥为下乘，《悟真篇序》曰：

唯闭息一法，能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同，若勤而行之，可
以入定出神。

其最高功果也只能成就金丹派所谓五等仙中最下等的“鬼仙”。

到石泰以下，则贬斥佛、儒更不客气，如石泰《还源篇》有云：

儒家明幻理，释氏打顽空，不识神仙术，金丹顷刻功。

陈楠解内丹与禅法稍同之疑而贬禅宗之徒说：“殊不知终日谈演问答，乃是乾慧，长年枯坐昏沉，乃是顽空。”^①白玉蟾贬禅宗说：“昔毗陵薛真人向禅宗了却大事，然后被杏林真人穿却鼻孔，所谓千虚不博一实。”又答僧问神仙何如般若说：“真镔不换金。”又答《楞严经》十种仙人不得正觉之问说：“红轮光灿灿，争奈覆盆何！”^②翁葆光则说禅宗达摩西来意、马祖西江水意即是金丹之道，而“愚者却谓我教禅宗一言之下顿悟成佛，此乃逛惑愚迷，安有是理哉”，这与张伯端后来以禅宗为究竟的立场已相去甚远。

金丹派南宗学说三教合一、道禅融会的特色，主要表现于其中心学说内丹说中。

^① 见白玉蟾《修仙辨惑论》。

^② 见《海琼白真人语录》卷三，页五。

4. 先命后性的内丹成仙说

金丹派南宗产生于政治专制腐败、国力羸弱不振的两宋，人民所受的社会压迫极为沉重。南宗派祖师即多怀才不遇之士，如张伯端学进士业而不第，坐累谪岭南兵籍，后屈居幕僚；白玉蟾少年流亡，饱受饥寒之苦。功名之梦的破灭，愤世嫉俗的积愤，发而为追求成仙的信仰。他们哀叹“百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮”，^①哀叹利禄荣华的无常，以炼成“天仙”，自由飞升天国、仙境为人生鹄的，以内炼金丹为成仙的捷径。《悟真篇》诗云“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端”，该篇后序说金丹之道“至简至易，虽愚昧小人得而行之，则立跻圣地”。

内丹长生成仙说的传统理论，不外乎由炼精化炁，炼炁化神、炼神还虚，归根返本，与“道”同体，故得不生不灭，自主一切。归根返本，取自《老子》“人身一小天地”的哲理，上宗《阴符经》，故张伯端以《阴符》《道德》二经为内丹学的最高依据。《悟真篇》说：

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。

今古上仙无限数，尽于此处达真詮。

张伯端的内丹学，还直承魏伯阳《参同契》之说。内丹以人身精气神为“三宝”，精气属命，神属性。从《传道集》《灵宝毕法》看，钟离权的内丹法，从修命入手，循序渐进。至吕洞宾，受禅宗影响，倡性命双修。张伯端一系的丹法，更为强调性命须双修，在双修的具体步骤上，与同倡性命双修的北方全真道相较而言，则以先修命后修性为特征。宋濂《送许从善还闽序》说：“南则天台张用成，其学先命而后性；北则咸阳王中孚（喆），其学先性而后命。”此言基本符合实际。日本《道教之实态》谓北宗修性，南宗修命，至陈致虚始合为性命双修，殊为不确。^②

^① 见《悟真篇》七律一。

^② 见《道教之实态》，页一七三。

南宗丹法先命后性，大略指其修炼依钟吕内丹派的传统法则，由修精气入手，循炼精、炼气、炼神的阶次渐进。在炼神还虚修性一段，则参酌、和会禅宗，面壁九年，以期“打破虚空”。这从某种意义上也可谓之道禅双修。《悟真篇》先育金丹，后附禅偈，即是此意。其禅宗诗偈序说：

故此《悟真篇》中，先以神仙命术诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归夫究竟空寂之本源矣。

此书还说独修金丹命术，则性命之道未备，难得究竟圆通，以金丹命术为老氏随顺世人贪生之情而渐次诱引的权便之道，以归于佛法空寂大觉之本源为究竟归趣。南宗后学的撰述，也多依先命后性之序，首之以金丹命术，终之以禅宗式的诗偈或语录。

修命又称炼形，包含养生健身之义。白玉蟾说，“今夫修此理（内丹）者，不若先炼形。”^①以修命炼形为首，具有首重养生，亦即钟离权丹法所谓现世“安乐延年”的意义。这与全真道力斥肉体，否定人生的态度颇为不同。内丹家宣扬初修内丹时即可得到祛疾治病、健身延年的功效，白玉蟾《修仙辨惑论》述陈楠之言曰：

初修丹时神清气爽，身心和畅，宿疾普消，更无梦寐。

他又说炼丹者还可进一步改变人体自然的生理机制，能“百日不食，饮酒不醉”，乃至“赤血换为白血”，“身如火热，行步如飞”云云。

南宗丹法中的命术颇为复杂。从《悟真篇》起，就承传统内丹说，借用外丹学中的铅汞、龙虎、水火、炉鼎、黄芽、白雪等大量术语，及周易卦象、河图洛书、中医、天文历法、禅宗名词等，喻精气的产生及运行的路线、时机、要点。作丹书者囿于轻泄天机、必遭天谴的宗教信条，有意隐晦其辞，故丹书多颇难读。其实其满篇铅汞、龙虎、乌兔、水火、金精木液、黄芽白雪等，无非指神气二物，或曰阴阳二气。陈楠《翠虚篇·丹基归一论》列举诸多术语后说：

有如许纷纷，其实阴阳二字，是皆一物也。

^① 见《海琼问道集·玄关秘论》。

此阴阳非一般所谓阴阳，乃指“真阴真阳”，用周易卦说，即离中之阴、坎中之阳。离中之阴生于心，坎中之阳生于肾，系精神、生命的本原。《金丹四百字》说：

身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精，故曰二物。

此二物为炼就内丹的药材，它们只能在静定至恍惚杳冥的特殊心理状态下才能出现，《悟真篇》谓之“恍惚里相逢，杳冥中有变”。达到这种恍惚杳冥之静定境界的手段，亦即南宗内丹的下手功夫，是凝神聚气。《海琼问道集·玄关秘论》说：

炼形之妙在乎凝神，神凝则气聚，气聚则丹成。

凝神聚气之诀为凝神入炁穴，石泰《丹髓歌》曰：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入炁穴。”凝神入炁穴，即意守丹田，又谓之守窍。意守至真阴阳产生，抓住时机予以认识控驭，谓之“采药”。以“真意”引此药物沿任督二脉循环运行，谓之“抽铅添汞”“取坎填离”。炼丹时意念松紧的控制及掌握时机的要点，谓之“火候”，乃丹法秘中之秘，有“传药不传火”之说。总之，意守丹田，于静定中采取先天元精元炁，沿任督运行，于三丹田中反复，使精气神三者混为一纯阳之神，亦即纯粹的精神，谓之金丹，谓之天仙。陈楠《紫庭经》曰：

分明精里以气存，渐渐气积以生神。

此神乃是天地精，纯阳不死为真人。

南宗丹法虽先修命，实际上在修命过程中仍首重炼神修性。所谓炼精炼气，皆以心意为主导。《青华秘文》卷下说：

精气神三者孰为重？曰，神为重。金丹之道始终以神而用精气者也。

此书又谓须静定至极，初见元性，然后元气始生，元精始产，才谈得上炼精炼气。故见性实为得药成丹的先导、关键，这与钟离权内丹之说已不同。陈楠《阴符髓》也说：

性不乱则神不移，神不移则精不散，精不散则气不荡。^①

以元性不乱为炼精气的前提。《青华秘文》还强调命术中采药、抽添等“有为”之功，皆须用之以真心所生“真意”，不可着相，若用妄心采取抽添而着于相，则会导致气脉梗阻，生诸奇疾。故曰：

了命实关于性地，性者，凡所有相皆是虚妄，既无着相，则虚妄除而真理显矣。

“凡所有相皆是虚妄”，乃佛教《金刚经》语。南宗人往往把不着任何相称为道教传统的“虚”或“无”，实则其含义已与传统道教原义有别。他们又以庄子之“忘”字为了性修命的要诀，《青华秘文》说：

心者万化枢纽，必须忘之而始觅之……但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中始见真心，真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华。要在乎无中生有，有中生无，到这境界，并真心忘而弃之。

这种忘中觅、觅而忘的要诀，受禅宗参禅之道影响之迹颇著。该文又谓元性（真心）尽现后，金丹之道且半，尚须以所见元神生一真意以炼精气，令返于虚空，谓之以性安命。有曰：

性之全体见，绵绵若存之，性时时返乎命内矣。方其始也，以命而取性；性全矣，又以性安命，此是性命天机括处，双修者，此之谓也。

南宗性命双修之旨，于此可谓披露无余。白玉蟾《快活歌》也说：“忘形养气乃金液，对景无心是大还。”^②以忘形为炼形诀要，对景无心，则与禅宗同辙。其《玄关显秘论》引《化书》说：

“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”，只此忘之一字，则是无物也。“本来无一物，何处有尘埃”，其斯之谓乎？^③

以《化书》忘字诀和会惠能“本来无一物”说，自不无以道解禅之嫌。

① 见《修真十书》卷三，页六。

② 见《海琼传道集》。

③ 见《海琼问道集》。

张伯端后学虽大谈明心见性，作禅宗式的诗偈，表现出与禅宗世界观大体一致的一切皆空、万法唯心，事事无碍思想，乃至自称其金丹大道即达摩、六祖最上一乘，但也只是参合、和会禅宗而已，他们用以“了性”的方法，和禅宗完全异辙，并非如当时禅门之观心性、看公案、默照等，而企图通过聚气凝神的气功命术，达静定至极，臻渐次“见性”，谓之“以命取性”。《青华秘文》把“见性”的渐进过程分为三阳生之三阶段，丹书或称“阳光三现”。一阳生而元性初见的主观感受为：“性之初见如星大，圆陀陀，光灿灿。”至三阳生时，元性才尽现，其时“光不在内不在外，但觉此身如在虚空，亦无身亦无虚空，亦无日亦无月”。下文评论先修性与先修命两种途径说：

先性固难，先命则有下手处，譬之万里虽远，有路耳。先性则如水中捉月，然及其成功则一也，先性者或又有胜焉，彼以性制命，我以命制性故也，未容轻议。

这里所说的先性者，当指禅宗，二者入手虽不同，而成功则一，故并不以本派先命后性的内丹为唯一大道，这是张伯端末后的思想。

至于南宗丹法命术成功后炼神还虚专以了性一段，丹书虽多言之甚略，或谓“以打破虚空为了当”，或谓“归于究竟空寂之本源”，或谓“到这里一个字也用不着”，这是仿效禅宗“不立文字”之则。但他们也像禅宗的并非全无文字，而用诗偈来表现其所见到的“性地风光”，此亦由张伯端始肇其端。

自隋唐以来，内丹家各立其说，丹法术语皆无统一。钟离权所述《灵宝毕法》，分内丹为由浅入深的三乘法。陈楠承其说而改进之，把内丹分为上中下三品，分别适应于上中下三种根机。庶士可学下品地仙之遵，其法以精血为铅汞，以闭咽搐摩为火候，以存想升降为运用，一年融结，九年成功，此属行气导引一类气功术，谓其法只能留形住世，法则繁难，须论卦爻斤两，故以文字传之。中士可学中品水仙之道，其法以神气为铅汞，以子午为水火，以年月日时为火候，以抱元守一为运用，虽论卦爻，却无斤两，百日混合，三年成象，

则能出入隐显，此法须以口传。上士可学上品天仙之道，其法“以身心为铅汞，定慧为水火，以神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用”，片晌凝结，十月成胎，不论卦爻斤两，唯以心传心，丹成则能变化飞升，“聚而成形，散则成气，去来无碍，逍遥自在。”^①这种上品天仙之道，又称一乘顿法，最上一乘，乃金丹派南宗所力倡者。《悟真篇》曰：

赫赫金丹一日成，不待三年九转行。

盖即指此种天仙之道。

南宗双修一派的内丹理论，与清修大体一致，而较重炼炁，多谓“先天一炁”为丹本。两家在方法上的分歧，是清修派认为坎离在自己一身之内，只需一己独修，而双修派却认为坎中真阳只能产生于同类的“彼体”。他们把《悟真篇》的“独修一物转羸胚”释为男女双修，如翁葆光注此句云：

虽男子，身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本，又将何而回阳换骨哉？^②

该派虽一再强调其道绝非房中御女的邪术，但也掩盖不了其丹法与汉魏以来流传不绝的房中术之关系。

5. 与内丹融合的雷法

两宋国力羸弱，递受辽、西夏、金、蒙古的胁迫，民族矛盾十分尖锐。为弥补被压抑挫伤的民族自尊心，并神化赵氏皇权，统治者特别需要汉民族传统的符箓道教，以乞助于天上的神灵。但六朝隋唐以来的符箓道教天师、上清、灵宝诸派，年久失信，于是便有新的符箓道教清微、神霄等派，从旧符箓派中脱胎而出。清微、神霄二派皆以行雷法为能事。雷法，指其自称出于天上雷霆之府的一类符箓咒术，行法者用之以求雨祈晴、治病除瘟、降妖诛怪、炼度亡

^① 见《修真十书》卷四《修仙辨惑论》。

^② 见《悟真篇注疏》卷一，页十一。

魂等。这种源于原始巫术的东西，在民间影响很深。威猛无当的雷部将帅，曲折地反映了人们渴望有强大的武力诛凶斩暴、克敌复国的意愿。雷法主要脱胎于上清派符篆，上清符篆是一种以存思身中之神与呼召天上之神融合之法。

雷法产生于内丹兴盛时代，它一开始就有内丹与符篆融合的特点。如神霄派的实际创始人王文卿，即谓雷法中招呼的程雍等将帅皆己身神炁所化。“使者乃元神也，程雍乃元炁元精也，五脏之炁为五将也。”^①南宗从陈楠起兼行雷法，即谓内丹炼就可以“役使鬼神，呼召雷雨”。^②其徒白玉蟾进一步融合内丹与雷法，谓“内炼成丹，外用成法”。^③这里的“法”，指雷法符咒之术。他还说符咒的是否灵验，主要在于行法者的内炼功夫，而内炼功夫，全赖一心而起作用，心能主宰一切，若合于道，其主宰作用便可通灵无阻，便能感召神灵，故曰：

法是心之臣，心是法之主，……守一则心专，心专则法验，非法之灵验，盖汝心所以。^④

这是说合于道的专注意念能产生炁，自身之炁与天地之炁一体，自身阴阳五行与天地阴阳五行同律，由此推论出行法者可用意念产生风雨雷电。他注《玄珠歌》，论祈雨求晴之术说：

雨者肾水也，运动自己阴海之炁，遍满天地，即有雨也；晴者心火也，想遍天地炎炎大火，烧开自身炁宇，乃晴也。

他又说“静则金丹，动则霹雳”，意谓自身真阴真阳相交能发而为身外的雷霆霹雳。至于雷法中祈请役使的雷部将帅鬼神，他说也无非是自己的心炁，“心为邓帅，肝为辛师，脾为使者。意诚则使者至，肝怒则辛师怒，心火奋发则歛火降。”^⑤乃至三千六百神女，三万六千神众，也无非是自己精气所化。

① 见《冲虚通妙侍宸王先生家话》。

② 见《修真十书》卷四《修仙辩惑论》。

③ 见《道法会元》卷七〇《玄珠歌》注。

④ 见《海琼白真人语录》卷四，页十。

⑤ 见《道法会元》卷七〇《玄珠歌》注。

当然，他也确信天上有神灵，神灵有主宰自然现象的神力，人若至诚便可感召神灵。

南宗著述在论内丹、雷法时，也涉及宗教伦理。如《悟真篇》有词云：

德行修逾八百，阴功积满三千。

均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。

积善德立阴功以为“仙基”，乃传统道教一贯的说法。“均齐物我与亲冤”有取于佛教“等视众生”“忍辱波罗蜜”之说。陈楠倡智、信、仁、勇、严，谓之五宝，系取自儒家。白玉蟾所编《道法九要》，列举学道者应遵循的九条原则，其第一条“立身”云：

屏除害人损物之心，克务好生济人之念，孜孜向善，事事求真，
精严香火，孝顺父母，尊敬师长。

本句强调封建纲常，具南宋后期社会思潮的普遍特征。其第三条“守分”，以宿命论规诫教徒安贫守分，谓“衣食自然分定，诚宜守之，常生惭愧之心，勿起贪恋之想……学道唯一温饱足矣，若不守分外求，则祝患必至”。这种说教，对统治者当然是很有利的。

6. 合流与影响

金丹派南宗盛于南宋末，白玉蟾门下弟子大多皆当为元初人。元初，社会上必有不少南宗徒裔。但当时元室为笼络、麻痹汉人、南人而扶植道教，北方全真、太一、真大及南方天师、茅山等道派的教首，皆屡被征召赐封，而其中唯独不见南宗之人。这大概是南宗无大的教团、宫观，社会影响较小的缘故。元代以后，南宗也再未以一个独立的教派出现于世，明洪武七年朱元璋御制《玄教斋醮仪文序》，谓当时道教只有正一、全真二派；洪武十五年设道录司，所辖道士有全真，正一二等，未提到有南宗。当然，南宗在入元后并未突然绝嗣，它逐渐与全真、正一派合流，而多数南宗人并入了全真道。

全真道诞生于金人统治下的华北，在适宜于它生长的特殊社会条件下，发展很快，尤其是丘处机应蒙古成吉思汗之召赴西域雪山论道以后，全真教团在元室的扶植下迅猛发展，成为当时北方三个新道教中最大的一派。全真道一开始就自称宗承钟吕，后来又定东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳为五祖。至元六年（1269），元室赐全真五祖以“真君”号，丘处机等七人“真人”号，其显赫冠于道教诸派。金丹派南宗自白玉蟾便有宗承钟吕刘之说，与北方全真道在渊源师承上不谋而合。入元后，全真道势力向南方扩展，未得到元室保护的南宗徒众，自然要纷纷投归于同源异流的全真道门下。

全真道人元后的南传，是从原宋金交界的淮河流域开始的。南宗人最先合流于全真道者，有李道纯、李月溪、金野庵、牧常晁、李珣等。

元初南宗徒裔多数归入全真，乃大势所趋。但兼行雷法的南宗道士，本来即属上清派系，可能多归入正一道。如彭耜弟子林伯谦，任福州天庆观管辖兼都道正，当属正一派系。又如王惟一，其《明道篇》多引证张伯端、白玉蟾，又撰有《道法心传》，双言内丹、雷法，其说显然出于南宗，但他未尝自称全真道士，而自谓其雷法得元初神霄雷派名师莫月鼎、邹铁壁之传，当亦归宗于正一派者。

元初南宗徒裔所述的本派传法谱系，是南北二宗合流的有力证据。白玉蟾弟子陈守默、詹继瑞合编的《海琼传道集》，列本派“仙派”，为正阳、纯阳、海蟾三“真君”传“紫阳真人”，“紫阳真人”递传至“玉蟾真人”。这里所称三“真君”号，为1269年元室所封，1310年，元室加封全真五祖为“帝君”，故知《传道集》编于1269年至1310年之间。“仙派”不提全真王重阳及其七弟子，乃表示本派与全真同源而并立，未必有归入全真派之意。李道纯再传弟子柯道冲《玄教大公案序》云：

自周汉以来，惟尹子嗣祖位，金阙帝君继道统，授东华帝君，帝君传正阳钟离仙君，钟传纯阳吕仙君，吕传海蟾刘仙君，刘南传张紫阳五祖，北传王重阳七真，道统一脉自此分而为二。

此序称钟吕刘为仙君，当撰于1310年元室加封全真五祖帝君号之前。此

序有南北二宗同出一源、本为一家，而南宗与全真地位平等之意。

彭耜弟子萧廷芝《道德真经三解序》列“大道正统”，称李亚、钟、吕、刘递相授受，刘传张伯端、王喆，亦有南北二宗地位平等之意。其序撰于庚申岁，当为注者邓锜大德二年（1298）自序之后的1320年。陈致虚则以全真派嫡传自居，其《上阳子金丹大要列仙志》所列本宗传法谱系为东华帝君递传钟、吕，吕传刘操、王喆，刘传董凝阳、张紫阳，此则张伯端与王喆弟子马丹阳等成了同辈。其《上阳子金丹大要仙派·钟吕二仙庆诞仪》，于本派祖师先祈请北五祖七真，称帝君、真君，次请张伯端等南五祖，皆称真人，显然有本派宗承南北二宗而以北宗为正、南宗为次的意味。

陈致虚弟子欧阳天瑋撰《上阳子金丹大要序》在至元改元（1335），《仙派》亦当撰于1330年左右，反映出当时全真贵盛而吞并南宗，南宗于合流入全真后不堪与北宗并列的情况。南北二宗的如此合流似即成定例而代代相传，如清初柳守元所编《道门功课》，于午坛功课所列诸祖师诰中，于北五祖下列南五祖，南五祖后列北七真，意谓张伯端与王喆同辈，即南北二宗同源合流而南宗地位次于北宗。

南宗人如李道纯、金野庵、牧常晁、李珣等归入全真道后，其学说虽不免受全真派的影响，但基本上仍以原南宗之学为主干，与北宗之说明显有异。如李道纯著述唯论性命、内丹，其内丹分三品之说，乃直承陈楠。金野庵以行符水擅名，保持南宗道士的特点。李珣一系主双修，实继翁葆光一系之学。他们虽各有徒众，门庭较前代为盛，但仍未建立大的教团、宫观，也不大谈及教团须备的戒规清规，仍带有原南宗传教与组织方面的特色。因此，元代归入全真道的南宗徒裔，也可以从其学说、组织仍具南宗特点的意义上，通称为全真道中的南宗。其中如李道纯，其说自成一家，道门中后来称其为元代以来内丹学的“中派”，白云观《诸真宗派总簿》中即有李清庵“先天派”。该簿中还有一“天台紫阳派”，称是张伯端于雍熙年间在天台县所创，但其时张伯端尚为幼儿，故此派是否南宗一系，颇成问题。至于李珣至陈致虚一系，虽自列于龙门派下，实际自成一派。

南宗入元后虽渐合流而没，但其金丹说在元代以后的道教中影响颇大，超过全真北派内丹之学。元以来的全真派撰述，几乎无一不引证南宗诸祖。如清初全真龙门派道士刘一明，言金丹颇近南宗，撰有《悟真直指》阐释《悟真篇》。南宗金丹说还传及元后期出现的道教净明派、三丰派。《岷泉集》卷四《赵原阳传》谓赵师“吉之泰宇观张天全，别号铁玄，张师龙虎山金野庵，得金液内外丹诀，后复师南昌李玄一，玄一荐之师蒲衣冯先生，冯亦师野庵”。赵原阳名宜真，为净明道第四祖，他从金野庵弟子张铁玄、冯蒲衣学习，而金野庵为白玉蟾再传弟子。三丰派，自名隐派、隐逸派、隐仙派、犹龙派，又名自然派，实际创始人为张三丰，是元明间名道士。《道统源流》谓陈致虚传张三丰，开王屋山自然派。比较张三丰与陈致虚的内丹说，不难看出其间的相承之迹。从时代地点看，陈致虚完全有授诀张三丰的可能。

明清时代出现的内丹新派——明末陆西星的“东派”及清嘉庆年间李西月的“西派”，虽自称直接得吕洞宾之传，实则其丹法直承南宗，并与双修派有渊源关系。又如正一派第四十三代天师张宇初《岷泉集》中的金丹诗，亦颇近南宗，张曾受法于净明道五祖、赵宜真弟子刘渊然，盖亦得南宗丹诀之传。^①至于南宗的雷法，则为正一派所吸收。元代正一派道士所辑《法海遗珠》中，“洞玄秘法”“告斗长生法”“追鹤秘法”等，皆注明为白玉蟾所传。明人所编道法大全书《道法会元》，亦收有白玉蟾雷法撰述数种。

南宗金丹说的影响还波及于道教之外。朱熹热衷于金丹而以未得诀入门为憾，自不免受南宗的影响。元代以来的佛学撰述中，往往论及张伯端及其金丹术。明代，内丹说以一种养生秘术流行于士大夫间，王阳明即进行过长期的内丹修炼，《传习录》卷上论精气神，谓良知“以其妙用而言谓之神，以其流行而言谓之气，以其凝聚而言谓之精”，也不过略变南宗之说。清初思想家王夫之，撰有《渔鼓词》等内丹诗词，对丹道颇深入堂奥，自有取于南宗丹书。内

^① 见《明史》卷二九九《张正常传》。

丹说还浸淫于元以来的大量文学作品中，如名著《西游记》的章回题目，就多用内丹术语。

作为一个独立教派的南宗早已不存。南宗人留下的大量丹书，是中国古代文化尤气功学遗产的重要组成部分，在哲学、医学等方面也有其一定的价值，对之进行科学的整理研究，是今日宗教研究者和气功科学研究者的一个重要课题。

六、元代江南道教

道教，经隋唐之鼎盛，宋金之改革，到元代，进入了它发展中的最后一个阶段。民族压迫、阶级压迫的沉重苦难，元室对道教的特意扶植统治，造成了极有利于道教滋生繁荣的社会环境。在华北，兴起于金朝的全真、真大、太乙三派民间新道教，入元后进一步流播贵盛，陈垣先生《南宋初河北新道教考》对此早有详尽的研究。

在元代江南，道教亦十分兴盛，被元室列为最低等级的“南人”所受的民族压迫之苦，较北方汉人更为深重。尤儒生们仕宦之途的狭梗，社会地位的低落，为前所未见。这使一批富有民族气节的人和遗民儒士涌进了道教徒的行列。江南诸符篆道派的道首刘玉、林灵真、莫月鼎及名道士杜道坚、张雨、雷思齐等，皆出于儒门；宋宗室子赵友钦、赵士淇，宋丞相汪伯彦之后汪贞常，名画家黄公望，皆为全真道士；以民族气节著称的名士郑思肖，自称“始于儒，中于道，终于释”。^①江南籍的文章大家虞集、赵孟頫、揭傒斯、袁桷、宋濂等，对道教皆有相当信仰或同情，撰有有关道教的碑志记传多篇。

由于传统与地域之异，元代江南道教与北方道教相较，其特质大略是：承

^① 见《太极祭炼内法议略》后序。

南宋道教传统，元代江南道教以符箓派为主流，南宋旧有的正一、茅山、灵宝、清微、神霄、天心、东华等符箓道派，皆继续传衍于江南，其中有的道派还北上传行于大都，加上元初创立的江南符箓新派净明派及北方三派新道教，元代遂成为道教分派最多的时代。元室历命正一天师掌领江南道教，于是江南虽道派林立而一统于正一天师。其次，北方最盛行的全真道，入元后渐传江南，并与原流行于江南的金丹派南宗合流。在教义上，江南诸派道教皆盛倡三教同源，尤多援引理学，各派符箓互相交参，并以符箓与内丹结合为其共同特征。

1. 符箓诸派的繁盛

自南北朝以来，道教中受历代统治者崇奉、社会影响最大者，一直是符箓派。南宋小朝廷偏安江南，递受金、元武力胁迫，社会矛盾十分尖锐，统治者特别需要乞灵于符箓道教所崇祀的天地鬼神，以求保国延祚，消灾免难。饱经磨难的劳动人民，于无可奈何之中，也不得不寄希望于道士的祈禳祓禳，以祈雨求晴、治病除瘟。江南本为除太乙道之外的诸符箓道教的发祥地和传播中心，符箓道教在民间基础颇为深固，再加上南宋朝廷的崇奉符箓道教，符箓道教自然成为南宋道教的主流，即唯一以金丹炼养为主旨的金丹派南宗，亦兼行符箓。江南符箓诸派中势力最大者为正一派（天师道）。嘉熙三年（1239），宋理宗命正一道第三十五代天师张可大提举三山（龙虎山、茅山、阁皂山）符箓兼御前诸宫观教门公事，主领龙翔宫，赐号“观妙先生”，正一道便在朝廷的扶植下成为江南诸派道教之元首。

一代天骄成吉思汗在东征西伐、屠城灭国的同时，非常重视利用宗教麻痹人心，对被征服地区的各种宗教皆予以拉拢扶植。在灭金之先，成吉思汗就在西域雪山行营召见金朝全真道首丘处机。蒙古族原信仰萨满巫教，崇敬天，凡事卜筮，自然最容易接受巫教升华而成的符箓道教。自元世祖以来，元室采用汉制，颇重祭天地岳渎，仍迷信卜筮。醮祭与卜筮，本为符箓道士所擅长而符

箓道教又盛于江南，故江南符箓道教势必见重于元室。

早在灭南宋之先，忽必烈便效法乃祖之礼聘名道士，遣使人江西龙虎山，往访第三十五代天师张可大。至元十三年（1276），忽必烈遣使召见张可大之子——第三十六代天师张宗演，命廷臣郊迎，待以客礼。《元史·释老传》记述了忽必烈召见张宗演的情况。

及见，语之曰，“昔岁己未（1259），朕次鄂渚，尝令王一清往访卿父，卿父使报朕曰：‘后二十年，天下当混一。’神仙之言验于今矣。”因命坐赐宴，持赐玉芙蓉冠、组金无缝服，命主领江南道教，仍赐银印。十八年（1281）、二十五年（1288）再入觐。世祖尝命取其祖天师所传玉印宝剑观之，语侍臣曰，“朝代更易已不知其几，而天师剑印传于若孙，尚至今日，其果有神明之相乎？”嗟叹之久。

忽必烈嗟叹天师剑印历久传承不绝，其言下之意，是深感符箓道教尤正一道在汉民族中的根深蒂固。这位在汉文化影响下用汉法治政的大元皇帝及其后继者，很懂得利用道教对巩固其统治的重要作用。终元之世，正一天师代代受封，荣显递增。至元二十九年（1292），张宗演子与棣嗣为第三十七代天师，赐真人号，袭掌江南诸路道教。元贞元年（1295），与棣之弟与材嗣为第三十八代天师，成宗赐真人号，命袭掌江南道教。大德五年（1301），张与材因术劾治潮患，成宗召见于上都帷殿，大德八年（1304）加封为“正一教主”，兼领三山符箓。武宗即位，张与材入觐，特授金紫光禄大夫，封留国公，赐金印，视一品，其荣耀过于前两代天师。延祐四年（1317），与材子嗣成嗣为三十九代天师，制授大真人号，袭领三山符箓道，掌江南道教事。泰定二年（1325）加封为“辅元崇德正一教主”，特授知集贤院事。第四十代天师张嗣德、第四十一代张正言，亦被顺帝封为大真人，主领三山符箓江南道教事如故。

元室代代敕封正一天师，一方面是借天师道在民间的深广影响以收拢人心，一方面在通过正一天师统制江南道教，对流传于民间的各派道教进行统一管理，这是元室中央集权政治的一个环节。正一天师的统领权限，主要是荐举任免江

南诸路道录及宫观提点，奏请新建宫观的赐额，还有权“自出牒度人为道士”。^①江南全真道亦归正一师统摄，如虞集《道园学古录》卷五十《非非子幽室志》，谓江西崇仁仙游山昭清观全真道士余岫云弟子彭致中，“江南道教之师（天师）署为仙游山昭清观住持提举云”。

正一天师弟子中还颇有活动于皇帝之侧，其影响荣耀有过于天师者，最著者为张留孙及其徒吴全节。

张留孙（1248—1321），字师汉，信州贵溪（今江西贵溪市）人，为汉张良之后，少入龙虎山师事张宗演，善占卜。至元十三年（1276）随张宗演入觐，留侍阙下。“上时时召问，因及虚心正身、崇俭爱民以保天下之说，深合上意”。^②因为真金太子、昭睿顺圣皇后祈祷治病，世祖欲命其为天师，留孙固辞，乃号之上卿，赐宝剑，敕建崇真宫于两京，令居之以掌祠事，并赐良田粟园，高弟门人皆给馆传马车。至元十五年（1278）授其为“玄教宗师、道教都提点管领江北、淮东、淮西、荆襄道教事”，佩银印。又升任其父为江东道同知宣慰司事。大德中，为其加号“玄教大宗师同知集贤院道教事”，追封其三代为魏国公。武宗即位，升其为“大真人知集贤院大学士”。仁宗加封其为“开府仪同三司”，加号“辅成赞化保运玄教大宗师”，刻玉印赐之，卒后，追赠“道祖神应真君”。

张留孙留侍帝阙五十余年，历事八帝，在朝中德高望重，颇能涉足政治。他为世祖敷演黄老清静、圣人在宥天下之旨，深契主衷。世祖欲任谔勒哲为相，命留孙卜之；为太子取名，亦听于留孙。武宗时，留孙进讲《老子》，推明谦让之道。又为仁宗讲《南华经》，及仁宗即位，犹恒诵其言，且谕近臣曰：“累朝旧德，仅余张上卿耳！”^③

张留孙门下高徒七十五人，其中吴全节等七人敕赐真人号，命分掌江南各地道教提点，如夏文泳任江淮荆襄等处道教都提点，王寿衍掌杭州开元宫，孙

① 见明宋濂《宋文宪公全集》卷十《汉天师世家序》。

② 见元赵孟頫《大元勅赐开府仪同三司上卿玄教大宗师张公碑铭并序》。

③ 见《元史·释老传》。

益谦领杭州佑圣观、延祥观，余以诚领镇江路诸宫观，陈日新承诏兴圣宫。其余弟子，“以玺书命者九：曰何恩荣，提点信州真庆宫；曰李奕芳，提点南岳庙兼衡山昭圣宫、寿宁宫；曰张嗣房，提点潭州岳麓宫”^①江南各地的道教大宫观，多为正一派道士任提点。

张留孙门人中最显耀者是吴全节（1267—1348），饶州安仁（今江西余江）人，家世为儒。十三岁入龙虎山为道士，至元二十四年（1287）从张留孙于大都。大德十一年（1307），成宗授其“玄教嗣师”，赐银印，视二品。至大元年（1308），武宗赐其七宝金冠、织文之服。越二年，又追赠其祖为昭文馆大学士，其父为司徒饶国公，其母为饶国太夫人，并改其故乡为“荣禄”，里为“具庆”。至治二年（1322），继其师为上卿玄教大宗师，赐号“崇文弘道玄道真人”，命总摄江淮荆襄等处道教，知集贤院道教事，赐玉印一、银印二。他也如其师，时能涉足政治，尝代成宗祀岳渎还，成宗问他所过郡县有无善治民者，他举荐洛阳太守卢贻，成宗即日召见，拜贻为集贤学士。有以危言讪翰林学士阎复者，全节通过李孟进言仁宗，力为辩护，仁宗意解，又帮助推荐吴澄为翰林直学士。

张留孙、吴全节师徒以擅符水占卜而见重于元室，其荣耀殆非当时儒臣文士所可及。他们雅好交结士大夫，尽量利用其政治地位荐举汉人、南人儒士，于是便成为儒臣文士尤江南儒臣文士与元室之间的桥梁。虞集《道园学古录》卷二五《河图仙坛之碑》说：

至元大德之间，重熙累洽，大臣故老心腹之臣，莫不与开府（张留孙）有深契。

尤吴全节以侠气见称于士大夫间，与当时儒臣文士如何荣祖、张思玄、王毅、高昉、贾钧、郝景文、李孟、赵世延、曹鼎新、文约、王士惠、韩从益、阎复、姚燧、卢贻、刘敏中、高克恭、程钜环、赵孟頫、张伯淳、郭贯、元明善、张养浩、李道源、商琦、曹元彬、王都中等，皆雅相交善。《元史·释老

^① 见元袁桷《清容居士集》卷三四《有元开府仪同三司上卿玄教大宗师张公家传》。

传》称他“推轂善类，唯恐不尽其力，至于振穷周急，又未尝以恩怨异其心，当时以为颇有侠气云。”

正一天师历统江南道教，张留孙、张嗣成、吴全节更任集贤院事，总管全国道教多年，可谓贵盛之极，有过于北方全真道。但天师及其门弟子撰述不多，对本派教义并无多少发展。天师所统摄的符箓诸派，茅山、灵宝二古派虽早趋衰落而余绪犹存；北宋末至南宋兴起的神霄、清微二符箓新派，及元初新创于江西的净明派，正方兴未艾；天心派、东华派亦盛传于一方。

茅山派即上清派，创立于晋代魏华存，以江苏三茅山为传播中心。该派从萧梁至北宋中期，鼎盛数百年，一直为道教主流，北宋中期以后渐衰。至元代，该派虽不及正一派贵盛，教义亦无大发展，但其所辖宫观尚不止于茅山。虞集《道园学古录》卷四七《相山重建保安观记》谓抚州崇仁（今江西崇仁）南相山，“先有上清法师孙庆衍受玺书领相山”。茅山派名道士杜道坚主领湖州（今浙江吴兴）计筹山报德观、白石通玄观及杭州宗阳宫事。《宋文宪公全集》卷九《周尊师小传》，谓杜道坚高徒李拱瑞住持嘉禾（今福建厦门市嘉禾屿）紫虚观。元人赵世延《茅山志序》云：

皇庆改元（1312），制赐茅山第四十五代宗师刘大彬洞微观妙玄
应真人。后五年，褒封三茅真君……仍勅三峰为观，曰圣佑，曰德佑，
曰仁佑。

从此处可见元室对该派的重视。刘大彬集撰《茅山志》三十三卷，搜集茅山历代文史资料甚富，犹表现出茅山派道士长于撰述的传统。

茅山派名道士杜道坚（1237—1318），号南谷子，当涂采石人，年少出家，师茅山第三十八代宗师蒋宗瑛。宋理宗曾赐以紫衣、“辅教大师”号，住吴兴计筹山升玄报德观。元兵南下之际，他“冒矢石叩军间，见太傅维安忠武王于故乡，披胆陈辞，为民请命……军麾为之敛兵”。^①后人覲元世祖，奉玺书提点道教，住持杭州宗阳宫。大德七年（1303）授杭州路道录、教门高士真人。

^① 见元赵孟頫《松雪斋文集》卷九《隆道冲真崇正真人杜公碑》。

杭州宗阳宫元初毁于兵火，他力为修复。皇庆元年（1312），仁宗授号“隆道冲真崇正真人”，命其住持杭州宗阳宫，兼湖州计筹山升玄报德观、白石通玄观事。杜道坚深于玄理，撰有《玄经原旨》、《玄经原旨发挥》（释《老子》）、《通玄真经缙义》十二卷（释《文子》）。

元代茅山还有一位颇富文学才华的道士张雨，一名天雨，自号“句曲外史”，于至治年间住持大茅山崇寿观，以文章诗词名世，与当时文士多文字往来，撰有《外史山世集》《碧岩玄会录》《寻山志》《玄品录》等。

灵宝派以江西阁皂山为传播中心，创始于三国葛玄。该派长于斋醮祭炼、超度亡魂，在民间流传颇广，南宋编辑有《灵宝玉鉴》等灵宝符篆斋仪全书。此宗至元代呈衰落之势，但仍受元室重视。《清容居士集》有《阁皂山万寿崇真宫加大崇真万寿宫诏》，及万寿崇真宫第四十六代篆嗣教宗师杨伯晋升加“太玄崇德翊教真人”诏。名士郑思肖（所南）撰有《太极祭炼内法议略》三卷，阐灵宝派祭炼之法，其旨在超度战死亡灵，亦见他对南宋故国之眷恋。第四十三代正一天师张宇初序其书云：

自仙公葛真君藏其教，位证仙品，世传则有丹阳、洞阳、通明、玉阳、阳晶诸派，而莫要于仙公（许）丹阳者也。丹阳本夫南昌，而南昌及灵宝一名也。得丹阳之要者，莫详于所南郑先生《内法议略》。所南有门人马行之、沈之我专学灵宝祭炼之术。

灵宝派于北宋末曾分化出一个东华派，实际创始于宁全真（1101—1181），宋元间有林灵真（1239—1302）弘扬其学。灵真号水南，温州平阳人，累举不第，遂弃儒从道，舍宅为观，自谓“学道于虚一先生林公，东华先生薛公……乃绍开东华之教，蔚为一代真师，以济生度死为己任，建普度大会者不一”。^①三十八代天师命之为温州路玄学讲师，升本路道录，继授“灵宝通玄弘教法师道门高士，住持温州路天清观事”。灵真辑灵宝斋仪为《济度金书》（明人增补而名《灵宝领教济度金书》）、《符章奥旨》，以温州为传教中心，受

^① 见《道法会元》卷二一四《水南林先生事实》。

教者“州里不下百余人”。神霄派创始于北宋末王文卿，以传行神霄雷法为事。该派称其雷法出于元始天尊之弟“高上神霄玉清真王”，乃“万雷之主”。林灵素则妄言徽宗即玉清真王降世，徽宗欣然应承，自称“教主道君皇帝”。于是，神霄雷法的新符篆便在徽宗的倡导推行下盛传于世，呈取代三山旧符篆之势。王文卿弟子甚众，发展至元，支流繁衍，道法歧异百端，郑所南《太极祭炼内法序》述当时雷法说：

姑即一法而论，所传咒诀符想旨要千差万殊，始本一法，讹而为百千本；或者所传斩勘雷二百余家，灵官三百余家，地祇百八十余家。

张宇初《道门十规》也说：“神霄自汪王二师而下，则有张李白萨潘杨唐莫诸师，传弘犹至。凡天雷酆岳之文，各相师授，或一将而数派不同，或一派而符咒亦异，以是讹舛失真，隐真出伪者多，因而互生谤惑。”

元代神霄派道士最著名者为湖州人莫月鼎（1222—1290）^①，其人从儒入禅，复从禅入道，入青城山丈人观从徐无极受五雷法，又与同郡沈震雷师事南丰人邹铁壁，得《九天雷晶隐书》之传，以行神霄雷法名世，门弟子甚众。至元己丑（1289），御史中丞崔或于江南物色异人，荐月鼎于上，世祖召见于滦京内殿，赐以金绶，令掌道教事，月鼎以老耄辞，遂给驿南还。他佯狂避世，常放浪于酒，时人呼为莫真官。门人唯王继华、潘无涯得其秘。宋濂《莫月鼎传碑》述王继华以后传法世系为：

继华授张善渊，善渊授步宗浩，宗浩授周元真，皆解狎雷致雨，而元真尤号伟特。^②

又有松江王唯一，号景阳子，师事莫月鼎、邹铁壁，撰有《道法心传》《明道篇》阐发其学。

虞集《道园学古录》卷二五《灵惠冲虚通妙真君王侍宸记》，谓王文卿神霄雷法，得其传者为新城高子羽，子羽授临江徐次举，递传至金溪聂天锡，“其

^① 据元赵道一《历世真仙体道通鉴续编》。若据宋濂《宋文宪公全集》卷九《莫月鼎传碑》，则莫月鼎生卒年为1247—1320年。

^② 见《宋文宪公全集》卷九。

后得其传而最显者曰临川谭悟真云，人不敢称其名，但谓之谭五雷。”宋亡后谭悟真犹在，隐显莫测，时庐陵有罗虚舟者，乃故宋名士润谷先生之孙，得谭悟真之传。罗虚舟弟子虽多，而自以得法者唯萧雨轩、周立礼二人，周唯传其子，萧则传于胡道玄一人，道玄鄱阳人，游化南北，其道行于关陕荆襄江汉淮海闽浙之间，人称为“神霄野客”。

清微派，是宋元间在民间影响颇大的一个新符箓道派。据元初陈采《清微仙谱》，该派以唐末广西永州零陵人祖舒为祖师，递经郭玉隆、傅央焞、姚庄、高爽、华英、朱洞元、李少微，传于南毕道，南毕道于南宋理宗朝任官广西，传法于黄舜申（1224—？）。舜申号雷渊，福建丹山（建宁）人，出身于闽中世家，少通经史百家之学，年十六侍父于广西幕府，遇南毕道，授之以清微雷法，宝祐（1253—1258）中曾任检阅，以雷法名世，皇兄赵孟端曾师事之。理宗召见，赐号“雷困真人”。至元丙戌（1286）应诏赴阙，未几乞请还山，制授“雷渊广福普化真人”。其故乡建宁，成为元初清微派传播中心，四方求法者甚众，得其秘者唯五人。门下西山熊道辉（真息），其道多行于南方，传之安城彭汝励，汝励传曾贵宽（尘外），贵宽传浚仪赵宜真。

清微派自称其符箓道法出于清微天元始天尊，故以清微名其宗。又谓道本出于一，后来分为上清、灵宝、道德（关令）、正一四派，而四派复由祖舒汇归为一。这意味着清微道法具有融合诸派的性质，而与上清派关系尤为密切。该派虽称创于唐末，但其法多融内丹，撰述率出宋元间，而由黄舜申集其大成，清微道法始盛传于世。《清微仙谱》序云：黄舜申“覃思著述，阐扬宗旨，而其书始大备”。张宇初《道门十规》也说：

清微自魏（华存）、祖（舒）二师而下，则有朱李南黄诸师，传衍犹盛，凡符章经道斋法雷法之文，率多黄师（舜申）所衍。

《道藏》中清微道法撰述如《清微元降大法》《清微神烈秘法》《清微斋法》《清微丹诀》《清微玄枢奏告仪》等，盖皆出于黄舜申及其门人。《道法会元》亦收清微雷法多种。郑所南《太极内炼法序》即说：

正一法外，别有清微法雷，名逾数百。

黄舜申门下，有一支以湖北武当山为传播中心，始于张道贵、叶云莱、刘洞阳。张道贵号雷翁，长沙人，至元间入武当山礼五龙宫全真道士汪贞常为师，又与叶云莱、刘洞阳访黄舜申，得清微雷法之传，《历世真仙体道通鉴续编·黄雷渊传》谓黄舜申弟子有“武当洞渊张真人……其道则多行于北”。此洞渊张真人当即张道贵。叶云莱与黄舜申为同乡，唐名道士叶法善之后，《武当福地总真集》说他先从黄舜申学清微雷法，元兵南下时避入武当山，至元乙酉（1285）应诏赴阙，祈雨疗疾，授道教都提点。张道贵传清微法于张守清，守清本亦全真道士，师武当鲁大宥，至大三年（1310）应诏赴阙建金篆斋，皇庆元年（1312）因祈雨赐号“体玄妙应太和真人”，不久还山，管领教门公事，为元代武当道士中最荣贵者。张守清门下有黄明佑、彭通微、单道安等，皆嗣清微法。张道贵、张守清一系虽传行清微符篆，但本出全真道，则该派为全真与清微的融合，可名为“武当清微派”。

北宋以来传行“天心正法”的一派符篆道教，也流行于元代江南。该派称宋太宗朝临川县吏饶洞天掘地得“天心秘式”一部，名曰“正法”，以饶洞天为“天心初祖”，^①故可名“天心派”。又谓其法源出张陵，《上清北极天心正法》云“夫天心正法者，自太上降鹤鸣山曰授天师”，有天罡大圣等三符，北极驱邪院、都天大法主二印。南宋时有路时中以行其法而名世，方勺《泊宅编》卷七曰：

朝散侍郎路时中行天心正法，于驱邪尤有功，俗呼路真官。

路时中所编《无上三天玉堂大法》卷二六说：“今玉堂大教之出世，原于正一天师。”故该派可看作正一支派。宋元间有雷时中（1221—1295）传行其法。《历世真仙体道通鉴续编》卷五雷默庵传，谓雷时中号默庵，家于武昌金牛镇，得路时中之道，于其居置坛祀事，“弟子数千人，分东南西蜀二派；首度卢李二宗师，及南康查泰宇，由是卢李之道行于西蜀，泰宇之道行乎东南，混元之教大行于世。所著《心法序要》《道法直指》《原道歌》，皆发扬混元道化之

^① 见《上清天心正法序》。

妙。”则天心派似一名混元。雷默庵所撰道书今皆不存。

《道法会元》卷二四六《天心地司大法》，称其法乃北帝遣殷郊授于蜀人廖守贞者，递传萧安国、彭元泰、史白云、费文亨、陈一中，陈一中跋作于延祐丙辰（1316），为元人。其法当亦属天心派，可视为天心支派。

净明派称其法传自许真君——即晋代道士许逊。许逊信仰由来已久，宋徽宗曾封其为“神功妙济真君”。南渡初，有何真公等祈祷许逊，称许逊等六真降神于渝水，示以灵宝净明秘法，遂于南昌西山玉隆万寿宫建翼真坛传行其教，度弟子五百余人。但其教不久式微，传承断绝。何真公等留下灵宝净明经教、斋仪、符箓多种，其说与灵宝派关系最为密切。元贞二年（1296），南昌新建隐居儒士刘玉（1257—1308）自称遇许逊、张氐、胡慧超、郭璞等仙真降谕，谓昔许逊于南昌西山升仙前留讖记法：后一千二百四十年间，郡江心忽生沙洲掩过井口时，将出弟子为八百人师，今即应之于刘玉，当为八百弟子之首。刘玉遂立说传教，以西山为活动中心，名其宗为“净明忠孝之教”。该派立说虽有承于南宋何真公等，但并无直接传承关系，故实为刘玉创立的新道派。《逍遥山万寿宫志》卷五李长卿《净明忠孝全传正派》，以晋吴猛等许逊弟子为许逊一传，刘玉为许逊二传，不承认刘玉与何真公之间有法脉宗承关系。

刘玉传法于黄元吉（1271—1325）。元吉字希文，号中黄，年十二即入玉隆万寿宫为道士，至治三年（1323）游京师，公卿士大夫多礼问之，廷臣荐之于第三十九代天师张嗣成，为之奏赐“净明崇德弘道法师教门高士”，吴全节留之于崇真万寿宫。嗣其法者为徐异（1291—1350），一名慧，字子奇，号丹扃道人，庐陵人，亦游于京师，以文字与公卿士大夫交往，并行祈禳之事，赐号“净明配道格神昭效法师”。徐异传法于赵宜真，宜真浚仪人，号原阳子，活动于元明间。赵宜真弟子刘渊然，明初活动于京中，交游颇广，道誉甚著，为净明派祖师中最荣耀者。

净明派属符箓道派，传行灵宝净明符箓以行祈祷炼度，但受理学影响颇著，首重宣扬“净明忠孝”之伦理实践，堪称道教与理学融合的典型。

江南符箓诸道派在行政管理上既一统于正一天师，便联合为与全真对峙的

正一大派，世人多统称为正一道。明初，官方承认的道教只有全真、正一二派，天师派以外的符箓诸派，皆被视为正一派的分支。

道教符箓诸派的分立由其所传行符箓之间不同而决定，符箓出于神授固系依托，但也反映出宗派源流之异。此外，宫观庵院的产生，大率亦如佛教诸宗寺产之制，实行以宗派为中心的封建家族式继承制。当时江南道教宫观大多属符箓诸派，元兵南下时，不少宫观毁于兵火，不久即纷纷翻修、重建，元人文集中多有碑志记其事。如姚燧《牧庵集》卷九《太平宫新庄记》，记江州路庐山道教大宫观太平兴国宫新建田庄之事，谓旧有田三千亩，金万有奇，元初新建后倍增，其增殖之道有三：“曰货取，曰施入，曰力作”，其中通过货取（商业牟利）置田两千六百五十亩，石门分庄一千二百八十亩，由力作建茶磨四十盘，垦田两千亩。这可作为江南道教宫观经济状况的一个典型例证。

2. 全真道的南传

元一统后，隔绝百余年之久的南北文化开始交流融合。南方道士张留孙、吴全节、黄元吉、徐异、张守清、胡道玄等既北上传行其道，北方新道教亦势必南下而弘扬其说。北方三派新道教中，太乙道以河南卫州为中心，南传盖不过亳州。真大道的宫观据《许州天宝宫碑》碑阴所刻，最南止于河南桐柏山。^①唯全真一派，入元后即渐南传而越江淮。这大概是因为全真道乃北方新道教中唯一的丹鼎炼养派，代表传统道教中与符箓对立的一系。它宣扬出尘离俗、隐居潜修以求个人解脱成仙，对一些南宋遗民及文人隐士尤具吸引力。同时，全真道为北方三派新道教中势力最大、最受元室尊崇者，教首多任知集贤院道教事，这也是它能深入江南的重要原因。

入元后不久，江浙鄂闽赣等地，皆有全真道传播的踪迹。全真南传之先，

^① 见陈垣《南宋初河北新道教考》卷三。

江南原有亦以炼丹修仙为主旨的金丹派南宗，并有其丹法源出钟吕刘、与全真同源异流之说。由于南宗势力弱小，未受元室重视，入元后其徒众自然多合流于同源异流、势力强大的全真门下，如李道纯、金志扬、李珣、牧常晁等皆是。关于南宗入元后合流于全真之事，拙撰《金丹派南宗浅探》专章论及，今仅略作补叙。

李道纯，《凤阳府志》卷三三列之于盱眙县道流中，然《扬州府志》卷十九谓其“住仪真长生观，世传其得道飞升，号所居观曰飞仙，今观虽废，常有鹤翔其处”。其观在仪真西十里。则盱眙盖李道纯游化之地。道纯原出白玉蟾门人王金蟾门下，其书皆撰于元初，自称其宗曰全真，则南宗人合流入全真者。

当时江苏一带全真道院，尚不止于李道纯所居仪真长生观。《长春道教源流》卷七引王逢《梧溪集》有“十二月廿二日为王重阳真人诞辰，是日立春，在松江道院瞻拜真人及七真像，故题薛一山丹房”诗，此则松江（今上海市松江区）亦有全真道院、并设王重阳及七真像之证。

金志扬号野庵，人称金蓬头，温州永嘉人。张宇初《岷泉集·金野庵传》谓志扬所师李月溪乃白玉蟾之徒，《历世真仙体道通鉴续编》金蓬头传，谓李月溪为全真道士李志常之徒，则李月溪盖南宗人而又师事李志常者，并命其徒金志扬北上参李志常。金志扬居武夷、龙虎二山，门徒甚众。《宋文宪公全集》卷十一《太上上清正一万寿宫住持提点张公碑铭》曰：

时桂心渊隐匡庐，金志扬居武夷，二人者世号真仙翁，修丹之士依之者成市。

金志扬所居之武夷成为当时江南全真道的一传播中心。桂心渊生平不详，似亦全真道士。《金华黄学士文集》卷四四《玄明宏道虚一先生赵君碑》说：“先生讳士淇，姓赵氏，故宋魏悼王十一世孙，南渡后家于龙泉，父曰若舒，生先生于宋亡之明年，廿四学道于武夷山。”此赵士淇，很可能为金志扬弟子。

李珣，号太虚，生当南宋末，《上阳子金丹大要列仙志》说他师事全真道

士宋德方，即往武夷潜修内丹，复至真州玉虚庵结圜，未入青城山。李珣传法于饶州德兴人张模，模传赵友钦，友钦号缘督，饶郡人，为宋宗室子，己巳（1329）之秋寓衡阳，付法上阳子陈致虚，致虚庐陵人，自称“首闻赵老师之旨，未敢自足，后遇青城老仙之秘，方知阴阳造化顺则人逆则仙之理”，然后游化四方，“首授田候至阳子，遍游夜郎、邛水、沅芷、辰阳、荆南、二鄂、长沙、庐阜、江之东西，凡授百余人。”^①其门徒之众堪称江南全真道士之魁。陈致虚所师青城老仙不知何许人，从其丹法看，实属南宗双修一派，盖承青城老仙之说，或其前代李珣、张模、赵友钦即为南宗双修一派。

牧常晁所撰《玄宗直指万法同归》题“建安仰山道院牧常晁撰，门人一山黄本仁编”，并自称全真徒。建安即福建建宁，常晁宋元间人，可见元初福建即已有了全真道院。牧常晁自谓曾在宋亡前于《悟真篇》黍珠意“悟得命宗”，亦可谓原本南宗之徒。

元初浙江全真道士可考者尚有金月岩、黄公望、赵与庆等，黄公望名子久，号大痴，为名画家，撰有《抱一函三秘诀》《纸舟先生金丹直指》等丹书，署“嗣全真正宗金月岩编，嗣全真大痴黄公望传”。金月岩疑即金志扬。黄公望有弟子王玄真，张雨跋其所撰《丹阳祭炼内旨序》云：

学全真道人王玄真，字无伪，号体玄，苏人也……从大痴黄先生于钱塘西湖南山之曲……名公钜卿时加礼敬。^②

赵与庆号虚中父，黄岩人，袁桷《清容居士集》卷十九《野月观记》谓其“从北方之学者而慕之，志疆气坚，胁不至席今踰十年矣”，正是全真道士苦行之风。赵与庆筑室于委羽山之西北，名野月观。

虞集《道园学古录》卷五〇《非非子幽室志》记全真道士余希圣事。希圣字岫云，号非非子，华盖山南谷人，年十五辞亲学道于江西宜黄县南华山昭福观，遍游南北而归于临川，于崇仁仙游山建仙游观以居之，吴澄为之记。其弟

^① 见《紫阳真人悟真篇三注》卷首上阳子序。

^② 见《道法会元》卷二一〇。

子彭致中编有道教诗词集《鸣鹤余音》，所收多全真祖师之作。

元代江南全真道传播点中宫观最大者数武当山。据《武当山志》《武当福地总真集》，元初有鲁大宥号洞云子，幼入武当为道士，访道全真，至元十二年（1275）归山，与汪贞常等修复五龙、紫霄坛宇，居紫霄宫，度徒众百余人。汪贞常名思真，安庆人，嗣全真教法，至元乙亥（1275）领徒六人开复五龙，改观为宫，任五龙宫提点，徒众百余人。

元末南昌修江混然子王道渊，撰《还真集》《护命经注》《人药镜注解》等阐述内丹，其《还真集》卷下《沁园春·全真家风》描写全真道士风采，似为自况，则该人亦当为全真道士。

元代江南各省虽几乎无不有全真教徒，但与符篆诸派相较，全真派在江南终究较为弱小，远不及它在北方之繁盛。除武当山外，江南各地全真道院为数不多，规模较小，且多为新建，这与正一诸派之宫观林立、规模宏大也是难以相比的。

3. 诸派交参与教义特点

江南道教诸派虽传承各异、学说有别，但在共存之中，不免互相交参、互相影响，乃至互相融合而形成新派。不仅全真与正一两大派互相交参影响，即符篆诸派之间亦多交融之迹。如金丹派南宗徒裔入元后多合流于全真，形成全真派中的南宗；而金丹派南宗早自陈楠起即受神霄派影响而兼传雷法，并入全真的南宗徒裔如金志扬等仍以行雷法名世；武当山全真道士张道贵、张守清等则嗣清微雷法而形成武当清微派；正一道士如张修文先入龙虎山学天师道，复入匡庐、武夷从桂心渊、金志扬学内丹术；^①张宗演门下董高闲、张留孙门下

^① 见《宋文宪公全集》卷十一《太上清正一万寿宫住持提点张公碑铭》。

吴闲闲从林灵真学灵宝东华斋醮法仪；^①净明道三祖徐异，幼师黄元吉嗣净明法，后又于大都参全真道蓝真人；^②赵宜真则先学正一法，次师全真道士金志扬之徒张铁玄、李玄一、冯蒲衣学内丹之道，复师徐异，为净明派第四祖，又就曾贵宽学清微雷法，为清微派宗师。

江南诸派道教产生发展于同一文化背景和社会环境中，又互相交参影响，其学说不能不于互相歧异之中表现出共同一致之点。除了符篆诸派皆以符咒祈禳祓禳为共同主旨之外，元代江南道教教义表现出两个突出的特征：

(1) 元代江南道教诸派皆倡三教同源一致，以融合三教尤融摄和会理学为教义的共同特色，明显表现出向理学靠拢的倾向。

三教合一乃北宋以来三教文化的共同趋势，而元代江南道教表现得尤为突出。和北方全真道一样，江南道教诸派亦皆高倡三教同源一道，和会三教之说，强调三教平等。全真道士赵友钦著《仙佛同源》专论佛、道一致，其徒陈致虚《上阳子金丹大要·三教一家章》则列论三教之学皆归于一、皆唯一心、皆明性命、皆不出阴阳，“是以教虽分三而道则一也”。李道纯则谓“道儒释三教，名殊理不殊”。^③牧常晁《玄宗直指万法同归》卷一释其《三教同元图》曰：

夫三家同一太极，共一性理，鼎立于华夷之间，均以教育为心也。

同卷《圣人特施設不同说》曰：

穷其始终，释即道也，道即儒也。今谓释氏之寂灭不近人情，道之清虚不足以治天下，儒之名义不足以超生死，是各执其一，偏于得失之间耳！圣人之理一而已矣，非有深浅之间哉！用之于天下，特施設不同也。

同书卷四答“孔老释迦孰为优劣”之问说：“如医家门面铺席，在人开张，其活人心寿也，吾不能议其优劣！”刘玉则谓三教同出于“一”，“立言虽殊，其道则一”。^④人问周程张朱诸儒皆力辟二氏之虚无寂灭，何耶？他答曰：

① 见《道法会元》卷二一四《水南林先生事实》。

② 见《净明忠孝全书》卷二《丹扁道人事实》。

③ 见《中和集》卷五《水调歌头·示众无分彼此》。

④ 见《净明忠孝全书》卷四《玉真刘先生语录外集》。

彼皆天人也，皆自仙佛中来，以公心为道，故生于儒中，救世偏弊耳。大概三家之学，皆是化人归善，世间皆阙不得。但二氏之教若过盛，则于纲常之教未免有所伤……又二氏真人真僧，皆是人欲净尽，纯然天性，奈何如此者少，末流之弊每多，真儒于是乎出，以实理正学而整饬之。

又问世间只有儒教可乎？答曰：“若二氏之教可灭，则天灭之久矣，何至今日！”^①

出于和会三教的立场，以道教观点释儒佛，引儒佛之说证道教，亦江南道书中所习见。如杜道坚《玄经原旨发挥》以邵雍《皇极经世书》释《老子》；俞琰《易外别传》广引邵雍、二程、张载、朱熹之语言内丹；李道纯《三天易髓》以道教内丹释儒之“太极”、佛教《心经》；陈致虚谓释迦文佛“以其修金丹而成仙，故曰金仙。盖金丹者二八两弦之炁也，二八合成一十六两，故曰丈六金身”。^②苗太素《玄教大公案》、牧常晁《玄宗直指万法同归》皆以金丹易数释佛教《华严经》，后书卷四说：

佛之说法，必始于东，依周回十方也。《华严》一经，始末别举十数，此天数五地数五；善财参者五十三人，兼自己与毗卢，共成五十五，非合天地之数乎？又《法华》有二佛同塔之义，龙女转身南方作佛……此非乾之中阴为离乎？转女成男，此非坤之中阳为坎乎？

以此证明佛教亦言命宗，与道教金丹之道无异。

元代江南道书之援引儒佛、和会三教，与北方道教合一三教的情况相较，以特多援引、和会理学为其鲜明特色。这是由江南理学影响深于北方的文化环境所决定的。北方金朝理学不兴，金末始由南方输入，至元初影响尚浅，而朱陆之学皆出南宋，从孝宗起，理学渐受朝廷重视，至理宗朝，崇理学，尊朱熹，奖用理学家真德秀等人，于各地建书院与五子祠堂，理学遂深入江南社会。南

① 见《净明忠孝全书》卷四。

② 见《上阳子金丹大要》卷一。

宋后期的江南道教已见受理学影响之迹，如白玉蟾作颂高推朱熹。元代，理学的地位更有过于南宋。元室采用汉法，起初多出自赵复、许衡、姚枢等理学家的建议。至汉化最深的仁宗，近儒臣，复科举，以理学经义为主要考试课目，以周、程、张、邵、司马光、朱熹、张栻、吕祖谦、许衡从祀孔庙，形成“延祐儒治”的局面。理学地位日高、影响日深，使道教不得不向它靠拢以图自存，理学影响最深的江南道教则表现尤为突出。

在三教合一、理学兴盛的社会思潮中，确认三教之学的大旨同源一致，是于三教各有深入而又未能穷源究底者的普遍心得。这种看法严格说来虽显浮浅，但起码抓住了三教之学的相通之点，自不无其根据。另一方面，和会三教、援附理学，也是顺应时流而宣扬道教的策略，刘玉就曾明确揭示过他揉合理学的实质，人问净明教每用儒家文字开化，何耶？他答道：

此是教法变通处，经章符咒开化亦久矣，儒家往往视为虚无荒唐之论。今此都仙真君以实理正学更新教法……以示此也。^①

说到底，援附理学，是在符篆失信的情况下对付儒者攻讦而采取的自存之策。

江南道教的和合三教之策收效颇为可观。当时北方全真道因在教团扩张中侵占改用佛寺多处，导致至元佛道之争，道教辩论失败，遭焚经之厄。在江南，佛道二教寺观之争绝少，终元之世，江南三教关系相当融洽，尤儒、道交往颇为密切，如吴全节于至顺三年（1332）进陆九渊语录于朝，北方始知有陆氏心学，他推荐援助儒臣更是不遗余力。董国公张珪、江南诸道御史中丞赵世延、国子司业虞集、国史院编修滕宾、曾巽申、建昌路儒学教授彭埜，皆为《净明忠孝全书》作序，称扬净明道。元代江南儒者中，学程朱而力辟佛老者，实属罕见。

江南道教诸派皆把三教同源一致之点归结于性命或性理之说，并以此为其教义的中心，奉为修炼行法之本。他们的观点尽括于“天下无二道，圣人无二心”一语，这是元代道书中最常见的时兴话，意谓宇宙间只有一客观本具的绝

^① 见《净明忠孝全书》卷三。

对之道，即儒家所谓的无极太极，佛家所谓的真如、圆觉，而此道不外人契合于他时的心，此心亦称真心、元神、道心等。三教之圣仙佛皆以同一之心契证同一之道，为其立说之本，故曰三教同源一道，这属于客观唯心主义与主观唯心主义融合的哲学体系。李道纯以禅宗圆相○表三教同源之道，谓此○“释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极”，本为一物，它必须在静定的特殊心态下才能体验得到，故曰：

是知三教所尚者静定也，周子所谓主于静者是也。盖人心静定未感物时湛然天理，即太极之妙也；一感于物，便有偏倚，即太极之变也。静定之时谨其所存，则天理常明，虚灵不昧，动时自有主宰。

乃至由此而“万物之理皆备于我矣”。^①说道说心，终归于宗教神秘主义的内省体验，李道纯把这种内省功夫的原则标榜为儒书《礼记》“喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和”之“中和”二字，以“中和”为其室之匾、其文集之名。牧常晁《玄宗直指万法同归》卷二也说：

至于喜怒哀乐未发，此中者，在儒谓之精一，又谓存神；在老谓之抱元，又曰守一；在释谓之禅定，又曰寂观，是皆人心固有之中也，以我固有之中合乎二极本然之中，则天地物我同乎一体。

王惟一《道法心传》谓“喜怒哀乐未发前，行到中和天地位”。刘玉则称其教以出于语言文字之外的“千圣不传之秘”为本，强名曰一、无极、净明等，“何谓一？太上之净明，夫子之忠恕，瞿昙之大乘，同此一也。推而论之，帝喾之执如，尧之允执厥中，舜之精一，禹之洪范，汤之圣敬日跻，文王之纯亦不已，伊尹之一德，孟子之养气，子思之中庸，皆此一也。”^②并谓此三教所同之“一”，不可言传，唯“以神合真，以心契道”。他还说邵雍、朱熹都是在静坐功夫中亲见道体之“一”，然后才说出话来。郑所南则以禅宗的口气说：

苟能摒耳目于视听，绝情想于升沉，破色空于有无，超生死于去来，何者为道？何者为法？何者为术？何者为想？我且无有，况于

^① 见《中和集》卷一。

^② 见《净明忠孝全书》卷四。

彼哉！唯其上不见天，下不见地，内不见我，外不见物，则所谓真我者，霈然廓然，周流无穷，孰是孰非……夫如是曰儒而儒，曰释而释，曰道而道，曰世间法而世间法，曰出世法而出世法，何往而不由之！异而不异，同而不同，随其所行，莫知其然而然矣。^①

他立足于禅而取超出三教的姿态，自号“三外老夫”，可谓高于李道纯、牧常晁、刘玉等人一筹。

江南道书尤多用儒道相共的无极太极说来论证性命之原，直探所谓周易卦前密意。周敦颐、朱熹的理学宇宙论、本体论，本多分取之于道教，道教中人援引理学来论证无极太极，自是顺手牵来，如取己物。杜道坚《玄经原旨》卷一用邵雍语曰：“身具天地，心具太极。”苗太素《玄教大公案》则取朱熹义曰：“物物具一太极，存一天理。”萧廷芝《金丹大成》、陈致虚《金丹大要》等丹书，皆取周敦颐《太极图》，建立逆炼成仙的理论根据。李道纯《全真集玄秘要·太极图解》释“无极而太极”，不从道教传统的宇宙生成程序立论，而说：“无极而太极，是谓莫知其极而极，非私意揣度可知也，亦非谓太极之先又有无极也，太极本无极也。”乃效朱熹之说。刘玉则从体用关系论无极太极：“无极者太上所谓谷神，言其体也；太极者即玄牝，盖言其用也。”又说：“寂然不动是无极，感而遂通是太极。”^②《玄宗直指万法同归》卷一则以朱熹理气说论无极太极即理炁：

无极者纯然理之谓也，盖有是理而后有是炁，理炁混融，是名太极。

性命、无极太极说虽玄之又玄，但其出发点却很切近，不过在引导人们按封建伦理的要求自治其心。江南道教的玄谈，和理学家一样，终以强调三纲五常的实践为落脚点。陈致虚《金丹大要》卷一说：“夫金丹之道，先明三纲五常，次则因定生慧，纲常既明，则道自纲常而出，非纲常之外别有道也。”王惟一《道法心传》以恪守十戒为行神霄雷法之基，而十戒以“守忠孝”为首。净明

^①《太极祭炼内法仪略》沈之我跋。

^②见《净明忠孝全书》卷五。

派则高标“净明忠孝”为教旨，刘玉说：

净明只是正心诚意，忠教只是扶植纲常，但世儒习闻此语烂熟了，多是忽略过去，此间却务真践实履。

在此所说的忠孝是在伦理意义上扩大引申的忠孝，所谓“大患者一物不欺，大孝者一体皆爱”^①，刘玉认为这种忠孝乃人人心中本具，“忠孝者臣子之良知良能，人人具此天理，非分外事也。”^②只为被后天人欲所蔽，不能充分显发，故惩忿去欲，乃明天理的关键。而“所谓忿者，不只是恚怒嗔恨，但涉嫉妬小狭褊浅不能容物，以察察为明，一些个放不过之类，总属忿也……所谓欲者，不但是淫邪色欲，但涉弱爱眷恋、滞著事物之间，如心贪一物，绸缪意根，不肯放舍，总属欲也”。^③这种良知良能及惩忿去欲说，于前人多取于程朱，对后来王阳明心学自不无影响。

在理学影响下，与北方全真道之宣扬离尘出世相较，江南道教诸派明显强调入世。符箓诸派之祈禳劾召，主要目的在求雨祈晴、治病除瘟，可谓不离现实人事，只不过寄希望于鬼神罢了。即江南全真道士，亦不大破斥肉体、否定人生，而强调“居尘出尘。”陈致虚说：

金丹至宝不在深山穷谷，当于世间法中求之。

他又说：“日用寻常是道。”^④《道园学古录·非非子幽室志》记全真道士余希圣说：

郡人有学道者，谓出妻子破家产乃可，岫云（希圣）曰，“非道也！”

复尔家室，治尔田畴，行人道之常，不累于心可也。”

净明道则更强调人事，刘玉谓“人事尽时，天理自见”。^⑤又说：“欲修仙道，先修人道。”^⑥他斥佛、道中避世绝谷之徒为“名教罪人”，标榜其教说：

入此教者，或仕宦或隐遁，无往不可，所贵忠君孝亲……只就方

① 见《净明忠孝全书》卷三。

② 见《净明忠孝全书》卷五。

③ 见《净明忠孝全书》卷五。

④ 见《悟真篇三注》卷五。

⑤ 见《净明忠孝全书》卷三。

⑥ 见《净明忠孝全书》卷五。

寸中用些整治工夫，非比世俗所谓修行，殊形异服，废绝人事，没溺空无。所以此学不至洁身乱伦，害义伤教。

江南符箓诸派以正一天师为首，代代婚眷如俗，其余诸派亦不大提倡出家，名道士大抵多非出家之人。

(2) 诸派之学交参，尤内丹与符箓结合，并皆以“真性”为行法炼丹之本，乃元代江南道教学说的又一突出特色。

江南道教诸派于互相交参中学说势必互融，这种互融终归表现为符箓与炼养两大派——符箓与内丹的结合、融合。北宋以来，内丹说已渐取代六朝以来胎息、服气、服食、外丹等长生炼养术，符箓与内丹渐开始融合，到元代，符箓与内丹的融合已相当成熟，江南道教则尤以符箓诸派之融摄内丹、以内炼成丹与外用成法结合为一大特色。这在神霄、清微、金丹派南宗、净明等宋元新道派中表现尤为突出。

符箓诸派的内炼外用合一说虽略有差异，而大体一致，皆谓祈禳作法时劾召役使的神鬼，不外自身元神元气元精，内炼成丹为本为体，外用行法为末为用，故首重内炼而不重符咒仪轨。神霄派道士王惟一《道法心传》谓修炼内丹而使精气神三者皆住，则道法自备，“散而为风云，聚而为雷霆，出则为将吏，纳则为金丹。”又说：

五藏之中有精神魂魄意，聚成五雷。

这种说法早已见于神霄派创始人王文卿。清微派《清微道法枢纽》说：

天地五雷皆人本均有，是性无不备矣。^①

《清微斋法》卷下说：“将吏只在身中，神明不离方寸。”将吏、神明，指其雷法所劾召的鬼神。此宗雷法，以内炼为本，有《清微丹诀》专言其内丹修炼之道，其法与南北宗内丹法大体一致。其书符作法，须先行静坐功夫；祈祷召请，重内而轻外，赵宜真《祈祷说》曰：

故清微祈祝祷之妙，造化在吾身中，而不在登坛作用之繁琐也。^②

^① 见《道法会元》卷一。

^② 见《道法会元》卷一。

郑所南《太极祭炼内法议略》亦谓灵宝派祭炼超度亡魂须行法者常行内炼法以为本，并谓其法中存思召请的“太一天尊即是自己元神”，所用的咒语“唵吽吒唎”等乃“吾心神之内讳”，“宝篆者是聚吾心中之神光。”其祭炼以上清派的存思与内丹的三田搬运相融合，如水炼亡魂则存想自身两肾间有一点光明沿督脉升于顶上，其时自己舌上出黄华真水，即想此水遍满天地，一切幽魂皆在其中炼育精髓、膏润颜色。又所存想太一天尊乃坐于自己上丹田泥丸宫中，放光明下照地狱，而地狱即自己两肾之下。净明派则将内丹修炼归结于惩忿窒欲的伦理实践功夫，刘玉说：

惩忿则心火下降，窒欲则肾水上升，明理不昧则元神日壮，福德日增，水上火下，精神既济，中有真土为之主宰。^①

如此则不求炼精气神而精气自然合真，内丹自然成就，不求升仙而自然能升仙。他把这种以伦理实践为本的内丹称为“正心修身之学”“真忠至孝之道”，以别于一般区区于修炼精气神的内丹术。净明派以这种内治其心的功夫为行持符篆道法之本，《净明道法说》曰：

正其内治其外曰正一诛邪……欲正其内先去其欲，无欲而心自正一，正心而道法（符篆咒术）备矣。^②

刘玉谓行符篆之士，“未消得峻责鬼神，且要先净除了自己胸腹间几分魑魅魍魉，则外邪自然息灭矣。所谓魑魅魍魉者，只是十二时中贪财好色、邪僻奸狡、胡思乱量的念头是也。”^③其说与神霄、清微诸派内丹外法的立场基本一致。

宋元内丹说无论南北宗，皆标榜“性命双修”，以守窍息念而臻“杳冥混沌”，以见“元神”或“真性”为修炼精气的关键，以元神返归于元极太极为归宿。江南全真道、南宗之说在这方面与北方全真基本一致，然较侧重于由性命双修而臻“形神俱妙”，并较北方学者多引证理学太极说，主要是由内丹所阐发、强调的“元神”“真性”之说，在江南道教中尤其表现为符篆诸派以之

^① 见《净明忠孝全书》卷三。

^② 见《净明忠孝全书》卷二。

^③ 见《净明忠孝全书》卷五。

为书符行法的根本，道法灵验的关键。如王惟一《道法心传》以元神为本，符图印诀为末，并引神霄派道士萨守坚诗云：

一点灵光便是符，时人错认墨和朱。

精神不散元阳定，万怪千妖一扫除。

所谓“一点灵光”，即指元神、真性。《清微丹诀》强调行清微雷法须“法行先天一炁，将用自己元神”，先天一炁与元神，在其学说中只是一物之体用，该书称此物“在于灵宝谓之玄珠，在于神霄谓之真王，在于雷法谓之雷祖，在于炼度谓之火水，在于南极谓之圆光，在于老君谓之法主，在于符水谓之灵光，此是真一之炁，变化无量，大神可降伏，六天魔鬼可追摄”。该派道书《清微元降大法》卷二五则说：

一点灵光通天彻地，精神所寓，何者非符！可虚空，可水火，可瓦砾……可通可变，是谓道法。

该派还附会理学，以“正心诚意”为行持之要，《清微斋法》卷上《道法驱疑说》曰：

道家之行持，即儒家格物之学也。盖行持以正心诚意为主，心不正则不足以感物，意不诚则不足以通神。

《清微丹诀》述黄舜申之说，谓求雨祈晴之“关捩在大静定中，所谓无中生有，不可以为无心作。不可以有心求，平日功夫纯熟，至此自然而神，不知其所以神。祈祷芟邪，应如桴鼓。此玄之外更无玄矣”。行法之时，于入定光中，自身中阴阳交媾，视其发现于感觉之耳热眼黑出汗等反应，便可随心而发为自然界的风雨雷霆。

郑所南《太极祭炼内法议略》亦强调祭炼亡魂须“先立至诚为本，至诚者无毫发杂念，极纯一之心也”。又说：

此之祭炼法者，专以我先深潜静定，炼毓阳神，然后密运至诚，祭炼阴鬼，当合二者通为一片精密工夫也。

净明派也强调书符行法之先，必先摄心息念，合于一念未生前的本性，“一念才动，便属后天。盖神人相与靡间，一息至诚所感，如矢中的。所谓至诚，

一念未动以先是也。”^①符箓诸道派内炼外法的旨要大体一致，其受内丹及理学的影响皆灼然可见，仅在所用的符箓及斋仪奏文的传承上有所不同而已。

道教发展至元代，教团、教义皆成熟，此后即开始停滞、衰退。明初活跃一时的道教新派隐派（犹龙派），亦创立于元代北方，其创始人张三丰明初始移居武当山。据白云观《诸真宗派总簿》所列道教八十六派，元代江南道教诸派皆传衍至近代，但在教义上却不见再有新的发展。

^① 见《净明忠孝全书》卷五。

七、明代全真道

在宋元道教改革发展的浪潮中，崛起于金初的新道教全真道，于金元之际的社会动乱中臻于鼎盛，经元代初中叶之贵盛，至元末，已呈衰腐之迹。入明以后，全真道虽然身列道教两大派之一，力量尚为雄厚，但较之于它自身在元代的壮盛，较之于与其并列的正一派之荣贵，较为沉寂。

1. 沉寂的景况与原因

全真与正一，作为炼养与符篆两大系的代表，互相对峙，成为元末道教界的基本格局。曾当过和尚，对宗教相当了解的朱元璋，即位后对释道二教的派别及和尚道士的类别，做了明确的钦定。洪武七年（1374），他在《御制玄教立成斋醮仪文序》中，分僧为禅、教二徒，道为正一、全真二流。洪武十五年（1382），设道录司总管道教，所统道士分全真、正一两等，两等道士的度牒不同。洪武二十四年（1391）所下清整僧道敕中又云：

今之学佛者，曰禅、曰讲、曰瑜伽，学道者曰正一，曰全真。^①

^① 见《太祖实录》卷一八四。

这种对僧道派类的钦定与官方划分，决定了社会人士对僧道流派的一般概念。尽管道教本身从传承、宫观的不同而区分的派别尚不止正一、全真两派，而且两派的教义、教制乃至传承，已交参混融，但人们从此把道教大略区分为两大派。

两大派道教中，正一派偏得明室青睐，终明之世，其政治地位远在全真之上。早在明立国之先，朱元璋便已重视利用正一道教。龙凤六年（1360），吴王发出招聘榜文，下旨令江西等处中书省差官诣龙虎山正一宗坛进香，访求避兵在外的正一天师入山依旧住持道教，敕护该山宫观殿宇器物、山园田地房屋，不许军民夺占。第四十二代正一天师张正常当即应聘，托人致书吴王，告以“天运有归”之符命，并献山中特产奇香素罗等。吴王致书答谢，于龙凤乙巳年（1365）召张正常至南京，命坐赐宴，御旨褒奖，再召入对，宠赐特至。次年又召见，命以符水治疫，传太上、延禧诸法箓。洪武元年（1368），朱元璋即位，张正常入朝礼贺，封大真人，命领道教事。洪武五年（1372）御制制诰，命正一天师“永掌天下道教事”，从此，正一天师便由道教一派的首领升格为整个道教之教首、统领、代表，取得了前所未有的尊贵地位。终明之世，正一天师掌天下道教事勒成定制，正一派的地位自然相应提高。不仅正一天师代代袭封，荣贵无加，正一派道士中，赐号封官者，也大有其人。正一天师有权荐举道官及道宫住持提点，奏请道士度牒，故各级道官、大宫观住持，率多为正一派道士。

与正一道士之荣贵相比，全真道士十分落寞，授号得官者仅丘玄清、孙玄清等不多几人，且其荣贵不堪与正一道士之最上者相比，就连全真道的活动中心北京白云观，任住持者在明代亦多正一道士。在明室的严格管理下，全真门庭不盛，道士们或者隐居山野修炼，或者学正一道士之行斋设醮。全真嫡传七真派系，传承大多不明，可考者唯龙门、南无二派。据王常月《钵鉴》记述，丘处机所开龙门派，至元明间形成以戒律密传的“龙门律宗”，以“道德通玄静”等派诗排辈取名，第三代传人陈通微，山东东昌人，原学正一法，后至华山师事龙门律宗第二代传人张德纯，终隐于青城山，于洪武丁卯（1387）传戒法于西安农民出身的周玄朴。《金盖心灯》卷一周玄朴传云：

是时玄门零落，有志之士皆全身避咎，因隐青城山，不履城市五十余载，弟子数人，皆不以阐教为事，律门几至湮灭。

可见当时龙门律宗凋零景况。周玄朴门下，分为两支，一支由天台山桐柏观道士张静定（无我子）传赵真嵩（复阳子），赵真嵩长期隐居王屋山修炼，据称炼就内丹，证得六通，寿数很长。他于崇祯戊辰（1628）传戒法于王常月，王常月传于江西吉安人伍守阳（冲虚子），是为龙门派律宗第八代。伍守阳又遇赵真嵩、曹常化、李泥丸、虎皮张真人等，得内炼法诀，于江西一带宣扬其术，门庭稍盛，有伍太虚、伍太初、李羲人、朱太和、朱星垣等弟子，吉王曾罗致而师事之。

周玄朴门下另一支，由江苏句容人沈静圆传嘉兴人卫真定（1441—1645），卫传浙江桐乡人沈常敬（1523—1653），沈居茅山乾元观，门下有孙守一、黄守圆。这一系流传于东南一带，深受正一派影响。《道统源流》以龙门律宗第三代陈通微、第四代周玄朴至第五代沈静圆以下，名“龙门灵宝派”，盖谓此系兼传灵宝法篆。陈通微本学正一法，可能兼传正一灵宝符箓道法。

据《南无道派宗谱》，谭处端所开全真南无派，传至第五代杨理信，活动于明初，递经胡玄宗—马微善—刘至洞—周妙超—陈仙后—朱立刚，传至第十二代宗师许去乾，时当明末。有明一代十三传宗师，无一显著于时，有著述传世者，活动范围仅限于华北。

元代以来全真道的一大重镇武当山，自明永乐朝大兴宫观后道教至为昌盛，然该山道士以祀奉玄帝为职事，即派承全真，亦多兼承清微正一，已非全真道之本面。如《武当山志》所载全真道士李希素（1329—1421），于洪武初住持五龙宫，因遣道士进贡榔梅果，入朝谢恩，颇蒙礼遇。李德困，原为陕西重阳万寿宫全真道士，后师事武当山紫霄宫曾仁智学清微雷法，为湘王所重，请住荆州府长春观。又据《松江府志》及王逢《梧溪集》，有全真道士彭通微（1307—1394）号素云者，元末游武当，师紫霄宫张真人，后赴细林山，曾蒙明太祖召见，赐号明真子。

武当山全真道士中之最荣贵者，为丘玄清（1327—1393），陕西富平人，

初从黄得祯出家，为全真道士，从名字看，当属龙门派第四代。洪武初游武当，师事张三丰，因张三丰之盛名，被荐为五龙宫住持，有司又以贤才荐为御史，后转太常卿，封三代，为明代全真道士中官位最高者。《万历野获编补遗》卷三云：

上以二宫人赐之，丘（玄清）度不能辞，遂自宫。今观其遗像，真俨然一姬也。

此书谓京师之“燕九”节的来历是都下耆旧谓因全真道士丘玄清以是日就阍，故名“阍九”（正月十九），转为“燕九”，成为京师一大节庆。

嘉靖朝全真道士中较有声望地位者，为山东崂山道士孙玄清（1517—1569）。据清人梁教无《玄门必读》，孙玄清字金山，号海岳山人，青州府寿光县人，自幼于崂山明霞洞出家，师事李显陀，后游铁查山云光洞，遇通源子授以天门升降运筹之法，复遇斗篷张真人谈修真口诀，豁然贯通。嘉靖三十七年（1558）至北京白云观坐钵堂一载，“大著灵异”，赐号“护国天师左赞教主紫阳真人”，其得赐号，是因祈祷求雨有验，与正一道士之得封号者同途。孙玄清本属龙门派第四代，其后学别立法派名“金山派”，或曰“崂山派”。

总之，全真道在明代，其荣盛不堪与正一派相比。全真道之沉寂不振，就其内因而言，主要是由于该派在元代长期贵盛，宫观经济发达，导致教团腐化，教风不振，精神衰颓，人才罕出。当然，教团之腐化，正一道更为严重。朱元璋深深见及于此，在洪武二十四年（1391）曾下敕云：

学道者曰正一，曰全真，皆不循本俗，污教败行，为害甚大。^①

朱元璋下敕整顿，令府州县仅存寺、观一所，僧、道并而居之，限额府不过四十人，州不过三十人，县不过二十人。洪武二十七年（1394）更敕礼部榜示天下寺观：

每大观道士编成班次，每班一年高者率之，余僧道俱不许奔走于外，及交结有司，以书册称为题疏，强求人财。其一二人于崇山深

^① 见《太祖实录》卷一八四。

谷修禅及学全真者听，三四人勿许。^①

此令对僧道的社会活动和修行，管束甚严，不许他们走出寺观弘宗传教。这一敕令虽然未必彻底实行，以后诸朝对僧道管理稍有宽松，但总的看来，明代对出家手续、度牒名额、寺观营造、寺观租税及僧道的传教活动，管理之严，大大超过前代，限制了释道二教教团的发展，释道诸派中势力最弱、底子最薄而又已呈衰势的全真道，自然更无力振作。而且，随社会之发展进化，明代的文化思潮，趋向于世俗化、物质化，出世色彩很浓的全真道，其教旨难以与整个社会思潮合拍，宜乎被世人所冷落。

全真道在明代的沉寂，就更直接的外因而言，与明室的不重视关系最为密切，与正一派相比，全真派显遭明室冷遇，其原因大略有以下三点。

第一点，朱氏立基发迹之东南，乃正一、上清、灵宝三山符篆以及新出的神霄、清微、净明等符篆的产地和主要传播地区，民间巫风尤盛。全真道兴起于华北，元初虽渡江南传，但在南方影响不大，至明初尚无大的宫观。从利用道教实现政治目的角度而言，朱氏王朝自然首先重视社会影响大、在民间信仰的土壤中深深扎根的正一道。而且，大概由于朱元璋出身农民之故，朱氏家族对道教的信仰，主要在低层次的神灵崇祀和方术，明室诸帝，莫不广设斋醮以禳灾祈福，扶乩降仙以求神谕，迷信丹药房中等方术，这些都是正一道士之所擅，决定了正一道必然受明室青睐。

第二点，朱氏发迹于反元斗争中，其鼎代蒙元，带有民族革命的性质。对因丘处机受蒙古之聘而致教团鼎盛，为元室所崇重保护的全真道，朱氏王朝自当有其从民族思想出发的看法，感情上有所隔阂。

第三点，朱氏王朝利用宗教的根本出发点，是维护封建社会秩序，“暗理王纲”，对释道二教及其宗派，主要从进行三纲五常的伦理教化之角度决定亲疏取舍，重在世俗的社会教化作用，不欣赏与儒家人世思想相悖的宗教出世主义。朱元璋对禅宗与全真道自了生死的出世宗旨有其看法，对正一道与佛教教

^① 见《太祖实录》卷一八四。

宗顺应民俗的伦理教化作用表示肯定，这在他于洪武七年所撰的《御制斋醮仪文序》中讲得非常明白：

禅与全真，务以修身养性，独为自己而已；教与正一，专以超脱，
特为孝子慈亲之设，益人伦，厚风俗，其功大矣哉！

在朱元璋看来，道教两派中，正一道以神道设教，顺应传统民俗，以超荐亡灵的宗教方式宣扬孝道，有其独具的社会教化作用，较之独为自己长生成仙而修身养性的全真道，更为有益于维护封建社会秩序，从此出发，有明一代的统治者，当然要重正一而轻全真。

由于政治等诸种原因，全真道在明代虽不及正一派贵盛，道士荣显于时者较少，但全真道从元代起便深深影响于正一诸派，正一道士不乏兼承全真之学者，明初显贵的刘渊然、邵以正师徒，即兼承全真。刘渊然之师赵宜真，曾从元初江南著名全真道士金志扬之徒张天全、冯蒲衣得全真之传，之后又兼学清微、净明道法。景泰七年（1456），邵以正于北京白云观新修三殿，以示光大全真门庭之意，实以全真子孙自居。其同门李得晟撰《长春殿增塑七真仙范纪略》称：

若夫原阳赵真人（宜真），学北派金丹之传者，及门弟子受业也，
长春刘真人（渊然）封号相类……至如通妙邵真人（以正）、普毅杜
真人，下及得晟，滥厕妙应真人，皆嗣派云孙，蒙其余泽者。^①

刘渊然门下，得真人号者不少。刘渊然、邵以正一系虽亦以祈祷咒术显贵，但因兼承全真，其为人尚颇具全真道士之风，《明史》称刘渊然“为人清静自守，不干世事”，邵以正“廉静谦谨”，与正一道士中一般荣贵者如邵元节、陶仲文辈不同。第四十三代正一天师张宇初，曾从刘渊然学道，其思想实深受全真影响。他以道教统领口气撰《道门十规》，是一篇有关清整道教的纲领性文件，其思想实质是推广初期全真教风于整个道教界，倡真实功行，以图针治道教积弊。可见全真虽然沉寂，其教旨在明代道教界实居主干地位。明代最负

^① 见《白云观志》。

盛名、受累朝钦崇的“活神仙”张三丰，实际上亦属全真一系，他以其特具魅力的隐仙风范，表现出道教精神的一面。

2. 张三丰的隐仙风范及内炼思想

自吕洞宾以来，炼养成仙之典型，当推张三丰。关于张三丰的事迹，《明史》卷一八七记述说：

张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君宝，三丰其号也。以其不饰边幅，又号张邈遇。颀而伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。寒暑惟一衲一蓑。所啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食，书经目不忘。游处无恒，或云能一日千里，善嬉谐，旁若无人。

并谓张三丰曾游武当山，与其徒创草舍居之，预言此山异日必大兴，后果应验。复居宝鸡金台观，一日自言当死，留颂而逝，入棺后又活，乃云游入蜀，见蜀献王，复入武当，历襄汉，踪迹益奇幻。由此看来，张三丰是一个内炼有成，寒暑不侵，能辟谷暴食，甚至得了预知、神行等特异功能的道士。他超常的生理功能、特异功能和洒脱不羁的风度，足以使世之好神仙者歆羡，乃至将他在传说中神化。

关于张三丰的生年与师承，《明史》仅云：

或言三丰金时人，元初与刘秉忠同师，后学道于鹿邑之太清宫，然皆不可考。

《明史稿》称张三丰学道鹿邑太清宫时，与里人张毅相熟，张毅四世孙张朝曾游宝鸡见张三丰，三丰问及其祖，并预言他当为三品官，果验。《名山藏》亦谓张三丰曾与刘秉忠、冷谦同师元初著名的海云禅师，清人李西月编《三丰全集·芦汀夜话》，谓张三丰自称生于蒙古定宗三年（1248），曾任中山博陵县令，后弃官出家，为全真道士，于终南山遇火龙真人得真诀，赴武当山修炼多年，如此，则洪武初，张三丰已一百二十岁。

据《三丰全集·道派》之说，张三丰于终南山师事的火龙真人，出麻衣先生李和门下，麻衣师陈抟，陈抟师文始真人尹喜。张三丰又得少阳派刘海蟾一系之传，合老子门下文始、少阳二派之传为一。这一宗谱，从火龙真人以上，两千年间仅三传，五代北宋间的陈抟竟然直承春秋时的尹喜，显难自圆其说。但张三丰得陈抟一系之传，亦非无可能，陈抟一派，本以关中一带为活动中心，至明清时代犹传承未绝。《广阳杂记》谓清初华山道士王莱阳曾言，华山道派有全真龙门派及宗陈抟为祖的太华两派。民国时北京白云观所抄《诸真宗派总簿》中尚有陈抟所传“老华山派”。是则张三丰于终南山遇陈抟一系的道士如火龙真人者，当非绝无其事。从张三丰的隐逸之风和内炼思想看，与陈抟确不无渊源关系。

从明初起，张三丰便受到朱氏王朝的钦重。洪武十七年（1384），朱元璋下诏征张三丰入朝，不赴。遂敕张三丰弟子沈万三、丘玄清访求张三丰，未获。洪武二十四年（1391），又命第四十三代正一天师张宇初访求张三丰，不获。似乎为故意逃避皇帝的访求，张三丰于这一年离武当山而云游，踪迹不定，给寻访者增添了不少麻烦，也使张三丰的声名因征召不赴而愈著。明成祖对张三丰更为景仰慕求，永乐五年（1407），遣给事中胡濙偕内侍朱祥赍玺书香币往访，“遍历荒徼，积数年不遇”。^①成祖在给张三丰的御书中表示：“朕久仰真仙，竭思亲承仪范”，乃至“至诚愿见之心，夙夜不忘”，可谓渴慕之至。永乐十年（1412），敕命正一道士孙碧云于武当山建宫住持，迎候张三丰。永乐十四年（1416），敕命安车迎请张三丰，又不得，成祖颇觉快然。明人郑晓《今言》云：

成祖遣礼部都给事中胡濙名求邈遇，实访故君云。

此谓成祖寻访张三丰的实际目的是借此寻访隐匿于僧道中的建文帝，这当然也非无可能。

朝廷虽多次征召迎请，张三丰终未趋附，这使他愈隐愈著，声价倍高。终明之世，张三丰累受朝廷钦崇褒奖，英宗天顺三年（1459），诏封张三丰为

^① 见《明史》卷一八七《张三丰传》。

“通微显化大真人”。成化二十二年（1486），诰封为“韬光尚志真仙”。嘉靖四十二年（1563），诏封为“清虚元妙真君”。从这一封号看，明朝皇帝大概到这时才认为张三丰不在人世了。直到天启三年（1623），据称因张三丰降坛示以鸾语，明熹宗又封他为“飞龙显化宏仁济世真君”。

据明人任自垣的《太岳太和志》卷六张全一传，张三丰在武当山的弟子，有道士丘玄清、卢秋云、刘古泉、杨善澄、周真德五人，各奉师命住于一地，时当元明间，山中宫观多毁，张三丰率徒立庵建舍，潜修其中，自成一小道派。据《三丰全集·道派》，张三丰的弟子还有秦淮富户沈万三及其婿余十舍，曾助朱元璋军粮的富户陆德厚，此三人似以黄白术而与道教有瓜葛。另有淮安人王宗道者，从张三丰学道，永乐三年（1405）与胡濙赴召，给全真度牒，命寻访张三丰而不遇，被封为“圆德真人”。又有明武宗朝人李性之，据称于正德间（1506—1521）入武当山遇张三丰而得诀，其时张三丰当已二百五六十岁，似不可能在世。北京白云观抄《诸真宗派总簿》所列奉张三丰为祖师的道派，有王屋山邈邈派、自然派、三丰派、日新派、蓬莱派、檀塔派等凡十七支。张三丰身后，实形成新道派，这些新道派可看作全真道的分支或衍化。清道咸间四川乐山人李西月所立内丹西派，亦宗承张三丰，并称张三丰一系为“隐仙派”“隐派”“犹龙派”，还编排了从老子、文始真人尹喜至张三丰的传法谱系。这一谱系虽不尽可靠，但突出隐遁为该派独特宗风，确反映出了张三丰的人格特点：一种类同于中国历代隐士风骨的“隐仙”风范，这种隐仙精神，对于那些包括当时腰金衣紫的正一道士在内的达官贵人、趋炎附势之徒，无疑树立了一个对立面。

关于张三丰的著述，《明史·艺文志》著录有《金丹直指》《金丹秘诀》各一卷。明胡广录呈张三丰文集曰《捷要篇》。然编正、续《道藏》时皆未收入，不知何故。直至清雍正朝，汪铎龄将所见张三丰丹经二卷、诗文若干篇，及附记张三丰显迹三十余则编成《张三丰祖师全集》家藏。道光甲辰（1844），西蜀李西月从汪铎龄六世孙汪昙家得其书，只存十之七八，李又采诸书补辑，编成《张三丰先生全集》八卷刊行。此书坊间有多种刻本，《道藏辑要》编于

毕集。此外，清乾嘉年间刘一明所撰《道书十二种》有为张三丰《无根树》丹词所作注：闵一得辑《古书隐楼藏书》中有《三丰真人玄谭全集》《三丰张真人破疑直指全卷》等内丹著述。李西月所编《张三丰全集》虽然掺杂了一些显然属清代所出的东西，及张三丰后学的著述（如《隐鉴》等），但全集中关于内丹学的主要著作，如《大道论》《玄机直讲》《玄要篇》及《无根树》《大道歌》《炼铅歌》《金液还丹歌》等诗词，当即明代流传的张三丰作品——《明史·艺文志》所录丹书两种及胡广录呈《捷要篇》的重编，基本上反映了张三丰的思想。

张三丰的内丹丹法，基本上属于北宗与南宗结合的先性后命、性命双修一路。首重立基炼己，立基应素行阴德，仁慈悲悯，忠孝信诚，正心诚意，“全于人道，仙道自然不远也”，^①看得出深受理学影响。炼己又曰炼性、修心、存心，其《玄要篇·道情歌》云：

未炼还丹先炼性，未修大药且修心。

心修自然丹信至，性清自然药材生。

修心炼性之要，在于正念——即收摄心意，扫除杂念，令万念俱消，元神独照。《三丰全集·玄机直讲》云：

初功在寂灭情缘，扫除杂念，是第一着筑基炼己之功也。

这种功夫在静坐中做时，具体是双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间丹田，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念，这种意守丹田之法，又曰“凝神入气穴”，须注意调息，“调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气相合于气穴中也。”^②调息要在心神宁静中随息自然，仅守其自然，加以神光下照即可。随心神之寂静，呼吸渐趋匀长微细，臻于先天“真息”（胎息），则玄关将开，真神（元神）将现，是为真橐龠、真炉鼎、玄牝之门、天地之根。

修炼至真息，自然有真气由尾闾穿夹脊，循督脉升上脑中泥丸，由任脉降

^① 见《三丰全集》卷一《大道论》。

^② 见《三丰全集》卷三《道言浅近说》。

下中丹田，此曰“河车初动”。因神气未全，非为真动，不可理会，只微微凝神聚气，自有无限生机，此曰“养鄞鄂”。或说当河车动后，须以神驭气，下行至足底而复上升，曰“冲关荡秽”或“芦芽穿膝”。

以上筑基炼己功夫，又称“玉液还丹”，主要修性。此功告成，摄情归性，将自降生以来被天地人物盗去的天真从虚无中夺回，补全性命，炼就小还丹，可生延年住世之效。

此后应进而修命，炼就“金液还丹”（大还丹、大药），此即炼化精气之功，须依前“养鄞鄂”法令神益静而气益充，至百日或百余日，自然坎离交媾，回风混合，上冲百脉，行周天运转，曰“河车真动”。至大药产生，须依诀采炼，行天然真火候，有《铅火歌》等，述大药产生的情景及采炼之诀甚悉。得药后内外温养，顷刻不乱，十月毕功，则内丹炼成，“婴儿”（阳神）出现。然后面壁九年，炼神还虚，生死自在，“才做个阆苑蓬莱物外仙”。

张三丰内丹说的一个特点，是从文辞看，不少地方似主双修，与南宗阴阳派同调。如被推为张三丰丹词代表作的《无根树》道情，从其“烟花寨，酒肉林，不犯荤腥不犯淫”“女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫”“静坐孤修气转枯”一类词句看，极易释为男女双修。但其丹书中又多处明言斥责以女人为鼎器及采战御女之术，无怪乎其后学有清修、双修二说。

张三丰丹法的另一特点，是有独特的睡功，称“蛰龙法”。《三丰全集》卷七有《渔父词》咏此法云：

蛰法无声却有声，声声说与内心听。神默默，气冥冥，蛰龙虽睡
睡还醒。

又有《蛰龙吟》云：

石根高卧忘其年，三光沉沦性自圆。气气归玄窍，息息任天然。
莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。无走失，有防闲，
真火候，运中间。

是则此蛰龙睡功，实际是以睡姿炼内丹，其凝神守窍调息、炼气火候等，与坐功略同。词末明言，此法传自陈抟，“图南一派俦能继？邈邈道人三丰仙”，

可见张三丰确实继承了陈抟一系之传。

张三丰还被尊奉为道教内家拳的创编者。黄百家《内家拳法》谓“张三丰既精于少林，复从而翻之，是名内家。得其一、二者，已足胜少林。”黄宗羲《王征南墓志铭》亦称内家拳“盖起于张三丰”。内家拳以道家思想为指导，以静制动，贵柔尚意，融内丹炼养之则于武术中，形成一种气功与武术融合的上乘锻炼方法，在武术、体育、气功方面价值甚高，堪称道教文化中的精品。

3. 何道全、王道渊、阳道生、伍守阳的内炼说

随全真教团在明代的沉寂，全真教义自然无多发展，著述较元代大为减少。但与同期的正一道相比，明代全真道士的著述尚为可观，何道全、王道渊、阳道生、伍守阳等人的著述，对内炼之学尚不无进一步的发挥，表现出将内丹学通俗化、明朗化、系统化的特点。

何道全（1319—1399），号无垢子，浙江四明人，自幼出家为全真道士，云游江南，后入终南山修道，复游江南。《道藏》收有其门人贾道玄所编《随机应化录》二卷，为何道全随机应答之语录诗词汇编，语言颇为通俗而义理尚不浅，何道全还撰有《般若心经注》传世，佛学水平不低。

何道全的思想，非常接近全真初期的王喆及七真等，亦唱三教同源一致，每引证三教之说论述大道、心性等重要问题。其应机接人的作风、口气，也颇类初期全真道士，喜以诗诀颂赞答人。作为一个通晓佛、道二教的全真道士，何道全的一个突出特点，是多以僧人为应答对象，所谈多涉佛法，词旨口气，颇带禅味，不但解答禅宗机锋公案，而且高谈念佛法门，其通佛法之深，在以往全真道士中尚无其匹。

在内炼方面，何道全主张初机学人宜先习养身安乐法，频频叩齿咽津、梳发炼气，少思少语少食少睡，减重从轻以养体，节食薄味以养胃，少思寡欲以养心，俭事勿窥以养神，息言缄口以养气，少淫寡听以养精，安知勿思以养性，

沉静默然以养智，使身轻体健，祛病延年。

何道全承全真初旨，强调了脱生死，唯在明心见性。见性之要，在于令“念灭情忘，顿息诸缘”，偈云：

一念归家，万缘尽绝，云散青霄，一轮皎洁，照见本来，不生不灭。

只这个是，休生枝节，放下放下，决烈决烈！蓦直便行，有何可说！

此所谓“一念归家”，又名“回光返照”，即向内省察，检点自心，有似佛教禅的观心、究心。何道全更强调明心见性须在境物上磨炼，于一切事缘上轻快过去，毫不滞着。《随机应录化》云：

见一切物类不爱则不着物，见诸般境界不动则不逐境，如是磨炼，

久久得入无心三昧，定处不动，不定处亦不动，乃是真静真定也。

如此修炼，“应事若风鸣万籁，鉴物似月照千江”，真性不被境物所迷乱。此书又说修行应体用相兼，从体发用，安人利物，此曰“修外行”，诸如“恤孤念寡，敬老怜贫，修桥砌路，扶患释难，总有八百之数”。外行，即全真初期所倡“真行”。

《随机应化录》对全真道士“入圜”的修法，讲得最为简明，分坐圜为死、活两种，尤推崇坐活圜：

死圜者，四面皆墙，坐圜者在内，将门封闭，不令出入，按时送饭。

须安身绝念，息气调神，百日而出。有志者功多，无志者反成疾病，

活圜者，以四大假合（肉身）为墙壁，以玉锁金关（口鼻）为封闭，

令一点灵光在内，刻刻不昧，使神不离气，气不离神，内想不出，

外想不入，闹中取静，静里分明，精神内守，勿令外扰。如此百日，

胜如死圜千日。死圜者，闭形不能养神，纵制其心，亦是强为，如

笼闭猿，如绳拴马，去笼绳依旧颠劣，非是自然。若能向境物上磨

炼心地，胜如外边扭捏强为。

此所推崇的坐活圜，即在境上炼心，是对王喆《立教十五论》中所述“打坐”的进一步发挥，这种修行方法颇近禅宗《坛经》的“无念行”。

如果说何道全是明初全真北派教风的典型代表的话，王道渊则是元代以来

南北宗融合的全真南派的代表。王道渊，号混然子，南昌修江人，元末明初全真道士。张宇初《还真集序》称他“以故姓博学，尝遇异人得秘授，犹勤于论著”。王道渊著作存于《道藏》中者，有《还真集》三卷，《道玄集》《崔公入药镜注解》《黄帝阴符经注》《青天歌注释》各一卷，《阴符经夹颂解说》三卷，是元明间一个多产的内丹著述家。

王道渊对内丹理论之纲宗性命问题，有其独到见地。《还真集》卷中《性命混融说》从体用角度论述性命关系说：

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。体用同源，显微无间，方可谓之道，缺一不可也。

这种性命互为体用的说法，尚不见于前人著述。从性命一体论出发，王道渊认为内炼成丹主要在于性命混融，性阴命阳，故应性命双修，不可偏废。《还真集·性命混融论》云：

苟有只修性不修命，身死之后，性为阴灵，不能现神通；只修命而不修性，身虽长生，终住于相，不能超劫运。

在具体修炼法程上，王道渊主张入手筑基，即须性命双修，先持戒收心，惩忿窒欲，做北宗所言“清静”功夫。次行“修补”，补全今生自情欲渐开以来随境逐物所损耗的精气神。修补之要，在于收视返听，凝神意注丹田，从而返归先天，补足所亏，达“精全不思欲，气全不思食，神全不思睡”的地步，丹基方告筑就。王道渊对先天精气神与后天精气神有其独到见解，认为先天为体，后天为用，“非先天不能生后天，非后天不能成先天”。修补返还，须“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”。^①筑基完成后，循序入三关：

初关炼精化气，抽坎中之阳也；中关炼气化神，补离中之阴而成乾也；上关炼神还虚，乾元运化，复归坤位而结丹也。^②

① 见《还真集》卷上《金丹直指》。

② 见《还真集》卷上《金丹直指》。

三关修炼，是从有为达无为，须“见机采药，依时运符”，以真意为用，严格按照法度掌握火候，勤炼勤烹，不得丝毫差失，不可顷刻间断。

阳道生，号葆真子，嘉靖朝全真龙门派道士，《道藏辑要》鬼集收其《真诠》二卷，守纲道人彭定求校正。书首《遇真记》述阳道生师承渊源为：“王喆—丘处机—云峰—洞真—寥阳—太虚—阳道生。”其书引证诸家，加以按语评述，阐修炼之道。该书具有总结道教传统炼养之道而撮其精要之性质，把修炼之道分为两种：

一是“忘精神而超生之道”，实即径直修性以兼命的上品丹法，该书序云：

忘精神者，虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚，此虚无大道之学也……学虚无大道者，虽不着于精气，自然与道合真，形神俱妙，有无隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者，举上而兼下也。

此忘精神而超生之道，以李道纯《道德会元》中参究校勘道是什么之法以了心，以损有为之用以治行，令尘心日损日消，以至于念尽情空。此书又引《盘山语录》、《金丹直指》（张伯端）、《心论》（张继先）、《鸣道集》（丘处机）等语，以破除执着、无一切心、以事炼心为要。又引司马承祯《坐忘论》法，谓其法“始终完备，条理精密”，无一言及于龙虎铅汞。

二是“见精神而生之道”，为循序炼化精气神，由命存性之内丹。《真诠》序云：

见精神者，虚静以为体，火符以为用，炼精成炁，炼炁成神，炼神还虚，此以神驭炁之学也……以神驭炁则着于精炁矣，然保毓元和，运行不息，冲和之至，熏蒸融液，亦能使形合神，长生不死，是了命而性因以存也，自下而做向上去者也。

《真诠》总结诸家修命诀要，颇有精到见解。在理论上，认为元精即是交媾之精，皆为元气所化。元精从元气生，乃混于杳冥恍惚中的先天真一之炁，名“真种子”。又说元神即思虑之神，心、性、神本一，以其禀受于天，一点

灵明，故曰元神。“其实虽思虑有情识，此个元神固常混混沦沦，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。”又说元神发现，即是玄关一窍。修命入手，以凝神入炁穴为门径，意守丹田，“只要气沉到此处，故曰凝神入炁穴，非用意注想之谓也。”而所谓回光内照者，亦非用意观照，不过虚静以返神于内耳。专气致柔，要在忘情识，忘情识要在心息相依，而若念头不起，亦不必照息，唯于念起时一调息，照一照，无念即止，不可太着意。至于火候，全在念头上着力：

只要缓急得中，勿忘勿助之说，是真火候，非有定则。

这些诀要，对道功、禅定的修习，弥足珍贵。

伍守阳（1565—1644），号冲虚子，是明末一位重要的内丹家。据《铤鉴续》载，他出身儒生，“幼精性理，明佛三昧，年二十，举明经”，然志在成仙，入庐山师事曹常化（还阳子）、李泥丸，复于天台遇赵复阳而得丹诀，于王屋谒王常月而得龙门戒法之传，为龙门派第八代律师。所著《仙佛合宗语录》《天仙正理》《金丹要诀》《丹道九篇》，编入《道藏辑要》毕集。

伍守阳内丹说的突出特点，是阐述丹法最为通俗、明朗、系统，其丹书中力扫历来内丹的纷繁名相、种种譬喻，直呈本面，对内炼法程交代之详悉明确，在历来丹书中堪称第一。这使内丹术减少了神秘隐晦的色彩，得以广泛流传于社会。

在内炼法程上，伍守阳主张一种结合南北宗修法的先性次命、终而了性的丹法，与张三丰、王道渊大体同一路径。其法首之以筑基，次循序修三关，全部功法分为九要。筑基以炼己为先，炼己者，摄情归性，明心见性，伍守阳名之曰“还虚”。《仙佛合宗语录》卷一云：

欲成载道之器，必须先尽还虚之功，虚也者，鸿蒙未判之前，无极之初，斯时也，无天也，无地也，无山也，无川也，亦无人我与昆虫草木也。万象空空，杳无朕兆，此即本来之性体也。还虚者，

复归无极之初，以完本来之性体也。

此书又曰：“还虚之功，惟在对境无心而已。于是见天地，无天地之形也，见山川，无山川之迹也，见人我，无人我之相也……万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染，此即本来之性体完全也。”这是对北宗识心见性说的发挥，其对境无心之法，颇近禅宗无念行。伍守阳强调明心见性不仅为下手第一着，甚至是全部丹功的主眼。《仙佛合宗语录》云：

金丹之道得药为上，然必明心见性为主，方为最上。

此书甚至认为只做还虚功夫，过去、现在、未来心不可得，可顿证最上一乘，不必修炼己之渐法。

伍守阳对筑基炼化精炁以补亏，及三关行功的具体法规，阐述颇详。尤于炼精炁之秘，可谓披露无余。强调淫欲为生死之根，学仙人一交接则倾一年之药势，故须绝对禁欲断淫，于每日正子时、炼功中活子时精生药产之际，及时采取，运用“武火”（用意精猛，加吸舐提闭之诀）、“文火”（微微用意）两种火（神意）采取烹炼，令元精循任督二脉作小周天运转，归于丹田，化之为炁。直炼至精满窍闭，精不漏泄，淫根不动，为筑基补精成就。至大药到时，淫根自缩，现“马阴藏相”，形同童子。对于采大药防危虑险之法，炼炁化神（十月关）中守中法要及身心静定的景象，阐述之悉，实前人丹书中所未见。

伍守阳丹书的又一突出特点，是着意和会佛教禅与道教内丹，往往以道释佛。如引证佛典“无相光中常自在”等语以证仙家还虚之功，引佛家四禅定境界描述十月关中静定的渐进层次，谓胎息已无，大定常定，至佛家所云四禅灭尽定（按灭尽定非四禅），则出阳神时至。《仙佛合宗语录》云：

当知仙佛同一功夫，同一景象，同一阳神证果。

又谓仙佛原是一人，佛乃元始天尊化现，斥事佛氏者排仙家为无知。佛之详言涅槃寂灭，“只是息无出入，心无生灭，定而已矣，即同仙经既无亦无常寂之说也。千言万语，明心见性之旨，总不出仙家炼己炼神还虚后际半句之义。”

其对佛家涅槃的解释，不无以道释佛之嫌。

万历朝，还有扬州兴化县儒生陆西星（1520—1601）撰有《老子玄览》《参同契测疏》《悟真篇注》《金丹就正篇》《玄肤论》等十余种书阐内丹，编为《方壶外史丛编》刊行。其学虽亦融南北二宗丹法，先修性后修命，而主张男女双修，实为内丹派南宗双修一系学说的发展。陆西星的著述水平颇高，自成一家，后人之称为内丹“东派”。其学虽多所继承于全真，然陆西星自称遇吕洞宾得真传，并不自隶于全真门下，亦未创立教派，不倡出家。

由道教人士通俗化的内丹，在明代渐走出道教圈子，流入社会，儒门人士习学者不少。王阳明即好此道，自称实践数十年，“三一教主”林兆恩自称从张三丰、卓晚春得内炼之传。

总之，有明一代，全真派虽衰落沉寂，但其实力尚堪与正一派相敌，其教风与内炼之学被推广于道教诸派，道士中实践发挥本派内炼之道者尚不无其人，其影响亦及于道教圈子外。作为一个已有数百年根柢的文化实体，全真派可谓元气未伤，余力尚存，这使它在清初又有所中兴。

八、清代全真道龙门派的中兴

在金元之际鼎盛至极的全真道，至元末，因长期贵盛，教团上层内现腐化之迹，但在民间势力仍很强大。明代官方分道教为正一、全真两大派，明室偏重正一派，全真派的地位大为贬降，教团发展亦受限制。明代近三百年中，全真派没几个有影响的高道出现，教义学说无甚发展，道士著述寥寥无几，呈现出一派消沉景象。

元代以来，全真道“七真”门下各自形成随山、南无、遇山、龙门、华山、崑山、清静等支派，以丘处机门下龙门派势力最大。“龙门”之名，乃取于丘处机所曾隐修的陇州龙门洞。这一派在元明间出现一个以戒律传承的“龙门律宗”，道士按“道德通玄静，真常守太清”等派诗排辈起名。据王常月《钵鉴》，此宗以丘处机高徒赵道坚为龙门第一代律师，单传至第四代周玄朴，门下分为两支：一支为张静定经赵真嵩传王常月，皆称“律师”，以传承戒法为主；一支为沈静圆经卫真定传沈常敬，皆称“宗师”，以传承道法为主。两支第七代王常月（1520—1680）、沈常敬（1523—1653），皆活到清初。这一宗谱若可靠，二百多年间仅四传，且门庭甚为萧条，可见龙门派在明代的凋零景况。龙门律师们多隐遁、云游，在弘宗传教方面颇为消极。

满清入关，明社覆亡，民族矛盾一度空前尖锐。国亡家破之痛，剃发易服之辱，像一层阴云笼罩在清初汉族人士的心头。当时汉族社会的心理氛围，与

全真道初兴时的金初颇相类，是一个适宜于宗教传播的时代。全真道离尘出世、炼养成真的信仰，及高隐幽栖、啸傲山林的生活方式，给一些大明遗民和失意之士提供了一个可以安身立命的世外桃源。王常月等龙门高道看准了这一时机，以振宗兴教自任，出而传戒宣教。由于全真道的宗教观念已显陈旧，教团腐化已深，吸引力不大，而且处于理学的强力排斥之下，其扩张力有限，不可能再现金元盛况，但较明代之衰微，还是出现了一派中兴景象。

1. 王常月与清代龙门的嗣传

清代龙门派中兴的主帅王常月，原名平，道号昆阳子，山西长治县人，弱冠因患危疾，遇道士张麻衣治愈，对道教发生兴趣，云游名山访道数十年，于王屋山遇龙门第六代律师赵真嵩（复阳）授以戒法道要，他辞师云游，博览三教典籍，研究道书多年，参师二十余处，印证五十余人，成为一个有湛深宗教修养的龙门律师。清顺治十二年（1655），王常月从隐居的嵩山北上京师，挂单于灵佑宫，未几，被聘为龙门祖庭白云观方丈，开始其传教活动。

王常月中兴龙门，主要通过公开传戒的方式。全真道创始之初，戒条简单，教团发达后可能制定过一些戒律清规。据《钵鉴续》载，赵真嵩对王常月说：龙门戒法自丘处机以来，代代皆“单传秘授，不能广行”，四百年来未显于世，致使道门戒律威仪衰颓不振，特以“三百年来独任之事”付嘱王常月，命他待时而出，传戒弘教。这一时机终于来到，王常月于是一改龙门戒法秘传旧制，于顺治十三年（1656）在京师白云观设坛传戒，“凡三登坛，而得弟子千余人。”^①康熙二年（1663），王常月又率詹守椿、邵守善等门人南下，传戒于南京隐仙庵及湖、杭一带，继至湖北武当山，传戒于玉虚宫。一时归依受戒者甚众。

王常月的传戒活动得到了清廷的支持。据《钵鉴续》及清人完颜崇实《昆

^① 见《金盖心灯》卷一《王常月传》。

阳王真人道行碑》，王常月传戒得清廷嘉许，被封为国师，奉旨主讲白云观，赐紫衣凡三次。康熙四十五年（1706），朝廷赠王常月“抱一高士”号，敕命在其墓上建飧堂、塑像，每年忌日遣官致祭。乾隆帝曾两次行幸白云观，赐御笔诗、碑记，同时御书楹联褒赞丘处机。乾隆朝废除僧道度牒制度后，龙门教团更得以自由发展。

王常月门徒中，多有益于各地开山传戒，形成龙门支派者，尤以东南苏杭湖台一带为盛。如黄守正（虚堂）启苏州浒墅关太微律院支派；金筑老人盛青厓启余杭金筑坪天柱观支派；陶靖庵（守贞）启湖州金盖山云巢支派；吕云隐（守璞）于苏州冠山开坛授戒，门庭最盛，门人中有丘寅阳开嘉善长春宫支派，钱函阳启无锡长春宫支派；铁竹道人施亮生（道渊）启苏州穹窿山支派；谭守诚（心月）得王常月衣钵，住持北京白云观，为白云观堂上第八代嗣师，《留溪外传》称“其徒从者几千人”。另如程谔山、黄冲阳、詹守椿、程华阳、林茂阳、江太虚等高徒，或云游传道，或隐居修炼。

与王常月同辈的沈常敬，晚年居茅山，传孙守一（玉阳）、黄守圆（赤阳）二人，其中黄守圆又从王常月受戒，开杭州大德观支派，其门下周太朗（明阳）本为孙守一弟子，从黄守圆受戒后，复从王常月学道二载，多所授受。孙守一门下范太青（青云子，1606—1748），住持天台山桐柏宫，于雍正十一年（1733）奉敕建崇道观奉祀张伯端，其门下高东篱，又师事周太朗。沈、王二系于是合而为一。

周太朗（1628—1711）是东南龙门第九代律师中影响最大者，开杭州金鼓洞支派，从学者千余人。《金盖心灯》卷三谓龙门北宗传至周太朗，始盛于南方。周太朗门徒中以高东篱（清昱，1621—1768）声望最著，晚年继范太青住持天台桐柏崇道观，有沈一炳、闵一得等高足。沈一炳（1708—1786）号轻云子，为龙门第十一代律师中最杰出者，曾住持无锡开化院、余杭大涤山洞霄宫，其门下陈樵云开余杭三元宫支派，周梯霞开余杭桐山半持庵支派，费丹心开归安射村开化院支派。闵一得（1758—1836）原名小艮，号懒云子，先师高东篱，后师事师兄沈一炳，晚年住持金盖山纯阳宫，从学者颇众。高东篱另一弟子方

谿阳，门下有王峰阳开苏州装嫁桥斗母宫支派，黄守圆高徒王永宁门下许青阳开杭州机神殿支派。

王常月门下还有一个称为“龙门西竺心宗”的特殊支派，创始于在云南鸡足山修炼的鸡足道者（？—1790）。据闵一得《金盖心灯》卷六所述，鸡足道者自云本月支国人，名野怛婆闍，自印度入滇，居鸡足山修炼，所精唯“西竺斗法”，称“西竺心宗”第一百代咽哆尊者。顺治十六年（1659）赴京师谒王常月，王赠名黄守中，命仍依本法修炼，事见王常月《钵鉴》。至乾隆五十五年（1790），闵一得游鸡足山，犹见黄，闵以王常月所传龙门大戒法付黄，黄以西竺斗法授闵，闵归而纂为《大梵先天音斗咒》十二卷。闵一得《古书隐楼藏书》收有黄守中传《持世陀罗尼经法》等，其经为唐玄奘所译佛教密典。所谓“龙门西竺心宗”，实际上是道教龙门律宗与佛教密宗的结合，该宗道士多以诵持佛教“密迹金刚神咒”等咒语为主，喜炫耀神异，故不被视作龙门正宗。其徒皆行迹诡异、身挟绝技的江湖奇人。

从清初起，南北各地，乃至元明以来全真道影响甚微的东北、华南及西北、西南等地区，也都陆续有了龙门派传播之迹。如东北辽阳道士郭守贞（？—1673）于明末赴山东师事龙门第七代道士李常明，返辽东隐于本溪九顶铁刹山八宝云光洞修炼三十余年，为关东全真道始祖。据《清史稿·疆臣年表九》《满州名臣传》，康熙初，盛京将军乌库伦礼请郭守贞至盛京（今沈阳），尊为师长，建“三教堂”以居之，至乾隆四十四年（1799）扩建为全真大丛林，改名“太清宫”，为东北龙门道活动中心。据《太清宫丛林历史法略》载，从道光三年（1823）至光绪五年（1879），五十年间，该宫就传戒四次，受戒人数每次递增，前后凡数百人。

乾隆间，有山西曲沃人、龙门第十一代道士刘一明（1734—1821），号悟元子，云游陕川甘访道多年，终于甘肃金县（今榆中）遇龛谷老人，于皋兰阿干镇遇仙留丈人传以丹诀之秘，隐居金县栖云山、兴隆山修炼，往来于兰州，陇上士绅从学者不少，栖云山朝元观遂成为陇上全真丛林。《甘宁青史略》说：

天下道流，龙门派最多……甘肃多龙门派。

据《逍遥山万寿宫志》卷十六，清初有龙门第八代道士徐守诚（1632—1692）号野谷者，来净明道发祥地南昌新建西山修炼，兴修万寿宫，其门下有谭太智、张太玄、熊太岸等弟子，皆居西山。

据《长春道教源流》卷七，康熙间有龙门第十一代道士曾一贯入广东罗浮山，任冲虚古观住持，该观遂成为广东第一全真丛林。其徒柯阳桂，门徒百余人，有再传弟子童复魁住持该山酥醪观。康熙二十七年（1688），曾一贯门下杜阳栋被聘任为惠州西湖元妙古观住持，该观从此成为广东第二全真丛林。龙门第十六代道士、罗浮山酥醪观住持陈教友于清末所撰《长春道教源流》卷七说：

今粤东罗浮及今会城诸道观，询其派，又皆全真也。

川蜀一带，有龙门第十代道士陈清觉（1606—1705）于康熙年间从武当山入蜀，修缮青城山古常道观，任成都二仙庵住持，开川蜀龙门派“丹台碧洞宗”。《四川通志》卷三十八称成都二仙庵有康熙皇帝赐陈清觉匾额及诗，俱勒石存庵中。

据1927年北京白云观抄《诸真宗派总簿》，还有龙门第四代道士孙玄清于明嘉靖时所开“金山派”、阎希言所开茅山“阎祖派”等龙门支派传衍至近代。另有光绪末龙门第十五代道士齐守本新立“金辉派”、山东福山县第二十三代龙门道士张宗璿所开“霍山派”。《觉云道统薪传》谓金盖山云集系第十三代龙门道士姚来鉴于光绪十四年（1888）启海上“觉云支派”，说明龙门派直至清末尚在分衍、扩散。龙门派遍传天下，势力远超全真门下其余诸派，几乎成为全真道的代表，其盛大与佛教禅宗五家中的临济宗相仿，故世有“龙门、临济半天下”之说。

清代龙门派中兴中，涌现了一批有影响的高道。如王常月、谭守诚、周太朗等传戒讲道，门徒云集。陶靖庵以清初异人名世，卒后大学士黄机为撰墓表。沈一炳道誉颇著，庄亲王曾召之入京，卒后定亲王、大学士朱机皆寄赠匾额楹联。西竺心宗一系的道士尤多以高寿、气功、神异驰名，为官绅所敬重，如宰相尹继善曾遣人致书黄守中再传弟子李蓬头（？—1784）问黄白术，毕沅、汪新等川陕两湖大员礼请师事李蓬头及龙门第十二代、西竺心宗道士住住生郭阳

晓（？—1798），浙抚清安泰曾礼请黄守中四传弟子石照山人章大亨（1767—1811）筹平洋匪。刘一明、闵一得、陈教友等则以著述名世。这批龙门高道的素质、修养和社会影响虽然未必及于全真兴盛时的七真十八子，但对处于衰落大势中的全真道来说，也犹如晚景夕阳下的明霞绮彩，足称奇观。

2. 王常月的教旨与清初龙门教风

王常月撰有《初真戒律》一卷，后人将他在南京碧苑说戒的语录整理为《龙门心法》（一称《碧苑坛经》）二卷，此书按入道修炼的程途，分皈依三宝、忏悔罪业、断除障碍、舍绝爱缘、戒行精严、忍辱降心、清净身心等二十节，系统表述了复兴龙门的思想宗旨，为清代龙门派教义的经典性文献。王常月宗教思想的特点，在于针对教团积弊，重弹初期全真教义的“祖调”，力倡实践功行，以精严戒行为先，明心见性为主，欲图复兴全真初期教风，并顺应时代思潮，调和儒、道，表现出向儒学靠拢的倾向。

（1）强调戒行为先。元末以来，全真教团腐化日深，戒律松弛。明末，王常月云游南北，目击“玄风颓败，邪说流行”的景况，为之浩叹。他针对本教积弊，以清整戒律为中兴龙门的关键性措施，强调精严戒行为学道之首务，其《初真戒律·行持》诗强调“戒是全真第一关”。《龙门心法》强调“万法千门……守戒第一”，喻戒为降魔之杵、护命之符、升天之梯、引路之灯、仙舟宝筏。并把戒律神化为天制神司的绝对命令，要戒子“持戒在心，如持物在手”，任何时处皆不可稍为放舍。

王常月所传“三坛圆满天仙大戒”，分初真戒、中极戒、天仙戒三级。初真戒包括“太上老君所命积功归根五戒”，“虚皇天尊所命初真十戒”“女真九戒”，中极戒有三百条，这两级戒为南北朝道士仿佛教戒律而制。第三级“天仙大戒”，包括“元始天尊说天仙无极大戒”等。三级大戒系仿佛教沙弥、比丘、菩萨三级戒制而立，赵真嵩、王常月很可能即是实际编制者。王常月把持

戒作为实践真功、了彻性命彻始彻终的基础。《龙门心法》以佛教“戒定慧”三字总摄全真道真功，以依次持三级戒为依次修戒定慧。又说三级大戒无非为制心而设，从粗入细：初真戒“拘制身体不许妄动乱行”，中极戒“降伏幻心不许胡思妄想”，天仙戒“解脱真意不许执着粘缚”。三级戒把全真道真功的宗旨具体化为行为乃至心理活动的规范，确实也包括了真功的实质性内容。

“三坛大戒”从约束人的伦理行为至衣着饮食、坐立礼仪，细及心念之动，戒条虽极烦琐，然其实质无非本之于封建纲常及离尘出世的禁欲主义信条，其中多与儒教五常八箴等相一致。如初真十戒首条为：“不得不忠不仁不信，当节君亲，推诚万物”，女真九戒首条“孝敬柔和慎言不妒”，第二条“贞洁持身离诸秽行”，中极戒第十六条“不得不忠其上”，第一百七条“不得与父母兄弟别门异户”，第二百一十一条“当念天子圣明宏道”，第二百四十二条“当念台辅贤良，常保有道”等，皆与三纲五常相符契。正如吴太一《初真戒律说》所说：

唤是道教，恰是儒规，唤为道法，即是王法……明有王法，幽有道法，道律治己，王律治人，二者表里，以扶世教。^①

王常月弘宣道戒，正是向儒学靠拢，自觉辅助儒学宣扬封建伦理，以适应清政府巩固封建社会秩序的需要。

（2）强调见性为主。元代全真道与南宗合流后，受南宗先命后性之学的影响，全真教团在宗教修持方面渐有重命术而轻性功的倾向。针对这种现象，王常月强调真功履践须以全真初期所倡明心见性为主。《龙门心法》谓“出生死法，只在身上这点真心之内”。并说“真心”人人皆具，个个圆成，“悟之即在眼前，迷之落它井底”，乃人人身中本具能知善恶、是非、邪正等却不自觉着的“一点虚灵不昧的理性”，儒门唤作“良知”者。他规诫道徒：把诵经礼拜、济死度幽、烧铅炼汞、呼神召将、炮制丹药、服食采取等“不急之务”放在一边，急急“参究玄微”，“看透父母未生我之前何方立命”。指出了悟

^① 见《道藏辑要》张七。

真心，要在回光返照，参悟自己良知良能。《龙门心法》说：

绝念忘情，要参悟得这念从何处起，情从何处来，拿得定，提得稳，认得真，指得实，方才了手去绝，下手去忘。且问你这会拿、会提、会认、会指、会下手、会绝念忘情提个什么……以念绝念，唤作头上安头；以情忘情，唤作拿贼放贼。不若连这个忘情的忘法都忘，绝念的绝法都绝，两机俱忘绝，入众妙门，方是个上乘道理也。

这种参悟心源之说颇近禅宗参究之道。王常月与禅宗及全真初期教旨不同之处，是强调见性功夫须从持戒摄心的日用常行中“老实做去”。《龙门心法》指示参悟真心者应“先去受初真十戒，降伏身心，使方寸不乱，则能见圣贤仙佛之心了；然后进中极戒，开辟性灵，使玄关透彻，则能明圣贤之理了；然后进天仙大戒，精研妙义，使圆通智慧，则能悟圣贤仙佛之法了”。这显然受了理学格物致知说的影响。

王常月尤力斥拘泥于炼化精气的内丹命术者为“着相修行”。《龙门心法》说：

烹铅炼汞的抽添火候，比效卦爻，把一个太极混沌，穿残凿破，认假名而为实用，指譬喻而作功夫，妄论三田精气，盲猜九窍枢机……等到九年，还是个不知死的老作孽。

他从真心一元论出发，认为“命在性中”，只要了性，不愁不了命。淫心息则真铅升，嗔心息则真汞降，妄念不动则法身生，法身一静则天机动，自然精炼气化，“火候熟时，一悟到底”。若不明真心，以妄念搬弄精气，则成有为着相的假法。他称出世大道只论见性为主，名“王道”，而非拘泥于气功命术的“霸道”“下乘小道”，规诫道徒“只求明心见性，不图效应”，对修炼中精气运化所生发凉发热、见光明、睹幻相等效应，皆须置之不顾，更忌刻意追求。

王常月尤力斥欲图通过内丹命功修炼而健身延寿，乃至长生不死者为着相迷假，他重弹王重阳、丘处机等全真祖师的论调，强调全真本宗所说延生非却病延年、长生不死，而是求亘古长存的“法身”——亦即真心，谓天地间唯此

物长存不坏，死而不亡，故名长寿、无量寿。他否认肉体长生的可能性，认为肉身修炼与否都难免一死。《龙门心法》说：肉身若“修养起来，亦多活几年，不过死得迟些罢了，总非真道”。甚至说：

色身纵留万年，止名为妖，不名为道，法身去来常在，朝闻道夕死可也。

此说否认肉体长生的价值，说求道者应求明心见性，死得明明白白、脱脱洒洒，去来自在，“元神”飞返青虚，“留下一个仙名于人间，传下一部道言于藏内，使千百年后知有某人，这便是死而不亡者寿”。^①在全道传统的元神飞升、法身不死的信仰中又加进了些儒家立言立德说的成分。

（3）调和出世与入世。元明以来，理学的地位被统治者愈推愈高，屡受理学家所攻讦的佛、道出世思想，与统治者的需要和日益深入民间的儒学伦理观越来越不能适应，于是佛道二教中人皆不得不向儒学靠拢，和会儒学，调和出世与入世。这在王常月的说教中也有明显的表现。《龙门心法》虽重弹全真祖调，要出家道士先须斩断爱缘，但又把忠孝等伦常作为出家者也必负的伦理责任，教诫他们必须报天地、日月、父母、君师四恩，谓“爱可割，恩不可忘”。强调报四恩须从尽子职臣节始，能孝父母忠君王，则心地必然光明正大，性情必然宽厚广博、仁慈普利，自然就报了天地、日月之恩。《龙门心法》还力图把出世法与入世法统一，谓出世之法“即世法转身……世法出世法只在一心，所用顺逆不同，其实只是一法”。既能出世又能入世，方为全真倡行的至道。而出世入世不二的至道，终归统一于孝悌忠信等伦理的实践。他规诫道徒：

你们要修清净无为出世的妙道，只要有志气做那世法。若世法行得去，则出世法在世法之中……祖师云，欲修仙道，先修人道，人道不修，仙道远矣。释门宗旨云，“但尽凡心，别无圣解”，这两句妙。什么唤作凡心？孝悌忠信、礼义廉耻，日用平常之理是也。你们若能了将此八个字，才唤作个人，若不了此八个字，人道就不全了，

^① 见《龙门心法·功德圆满》。

如何进得仙道！

对未出家的道徒，《龙门心法》更是劝诫他们：

且莫去行出世之法，只该先去慎独存诚，孝父母，忠君王，仁义存心，纯良尽己。

这完全是道学家口气。

王常月复兴全真的宗旨顺应时代思潮，适应后期封建社会的需要，在龙门教派中影响颇为深远，教风为之一振。清初龙门道士多遵依王常月教旨，重持戒明心的真功履践。虽然像全真“七真”那样以苦行惊世者不再多见，但笃实修行者颇有其人，如沈一炳所标榜：本宗代代“皆奉元始度人无量之心，修其内观无心之法……不重法力神通、长生不死，唯炼性淳心净，大道同风”。^①他们矻矻参究、云游参学，相互间机锋对答，有若唐宋禅师。如金静灵投周太朗门下参学，周先令他运水，以抑其傲气，金“夜则长立不寐，倦则跪拜，如有年”，周方呼人，告曰：

道以无我而澈，佛以无住而生。遂为目顾而掌示之，乃大悟。^②

沈一炳于无锡正气庵“面壁三年”，参究玄微。范太青遇恶少年戏殴之而不怒，并有能数日不食、冬葛夏裳、“年逾百岁而状如四五十许”的气功效应。王常月、沈常敬、高东篱、王永宁（1597—1721）及龙门西竺心宗的王清楚、白马李（1615—1818）等，皆以养生而达百岁以上的高寿。

清代龙门派盛传于南方，不能不与南方本位道教正一派互相影响、交参融合。正一派道士如施亮生、吕云隐（清微派第二十四代）皈依王常月，阎晓峰（茅山派）师事龙门第八代道士孙守一；龙门道士亦颇有学行正一符箓而以斋醮祈禳名世者。如龙门第十代道士、盛青厓再传弟子王洞阳，晚住余杭大涤山，“济人作福无虚日，延请祈祷无不立应，名誉藉甚。”^③龙门第十一代道士、金盖山云巢系的徐岩，曾归正一派，精于道法，其门下蒋雨庵、陈樵云、朱春

① 见《金盖心灯》卷三。

② 见《金盖心灯》卷四。

③ 见《金盖心灯》卷三。

阳、史常载皆得其“斗法”之传，蒋雨庵并学茅山祈祷法，承正一宗嗣。西竺心宗一系的王袖虎，亦从李蓬头学茅山祈祷法。新开广东罗浮山全真道场的曾一贯及关龙门派始祖郭守贞，皆以祈雨而得地方官崇信。

至清末，王常月所倡教风渐衰，龙门第十三代以后的道士，渐不见有以真功修炼著称者。如《觉云道统薪传》所载龙门第十三代律师中的杰出者陈来干、王来因，皆以行斋醮祭炼为业。一般下层龙门道士，盖多适应民俗，依斋醮、香火为生，与正一道士无大区别。上层道士中则颇有腐化之迹，如北京白云观第二十代住持高仁峒，受慈禧宠幸，“交通宫禁，卖官鬻爵”^①，势倾京师，为时议所非。

3. 外道内儒的龙门高道

清初龙门教团与金初全真道相类，以明亡后遁迹玄门的儒士为骨干，其中颇有曾抗清扶明的忠烈之士及其子女。王常月弟子中，如詹守椿本为金陵名士，世业盐，其母刘某为明国戚，詹守椿于明末散家财济江淮难民，阮大铖召之不赴，拘其妻妾，妻妾皆死节，又值南明覆灭，于是满怀悲愤，遁匿燕山，从王常月受戒归玄。金筑老人盛青厓为明末进士，“学富五车，尝自比管乐”，明亡之际遁入玄门。黄虚堂世业儒，年十三入苏郡庠，有文名，“值世变，遂决意出俗，不复进取”。^②黄守圆乃明季黄冈诸生，少年父亡家破，饱尝世态炎凉，苦读成才，卖字著书，“岁甲申，焚其衣冠经籍，易羽衣而出。”^③吕云隐父称太仓才子，值世变而入道，云隐与其妻亦相继出家。余如谭守诚、程华阳、林茂阳等，亦皆清初儒生入道者。龙门第九代道士中，如周太朗出身宦人家，少入郡庠。范太青早岁任侠，学富五车，于顺治元年（1644）脱青衫而

① 见《清朝野史大观》卷十一《白云观道士之淫恶》。

② 见《金盖心灯》卷二。

③ 见《金盖心灯》卷二。

易羽服。鲍三阳为大兴诸生。翁朝阳系吴兴文士。孙则阳父母皆自缢于甲申之变，则阳于时“出入四镇之营，或任运粮，或任探子，于中游说喻布衣藉以用左，李定国因以从明”。^①南明灭，慕归道门。西竺心宗一系的大脚仙王太原，乃明宗室唐王遗腹子，张蓬头为明忠臣瞿式耜子。

至龙门第十代以下，约当康熙中期以后，民族矛盾渐趋缓和，龙门教团中渐以科举不第、仕途坎坷的儒生及破落贫病的世家子弟为骨干。如谢宾阳“三举孝廉，三中副车，志灰归玄，不求闻达”。^②金静灵、许青阳皆屡试不利而灰心入道。徐圣宗“早岁孤贫，读书不利，幕游粤闽，倦乃归玄。”徐子垣“遭家多难，因而出世”。^③王圣慧本杭州世家子，少丧父母，流浪街头，为龙门道士许青阳所收养。西竺心宗一系的王袖虎，早年从军，屡捷不赏，愤而隐崂山修道。活死人云大辨（1663—1773）亦早岁从军，年五十尚职落无依，又抱病，遂悔痛出家。沈一炳、闵一得皆世家读书子弟，闵一得长期做官，晚年始着道服。

这些从儒入道的龙门高道，或因明亡世变而遁迹玄门，或因人生挫折而灰心出世，虽然披上了道袍，实际上多仍未改其儒生习性。他们高隐幽栖、怡情山水、吟咏著述，则一派隐士风度；研诵儒典、高谈性理，宣扬忠孝，又俨然道学面孔；而黄冠束发、礼诵焚修，则又为十足的道士。从生活方式到思想、风度，多亦儒亦道，外道内儒。

在清初一批遁入玄门的大明遗老遗少中，陶靖庵（1616—1673）是一个外道内儒的典型人物。他为明末吴兴千户子，因家乡蜀中兵乱而往依族侄陶石庵于东吴。时正当甲申之变，他怀着满腔国破家亡之痛，不顾战乱艰险，游历南北达五年之久，盖怀藏抗清复明之志而欲图有所为者，然目击时势，经过一番痛苦的审虑，他才“一志归玄”，把满腔壮怀转寄于宗教的出世信仰。他曾说：

我闻之不出世，莫入世，不入世，莫出世。盖出处有权，进退有道，

① 见《金盖心灯》卷三。

② 见《金盖心灯》卷二。

③ 见《金盖心灯》卷二。

苟不体此而惑于命术，凡夫也，不可以言志也。^①

从王常月所宣扬的人世与出世不二，找到了可慰藉心灵创伤的人生哲学。他隐修于金盖山，与同道黄守圆、盛青厓，本山隐居儒士雪笠翁闵声及僧洞明等相往还。其族侄陶石庵，本世家出身的儒士，入道后居金盖山，日常生活半儒半道，“日唯静默，晨起读《学》《庸》一过，继之《道德》《楞严》，晚则炷香以礼斗。”^②其徒徐紫垣（1630—1719）的山居生活更像隐士：

蔬食箪瓢，载樵载养，乐天机，忘岁月，时歌一曲，或而黄冠草履，
或而披发行吟。^③

龙门高道们于学多不拘门户。游心于三教典籍，尤多致力于他们宿习的儒书，如周太朗以倡儒道同参著称，高东篱初投门下，周先授以《道德经》，次授《参同》《悟真》，未几又授《华严》，未几授以赵注《学庸道德首章心经》全册，告曰：

此出世入世真消息，简易易行，进此后熟揣《周易》，神仙之能
事毕矣。^④

沈一炳据称得神人李泥丸指授，“嗣后究心儒书，耽性理，参《周易》五十余年。其得力在慎独，其致功在真诚。步趋语默，未尝心离中正也。晚岁通神，知未来，洞悉三教一贯。”“其所论所宗，出入于《学》、《庸》、性理、《道德》、《楞严》，而一准乎《周易》。”^⑤

出身于儒门的龙门高道，颇有以著述传世者，尤多注重于教史的记述。如范太青著有《钵鉴续》九卷，继王常月《钵鉴》，记述清初龙门道史实。闵一得撰有《金盖心灯》，以金盖山为中心，记龙门教史，并为与本山有关的名贤、高人、善士、节妇、高僧立传，以示三教心学一灯相传之意。陈教友有《长春道教源流》八卷，开全真教研究之端。

① 见《金盖心灯》卷二，黄机《陶靖庵墓表》。

② 见《金盖心灯》卷三。

③ 见《金盖心灯》卷二，黄机《陶靖庵墓表》。

④ 见《金盖心灯》卷三。

⑤ 见《金盖心灯》卷四。

龙门高道们尤多力宣忠孝。陶靖庵教诫徒众：

天上神仙，多是人间孝子忠臣。汉寿亭侯（指关羽）血刃终身，位证大帝，未闻其有子午烹炼、休粮出俗之行也。人从实朴朴地下手，便是筑基要诀。^①

谭守诚“诲人以忠孝为本，以诚静为用”。^②陶石庵教训门人：“兹山（金盖山）立法，教忠教孝。”^③

湖州金盖山向为名儒、高僧、高道偕隐之地，清初起成为龙门派大道场，该山道士陶靖庵、陶石庵等尤以外道内儒著称。至闵一得居山主事，把龙门教旨进一步儒化、世俗化，开创了“龙门方便法门”，不别三教门户，不拘在家出家，唯以五伦八箴为体用，以修身寡过为入门，与理学无多少区别。这一“方便法门”适应当时的社会思潮，因而在东南一代颇有影响，特具摄儒入道之效，《觉云道统薪传》戴本珩跋说：自闵一得开方便法门后，道门中“半多出自俗居有志之士，如是儒而道者日益多……今者云坛竟遍于江浙海上”。

4. 刘一明的内丹著述

清代龙门派首重持戒炼性，对内丹炼化精气的命术多不大重视。龙门道士中因别有传承而以内丹撰述名世者，以刘一明、柳华阳、闵一得三家最著，对内丹学的发挥各有其独到之外。

刘一明撰有《易理阐真》《修真辨难》《象言破疑》《阴符经注》《参同直指》《悟真直指》等十余种内丹专著，民国初辑为《道书十二种》刊行，流传颇广。并有《经验杂方》《眼科启蒙》等医书行世。其撰述之富，内丹学体系之庞大，在清代道士中堪称第一。刘一明的内丹学继承宋元南北二宗传统，

① 见《金盖心灯》卷二。

② 见清陈鼎《留溪外传》。

③ 见《金盖心灯》卷三。

并融摄理学，对内丹理论颇多发挥。

刘一明承金元全真道三教归一之论，以道、性命、中正之道一贯三教之学，其《指南针序》说：

性命之学，中正之道也，中正之道，在儒谓之中庸，在释谓之一乘，
在道谓之金丹，乃贯通三教之理也。

他尤多以道释儒，谓《大学》《中庸》俱身心性命之学，《易传》隐内丹火候之秘，而尤以《易》为内丹哲学宗源，特撰《周易阐真》《孔易阐幽》，以内丹释易，以易理论内丹，谓“丹道即易道，圣道即仙道”，^①“丹经子书千帙万卷，总不外《易经》”。

刘一明以所谓三教同源的“道”为内炼成仙的最终哲学依据，其《修真辨难》具体指明：“道者，先天生物之祖炁。”并谓道“在儒则名曰太极，在道则名曰金丹，在释则名曰圆觉”。其《周易阐真》则又说太极即人之“真心”，实际以“祖炁”“真心”为一。他对内丹理论的深化，主要表现在摄取理学之说，论述道与阴阳、性命、理气的关系，及性命、阴阳的先后天分别、内外二药等内丹学的重要理论问题。

刘一明从体用角度阐述了道与阴阳的关系。《修真辨难》说：

一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。

把儒家《易传》所谓一阴一阳之道与道教所说无形无名之道归于一体。该书又从宇宙论的角度说：

太极未分之时，道包阴阳；太极既分之后，阴阳生道……在先天之为道，在后天则为阴阳。道者阴阳之根本，阴阳者道之发挥。所谓太极分而成阴阳，阴阳合而成太极，一而二二而一者也。

把从生成论角度着眼、作为天地根源的先天之道通过先后天、太极的纽带联结为一体。阴阳还被细分为先后天四个：

先天阴阳以气言，后天阴阳以质言。先天阴阳，太极中所含之阴

^① 见《易理阐真序》。

阳；后天阴阳，太极中生出之阴阳。

阴阳又有内外之别：“内阴阳即后天之阴阳，生于形体；外阴阳即先天之阴阳，出于虚空。”这种琐细区分，较前人丹书中的阴阳学说，是深化了一些。

刘一明尤从内丹学传统的人身小天地等于宇宙大天地的天人合一哲学观出发，着重探究个人禀赋于道、而作为内炼成丹之本的“性命”。《修真辨难》说：

人受生之始，父精母血交合，杳冥之中，有一点造化氤氲之气入乎胞胎，始而无形生形，无象生象，五官百骸，四肢五脏，不期然而然。

人自出胞胎，落入后天阴阳。于后天阴阳一动一静中，又生先天，名曰性命，性命实即理气，“气即命，理即性”，为后天阴阳之体。“性命者阴阳之体，阴阳者性命之用”。性命二者，又分真假、先后天。性分天赋之性、气质之性，命分天数之命、道气之命。《修真后辨》说：

天赋之性为真，气质之性为假；道气之命为真，天数之命为假。

真者先天之物，假者后天之物。

理气、天赋气质之分，皆取于理学哲学范畴。

刘一明认为内炼成丹之诀窍，在于发现后天身心中的先天性命，逆而运之，返本還元，复太极之全体，先后天混一，性命凝结，是谓丹成。而先天性命，产生于“玄关一窍”。《修真辨难》对此窍的指陈至为神秘：

要知此窍在六根不着之地、五行不到之处。恍兮惚兮，其中有窍，杳兮冥兮，其内有门，自开自阖，呼之则应，鼓之则灵，明明朗朗，现现成成。迷之则远隔千里，悟之则近在眼前。

其意大盖指气功静定中“恍惚杳冥”的主观感受。

内丹修炼的门径，宋元以来有北宗先性后命与南宗先命后性二途。刘一明对南北二宗之说兼蓄并存，主张宜依修炼者根机的利钝而各择其合宜之途。《修真辨难》认为秉气清而性根利者，“一遇师诀，顿悟圆通，即认得未生以前面目，稳稳当当；从此不废渐修之功，保全这个面目”，谓之“由性修命”，乃北宗所主张者。至于秉气浊而性根钝者，不能顿悟，故必须由渐而顿，由勉而安，谓之“由命而修性”。这是南宗所主张者。《修真辨难》又分内丹为上中

下三等法，分别适用于上中下三等根机。上等“自在法”，中等“权度法”，大略即由性而修命、由命而修性之道。下等“攻磨法”，专为秉性鲁钝、识见不大的下根人所设，“必须心地下功，全抛世事，苦其心志，劳其筋骨……从一切艰难苦恼处狠力作造，忽地露出本来面目，从此再下实落功夫，与中上之法同辙也。”这种随机施教之说，较前人丹书有所深化。

刘一明着力阐述的，是一种性命双修的渐法，为南北二宗丹法的融合。《修真后辨》说：

道、法两用，性命双修，方是无上一乘之道……须要循序渐进，不得躐等而求。

渐法具体进程分十八诀、二十四要，大略仍不过炼己筑基、炼精、炼气、炼神四大段。第一“筑基炼己”，法则近于北宗起手修性，以“惩忿窒欲、克己复礼”为纲，包括看破世事、斩断牵缠、穷究理义、除去嗔恨、舍得色身、不怕劳苦、忍辱受垢、饶人让人、物我同观、酒色不迷、饥寒顺受、生死任命、牢固阴精、打炼睡魔、苦己利人等名目，而“总以无己为归着。”^①至于第二三段炼化精气的命术，大略承《悟真篇》之说，而其所示诀要尤近白玉蟾。如第二段采药、锻炼、沐浴等，以“知雄守雌，天然火候”为诀要；第三段服食大药、温养守中等，以“外无其身，内无其心，无思无为，不即不离”为诀要；第四段炼神还虚，以“有无俱不立，天地悉归空”为诀要，以“打破虚空为了当”。

刘一明还把内丹最秘密的“火候”分为内外、采药、炼药、合丹、结丹、温养、脱丹、服食、结胎及修性、修命、文烹、武炼等多种，对女丹功亦有所论述。他阐述内丹具体修炼方法时虽较隐晦，但对内丹理论阐发得全面深入，可谓超出于清代内丹学诸家。

^① 见《修真九要》。

5. 柳华阳的内丹说

明末，有王常月戒弟子伍守阳得李泥丸、曹还阳、赵真嵩等金丹之传，撰《仙佛合宗语录》《天仙正理》《丹道九篇》等阐扬性命双修丹法，其说以和会道、佛为特色，对内丹具体修炼法则叙述颇为详悉明朗。其徒谢凝素承其说，著书十余种，以《金仙证论》《慧命经》《金丹火候》为其内丹专著中最精要者。闵一得《金盖心灯》卷三谢凝素传说：“嘉庆四年（1799），有僧称柳华阳者，寓京师之天坛东侧，年约四五十许，有谓安庆人，有谓武进人。余慕而造访，出示著书”，其书与谢凝素之作“目同而文小异”，因疑柳华阳即谢凝素。谢凝素著作已佚，柳华阳《金仙证论》《慧命经》今存，其学承伍守阳，后人将其与伍守阳并称“伍柳派”。其《慧命经》自称遇伍守阳传以秘旨，然伍守阳卒于明亡之甲申岁，非柳华阳所能亲炙者，其所撰书，当袭于谢凝素的同名之作。

柳华阳所述内丹修炼进程分炼己还虚、小周天（炼精化炁）、大周天（炼炁化神）、末后还虚四节，从修性入手。《金仙证论》分炼己还虚为顿渐二途：智者上根用顿法，以虚灵为要，随时随处须常“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”。中下根人须用渐法，断欲离爱，常起正见，遇魔不乱，在苦行中磨炼心地，以期“一旦豁然”。其说与同时代的刘一明大体相近。

对小周天一节采药、锻炼、封固、火候等，及静坐中须注意的内外景象、身心效验，柳华阳描述之详切通俗，更过于伍守阳。如《金仙证论》指述作为炼丹药物的先天精气神说：

何以谓之先天？当虚极恍惚之时也。既知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也。恍惚之时不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之精也。

此书又说先天精炁本是一物，静为炁，动为精，于虚极恍惚之时，静中一动，谓之“活子时”，元精即生，须及时审察其老嫩清浊，以文武火锻炼。此

说比刘一明所说要明朗得多。《金仙证论》描述精生药产的身心效验尤为详切：

且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然周身融和，酥绵快乐，
从十指渐渐至于身体。吾身自然耸直，如岩石之耸高山，吾心自然虚
静，如秋月之澄碧水。痒生毫窍，身心快乐……其中景象难以形容……

柳华阳揭去道教丹书中故意设置的譬喻名相的帷幕，直接披露内丹气功中的身心感受及掌握法则，可称丹书通俗化的典型。柳华阳虽为禅僧，而取道教名字，承道教法统，阐道教内丹，其门下且有僧豁然、真元等从学内丹术，这自为道教龙门派影响于佛教的例证。柳华阳尤以以道解佛著称，《金仙证论》《慧命经》谓佛教最上一乘之法、达摩、惠能直指单传之道，唯在道教性命双修的内丹之道，而力斥当时佛门通行的参话头、念佛、诵经、打七等皆“非如来之正法”，骂禅师、和尚语录为妄语，未免激化佛、道矛盾，其书曾遭毁板。

6. 沈一炳、闵一得的内丹说

闵一得辑撰有《古书隐楼藏书》十二卷，收当代著述二十八种，多述内丹，是清代最有影响的一部内丹学丛书。闵一得的内丹学，传自沈一炳，而沈一炳据称得神人李泥丸之传。《古书隐楼藏书》中有沈一炳授、闵一得注《三尼医世诀》《天仙心传》《琐言续》及闵撰《金丹四百字注》等。对所收他人撰述，闵一得多有评注。

沈、闵大略分内丹法程为径直修性、先性后命、先命后性之三途，而首重修心见性。沈一炳述《天仙道戒须知》说：“天仙之学心学也，专一修心为明知止。”沈授闵纂《天仙心传》说：

天仙心学，既无卦爻又无斤两，彻始彻终唯守无念两字，得验与
成，付诸东流。

此谓未入炼化精气说之“世尚”者，应径修心性，“只从《碧苑坛经》入门”，基本秉承王常月之学。

沈、闵所述先性后命、性命双修丹法，亦强调虚无、自然为锻炼火候诀要。《琐言续》总结内炼法则有三：

端直其体，空洞其心，真实其念。

此书又说：“其大旨在无住，而旨脑全凭‘不动’一诀。”谓须于动处炼性，静处炼命，当身中“活子时”现，要不失时机，培养采炼。火候秘要，不过升降放收，须得通泰自然，切意勉强塞执。谓丹诀所说“无念”为“明了无心，应拂无偏”之意，“应拂无偏”，指以灵明专注之心照察身中精气神的变化，依法则引导锻炼，此念之外不杂余念，名曰无念，亦名“真实其念”，而非一切不念为无念。

沈、闵所述炼丹法则，尤闵一得所辑当时诸家丹法，颇有与一般传统内丹法不同者。如入手守窍，《天仙心法》所述之法为回光自脑盖前而下眉心，照注“山根”（二目之中）；黄守圆、陶石庵所辑，传为吕洞宾降授的《三尼医世说述》六步功法，亦从闭目内注脑顶入手；闵撰《读〈三尼医世说〉管窥》，谓入手先虚心凝神久久，至一丝不挂、身世两忘，则观缩身于祖窍之中，继而照察身内精气升降，进行炼化；称神人尹蓬头降授的《东华正脉皇极阖辟仙经》所说丹法从凝神守夹脊之窍——“黄中”入手；陶石庵刊、称吕洞宾降授的《太一金华宗旨》，则以守两目及眉心之三点为内炼入手之门。这些多种多样的丹法，不见于元明传统道书，多为清代龙门派道士所创造。又如精气循行之路径，沈、闵所说与一般传统丹书所指任、督二脉不同，谓先天精气循腕后脊前的“黄道”直升直降，谓之“中黄直透”。

清代龙门派道士对内丹学颇有发展，如刘一明吸收理学之说而深化了内丹理论，谢凝素、沈一炳、闵一得等对内炼法则阐述甚为具体。内丹学的通俗化，尤为清代龙门派内丹书的特色，这使道教内丹打破了教内秘传的局限，走向社会，至今在气功界仍有巨大影响。

清末，龙门派的宗教精神虽趋衰退，但教团在民间的实力尚未有所衰减。

九、中华气功在道教中的发展

“气功”一语，本出道教。隋唐时代专讲“服气”的一些道书中，把以调控呼吸之气为基本方法的“服气”功夫，称为“气功”，如《中山玉匮服气经》谓“气功妙篇，气术之道略同”。《延陵君修养大略》说：“只谓气功已晚。”在较成熟的服气类著述如《幻真先生服内元气诀》中，服食之气，指自身气海丹田中的“内元气”、“元气”。后来内丹盛行，也以“炼气”为基础，但强调所炼的气，必须是身中的元气或“先天气”，下手练功时虽也调和呼吸之气，但一般并不以调息为主要方法。这种以炼化内元气为基础的修炼方法，在个别道书中也有称作“气功”的，如清初所辑《净明宗教录·松沙记》云：

先行气功，持内丹长生久视之道。

近代以来，医疗、武术界所流行的“气功”，还是依道教“气功”的字面含义，指锻炼呼吸之气、内气的功夫。藏传佛教密宗中的此类功夫，也被汉译为“气功”。

在当代气功热中，“气功”从锻炼人体内气的原义大大延伸，成为各种内向性自我心身锻炼方法的通称。如焦国瑞《气功与老年保健》解释说：“气功就是通过练功者发挥主观能动作用，对身心（形体和精神的）进行自我锻炼的一种医疗保健运动。”《气功三百问》说，气功是“运用意识的作用，采用自我身心锻炼的方法，对生命过程实行自我调节、自我控制”的一种锻炼人体“元

气”的功夫。近年来，气功界对“气功”的释义，更倾向于以内向性锻炼意识为气功的本质。据此，印度瑜伽、佛教禅定、儒家养气等修养之道，都被囊括进“气功”的范围，道教的多数炼养方法，当然更不能例外。

按当代“气功”的通行概念，气功锻炼之道，在中国渊源十分久远。据《吕氏春秋·古乐篇》，早在距今七八千年前的葛天氏时代，华夏民族的祖先就发明了“三人操牛尾投足”以仿禽兽动作的“舞”。《路史》前纪卷九谓葛天氏之后的阴康氏时，水渎不疏，人多患风湿之病，乃制“大舞”，以利导关节。此类舞蹈，便是后世导引术的滥觞。青海乐都县柳湾地区出土的一只仰韶文化彩陶罐上的裸女浮塑像，姿态酷肖气功站桩。上古巫术文化的代表作《山海经》记有食气、食鱼的无骨子；《吕氏春秋·求人篇》谓大禹巡游天下，至巫山一带，见有“饮露吸气之民”，食气、饮露吸气，当即后世所说服气一类气功。

至华夏文明百花盛开、百家争鸣的春秋战国、秦汉之际，气功锻炼盛行于世，气功开始分化、理论化，与诸家之学紧密结合。道家老庄阐述了“专气致柔”“致虚守静”“心斋”“坐忘”等修养方法，以之为直观冥会“道”的途径。儒家孟子的“养气”之道，为其以道德自我实现为旨的修身之学的精髓。荀子及宋尹学派论述了以“虚壹而静”为要的修养之道。医书《黄帝内经·素问》开篇便论上古以“呼吸精气，独立守神”为宗的“养生之道”。

古代医用气功的产生，本来就与巫术有不解之缘。《黄帝内经·素问》说：

古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。

用气功配合巫术祝咒，是药物疗法之前长期流行的主要医疗方法。在气功实践中，古人发现了这类锻炼方法不但有治病健身、却老延年之效，而且能使人产生神秘经验，乃至引发特异功能。于是，便有人把气功锻炼与长生不死、交通鬼神联系了起来。战国秦汉间，炼养成仙的信仰已初步形成体系，流传于社会。彭祖、赤松子、王乔、广成子等，以善于炼养而长寿或成仙驰名于先秦、秦汉。《庄子》述黄帝之师广成子由炼养延年，至一千二百岁而形体不衰，列子能“御风而行”，彭祖善以“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”的吐纳、导引术养寿，还描述了理想中的神人、至人、真人的风采。屈原《远游》篇表达

了对传说、王乔、韩众等仙人的向往。《黄帝内经·素问》称上古真人由养生而“寿敝天地，无有终时”。《淮南子·泰族川》说王乔、赤松由善吐纳之术，“蹶而轻举，乘云游雾”。炼养成仙者的形象和其气功炼养之道，在这一时期的文献中已相当鲜明。一批专门宣扬、从事炼养成仙的方士，活跃于朝野，史称“方仙道”，他们不但有准宗教式的活动，而且编写了一批著作，史书归于“神仙家”类。从长生成仙角度被发展传扬的炼养之术，晚近道教学者陈撄宁名之为“中华仙学”，“仙学”之道，实际上以气功为主。

在华夏民族文化的土壤中生长繁荣的诸家气功，包括被宗教化了的“仙学”气功，是纯粹的中华文化土产，中华传统气功是现代中华气功的主要渊源。

道教教团创立之初，便承方仙道炼养成仙之说，以气功炼养为长生成仙的重要途径。专主炼养的道派，更以气功修炼为宗教实践的核心内容。千余年间，中华传统气功主要由道教所发展，道教气功，成为中华气功的主流，形成了一家庞杂博大的气功炼养之学，堪与印度教瑜伽、佛教禅学鼎足而立，并称东方古代气功学三大家。

中华传统气功在道教中发展，不能不使它打上了深深的宗教烙印，掺杂进糟粕。但一代代道教徒怀着长生成仙的信仰热忱，反复实践，不断追求，博采诸家气功精华，建构道教气功炼养学体系，在气功功法、功理方面多有建树，大大发展、丰富了中华传统气功学。道教气功炼养说中，包含有不少前科学、潜科学的因素，颇具继承、开发的价值。

1. 气功在道教中发展的概况

道教气功炼养学发展史，是中国古代气功史中最重要的一部分。理清历史，总结经验，对于建设现代中华气功学，具有十分重要的意义。

与现代气功主要以医疗保健为宗旨不同，气功在道教中，是为长生成仙的宗教信仰服务的，并在与佛、儒、医等诸家学说的互相影响中，被以长生成仙

为旨的炼养实效所推动，功法不断发展，理论不断深化、系统化。

中华气功在道教中发展的历史，大体上可划分为前后二期。

前期，大略从汉末至唐末，是多种气功炼养方法争奇斗妍的时期。道教创建初期，即继承发展战国秦汉以来神仙、道、医、巫、儒等诸家的炼养方术，提出了多种气功法门。原始道典《太平经》叙述了“守一”、存思神真等方法。魏伯阳的《周易参同契》阐述内外丹法，被尊为“万古丹经之祖”。东晋所出《黄庭经》，具述存思身中神真尤三丹田神真，及叩齿咽津、辟谷食气等健身术。贵族丹鼎道族的理论家葛洪，在其《抱朴子内篇》中论述了守真一、行气、导引、按摩、叩齿、咽津、辟谷、房中、服食等多种炼养术，堪称这一时期道教气功炼养学的集大成者。《太平经》《老子想尔注》《黄庭经》等，皆以宝斋精气神、积精累气为长生之要，这一点一直被道教各派奉为炼养的圭臬。

南北朝隋唐时代，道教气功炼养学进一步发展。一方面，气功炼养与中医养生学进一步结合，身兼医药学家的名道士陶弘景、孙思邈，集中医、道教养生学的大成，撰辑《养性延命录》《摄养枕中方》等气功养生专著，把饮食起居、房中、心理等方面的摄养与行气、导引、按摩、咽津等结合起来，形成以心身并重、内外结合为特征的养生学体系。行气一类气功，与导引、按摩、咽津、辟谷、存思等相结合，形成以“服气”为名的综合功法。另一方面，道教还在先秦道家学说的基础上，融合佛教禅法，形成了佛教止观气味很浓的“定观”“坐忘”等方法。从印度传入的天竺按摩法等，也被道教所吸收。隋唐时代，内丹在道教界也有流传，苏元朗、张果、罗公远、王元正等，都留下了内丹撰述。

从唐末至近代，可谓道教气功炼养学发展的后期，这基本上是内丹一门兴盛发展的时期。内丹取代众术，众术摄归内丹，一方面应归因于此前数百年间外丹服食试验的失败，一方面则是服气、坐忘等气功进一步发展的结果。

内丹的盛行与发展，又可分为三个阶段。

唐末至北宋中期，为第一阶段，以传统道教内丹的兴起为主要特征。晚唐五代间，内丹鼎革外丹，钟离权、施肩吾、崔希范、吕洞宾、彭晓、陈抟、刘

海蟾等一批内丹家活跃于山野民间，传授丹法，著书立说，对前期的道教练养学进行批判，斥内丹以外的一切炼养方术为旁门、小术、邪法，尊内丹为唯一大道，并从道教传统的天人合一论出发，阐发内炼原理，使道教气功学的理论大大深化。

北宋后期至明代中期，为内丹发展的第二阶段，这是道、禅融合的内丹成熟、盛行的时代。受这一时期三教融合总思潮的推动，内丹与禅宗之禅融合，成为道教内丹学发展的必然趋势。北宋神宗朝的张伯端，由道入禅，结合内丹与禅宗，开钟吕内丹派南宗，其四传弟子白玉蟾在南宋建立了修炼内丹、兼事符篆的小道派。金初王重阳亦融合禅与内丹，创立了以炼养实践为主旨的群众性教团——全真道。入元以后，随道教的鼎盛，内丹学进一步融合儒家、理学之说，理论进一步成熟。

明末至近代，可谓道教内丹学发展的第三阶段，这是内丹术通俗化、明朗化，从而广泛流传于社会的时代。这一时期，道教虽渐式微，但尚有陆西星、伍守阳、柳华阳、刘一明、傅金铨、闵一得、李西月、刘名瑞等撰写丹书，对内炼理论、方法均不无发展，而且多以通俗易懂为特点。这使道教内丹术冲破教团的狭窄范围，传向社会。

明清以降，随着道教的衰落及道教内丹的通俗化，千余年来中华传统气功以道教为主流、核心的局面开始发生变化。一批儒士文人、医家、武术家从养生保健的立场出发，吸收道教气功精华，而弃其宗教性糟粕，编写了如《养生导引法》《遵生八笺》《养生四要》等气功养生读物。医、武术、民间三家气功兴起，渐呈取代道教而居中华传统气功主流之势。

2. 多种多样的气功功法

道教继承传统诸家气功功法，予以发展丰富，开辟了多种多样的气功入静法门。道教文献中所见的气功方法，多达百数十种，既有静功，又有动功、动

静功，而以静功为主。道教气功静功入静法，大略可分为炼神、炼气、存思、守窍、内丹五大类。

(1) 炼神类

此类方法源出老庄，从调心入手，以空虚心念、令契合于虚无之道为修习之要，有守道、守神、守一、心斋、定观、澄心、观心、坐忘、炼神还虚、炼神合道等名目。

大概出于魏晋间的《西升经》，承老庄之说，贵养神而贱养形，阐述了以清静自心、收心离境、冥思绝虑为要的“养神”“守一”“思道”“守神”之道。该经《身心章》云：

常以虚为身，亦以无为心，此两者同谓之无身之身，无心之心，可谓守神。

“守神”原出《庄子·刻意》。《斋戒箴》等道书中还以《庄子》中的“心斋”为道教徒所修的斋法之一。“心斋”，以除嗜欲、绝思虑为要，符箓道派把这种功夫作为祈神、斋醮之前的必要准备工作。

炼神一类功夫，本与佛教止观多所相通。南北朝以来，道教在源于老庄的守道、守神说的基础上，吸收佛教天台止观及禅宗禅法，形成一类佛、道融合的炼神之道。《洞玄灵宝定观经》所说“定观”，实即佛教“止观”的改头换面，泠虚子注云：

定者心定也，如地不动；观者慧观也，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观。

定观的修习方法，以静坐冥思为要，若觉念起，即时用内观觉照之法遣除，“唯灭动心，不灭照心”，“不依一法而心常住。”摄念持心，须掌握法度，勿令太急而致气发狂癫，心达寂定时，又须放任，宽急得所，方能渐入静亦定、动亦定，“处喧无恶、涉事无恼”的“真定”，由定而生智慧。唐代名道士司马承祯的《坐忘论》所述“坐忘”之道，本出《庄子》，修习以“收心离境，住无所有，不着一物”为要，以达“内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，

万虑皆遣”的静定之境为成就。入门分敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道七步，调心防断、任、放、纵四种偏执，既不可住有，又不可住空，“但心不着物，又得不动，此为真正定基”。这类“坐忘”法，可谓佛教止观与老庄坐忘之道融合的产物。被全真道奉为重要经典的《清静经》，则以“澄心遣欲”为宗，以内观“心无其心”、外观“形无其形”、远观“物无其物”为遣欲的诀要，以达“寂无所寂”的“重玄”境界为究竟，佛教止观的气味更浓。

大概唐代所出的《三论元旨》，依“重玄”哲学，分炼神入定的阶次为“摄心归一”（安定）、“灰心忘一”（灭定）、“悟心真一”（泰定）三阶。初以一念摄万念，“内静观心，澄彼纷葩，归乎寂泊”，若心念浮躁难收，用“放心远观”之法，纵心远观四方无极世界，至无可观处，然后摄归，从头至足，观身体虚假无常。又可心依气息而观，或“怡神而已，精照一源”，由此达寂定不动。次“忘心遣观”，连寂定的心念也泯灭，使形同槁木，心若死灰，境智双忘，谓之“灰心忘一”。次由忘一而达真一，心与道合，因忘而明，因明而达，“悟心真一”，达《庄子》所云“宇泰定则发天光”的最高境界。《坐忘论》等还把修习者心身随功夫渐进而生的效应，总结为“五时七候”，五时，指心由动多静少、静少动多、动静相半、静多动少，渐次达一向纯静，有事无事，触亦不动的“真定”。由此升入七候，身体渐生变化，由宿疾皆消、身轻心畅，进而返老还童、心悅神安，乃至“延寿千岁”，成为仙人、神人、至人。

宋代以来，道教授神之道进一步与禅宗之禅融合，提倡明心见性，被称为内丹中的“上品丹法”“最上一乘顿法”。

（2）炼气类

此类方法源出先秦的吐纳食气、行气，以调制呼吸为主，有行气、闭气、胎息、吐纳、服气、食气等名目。修习大体分闭息、多人少出、服咽内元气、服食外气等法。

闭息，在《抱朴子·释滞》称“行炁”，法为从鼻中吸气，然后闭而不呼，逐渐延长闭息时间，于闭息时默数数，从一数至一百二十，渐增至千。不可闭

抑时，从口中微微吐气出。气之出入，皆须深细绵密，“不欲令己耳闻其出入之声，常令人多出少，以鸿毛著口鼻之上，吐炁而鸿毛不动为候也。”《养性延命录》亦述此法，谓行气须于夜半子时至午时天地之炁生时行之，强调“欲学行炁，皆当以渐”，不可勉强闭噎口鼻，急于求成，而致疮疖等疾。这种行气法练起来易生弊端，故隋唐以来颇有人反对，如《王说山人服气新诀》说：

大都不得闭气，若闭气则疾生。

《胎息精微论》等亦反对强行闭气。

多人少出的服气法，以调息令多人少出为要。如《太清调气经》云：

鼻长引气，口满即咽，然后一吐，须少，每引须多。

《上清司命茅真君修行指迷诀》方法为人五吐一。《太清王老口传服气法》为息入后闭停少时，呼时三分气中出二分，留一分，亦住少时，又有“三五七九气法”等，皆属此类。

存服外气，为存思与服气的结合，有服五芽、六气、雾、三气、紫气等多种方法。五芽，指五方所生的五色气，道教认为外五气与内五脏五气相应，面向五方，存服五气，有补益脏气、健身延年之效。存服之法，据《太上养生胎息气经》等所说，先面东平坐握固，闭目叩齿三通，存想东方青气（青芽）入于我口，纳气服咽九次，以舌舐唇漱津咽下三次，存想青气入己肝脏中，氤氲盘旋，循行诸脉。次存服南方赤气（丹芽）、中央黄气（黄芽）、西方白气（素芽）、北方黑气（黑芽）。服三气法，是于日初出时，面向日，存想日下有青白赤三色气，直下入我口中，服咽其气九十度，服雾法，为存想有五色云气郁郁然，口纳其气服咽五十度。服紫气法为存想自己泥丸宫中有紫气出，勃勃冲天，采服此气。

存服内元气法之内元气，指吐气时从自己气海丹田中上升的气，当此气升入口中时，闭口连连鼓咽，想其声汨汨，直入气海。《幻真先生服内元气诀》等分其法为进取、淘气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气等十余诀，其中咽气指服咽内元气，行气指内元气咽下后，以意领气，从下丹田后穿

夹脊，循脊柱上升至头顶，然后降下，遍行于毛发、头面、颈项、手臂、十指、五脏、两腿、足心，最后想周身病气瘀血被正气荡涤，从手足端散出，谓之“散气”。这种服气法再发展一步，便走向了内丹。

（3）存思类

存思，略同佛教所谓“观想”，为持续想象某种形相之意，是符箓派道教主要的修炼方法，源出纬书。道教徒修炼时存思的对象，大体可分为具宗教内容与不具宗教内容者两类。具宗教内容者，如身内外的神祇、仙境、天宫等，存思的神祇，有《太平经》所述五脏神、身中二十四神，《大洞真经》所言三十九神真，及日月、五星、北斗等神，而以存思身内三丹田中神真为主，《抱朴子》等名曰“守真一”。另有“三一九宫法”“默朝上帝”等，以上丹田中被认为居主宰地位的太一帝君等神为存思对象。这类存思法渗透了有神论及飞升出世的宗教内容，但其修炼的过程，从客观上来看，无疑有气功的内核。

不具宗教内容的存思法，有内视法、存服日月光华法、服三色气法、服元气法、酥沐法、服紫霄法等。如《丹书紫字三五顺行经》述内视法为：端坐内视，存想自身中脏腑肠胃，了了分明，久之能真内见脏腑。《紫度炎光经》所述内视法，为令耳目遥注于百里、千里之外。谓久之能见闻远方之事，得遥视遥听之能。又如《云笈七签》卷四五“服日月芒法”：常存心中有日象大如铜钱，赤色九芒，从心中出喉，至口中，复反还于胃。存思良久，吐气咽津若干次。服月华法为存思脑中有月象，放白光，下照入喉，服咽其光。服元气法，乃存想空中元和之气郁然而下，如云如雨，流润自身，透皮肉，入骨髓，四肢五脏皆受其浸润，有如流水渗入地中。酥沐法：想象头顶有酥团融化，流注入肺，下溉心间，周行四肢。以上二法有补益虚损之特效。服三气、服云气、服紫霄等法，为存服赤白黑紫等各色气、光，有通过想象吸收外界生命能量的意味。

（4）守窍类

此类方法以意守丹田为门径，有“守一”“胎息”“存神炼气”等名目。

如唐代孙思邈《存神炼气铭》云：

欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑。

幻真先生《胎息经注》释“胎从伏气中结”云：

修道者常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎。

此类方法，入手门径与内丹基本相同。

（5）内丹

晚唐以来，内丹一般指以自身先天精气神为药物，在身中炼“丹”的系统方法。道教练养诸法中，内丹的理论最称精深，方法最为周密，堪称道教气功的代表、精髓。内丹方法先后多达十余家，皆以性命二字为纲宗，就修习的次第而言，可分为修性自然了命的顿法、先修性后修命及先修命后修性三类。

修性自然了命的顿法，亦称“上品丹法”“最上一乘”，是炼神之道与禅宗之禅的融合，入手即径直炼神还虚，绝情忘念，明心见性。如《修真十书·谢张紫阳书》云：

人但能心中无心，念中无念，纯清绝点，谓之纯阳。

但能保持此心，动静不乱，则自然与道合真。清代黄元吉《乐育堂语录》说：

上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着，此即《庄子》所谓“上神乘光”者也。

先修性后修命，为全真道北宗所倡。此法从除情去欲、收心止念、明心见性入手，以一切时中念念清净心地、不被欲尘妄念迷乱为要。至念住心息，再依次炼化精气，了彻命功。明末伍守阳将这种丹法的修习分为四个阶段：一筑基，以炼己还虚、做对境无心的功夫为主。二炼精化炁，称初关、百日关。三炼炁化神，称中关、十月关。四炼神还虚，称九年关。

先修命后修性，为南宗所倡。其法从钟吕派内丹的传统方法入手，守窍调息，循序炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚，至炼神阶段，参究禅宗性理，以“打破虚空为了当”。

从修炼方式讲，内丹又分为清修、双修二派。清修派主张阴阳具足于自身，

只可自己清修，这是内丹的主流。双修派认为阴阳分具于异性之身，主张男女合修，取药于“同类彼体”。这类方法实属秦汉以来房中术的进一步发展。道教还认为男女生理不同，故炼丹的方法应有所区别。宋元以来，出现了不少“女丹”著述，一般都认为女命在乳房，从意守臆中而“炼体”入手。

除静功外，道教还继承发展先秦秦汉的导引、按摩术，辅以叩齿、咽津、鸣天鼓等，作为治病健身、益寿延年乃至成仙得道的重要方法。导引、按摩，以动摇肢体为法，最初相当简单，多模仿动物的姿势，如《抱朴子》所言“龙导虎引、熊经龟咽、燕飞蛇屈鸟伸、天俯地仰”等，五禽戏、八段锦等，皆属此类。这类锻炼方法，多与调息、闭气、冥思、存想结合，成为气功动功、动静功。其动作姿势，愈演愈繁，如司马承祯《服气精义论》所述导引法多达数十式，与印度瑜伽体位法颇多相类。服气、存思乃至内丹等静功，修炼中亦多与导引、按摩、咽津、叩齿、鸣天鼓相配合，动静相兼，成为道教气功功法的一大特色。

道教气功炼养，还往往与辟谷、服饵、房中术相配合。辟谷以进入气功态为基础，又被认为是气功功夫深湛的表现，或被作为进入气功态的手段。辟谷大多服药，服气、内丹等气功，也多服用药物以为辅助。道教的各种炼养之道，对房中术皆十分重视，房中术既包含有性生活方面的卫生知识，又有气功的内容，或被当作气功的修炼途径。

道教从养生健身、延寿成仙的宗旨出发，全面继承发展中华传统诸家的各种炼养方法，吸收外来佛教、印度教练养学的精华，形成了自家多渠道、多层次的气功养生体系。较之以精神解脱为根本宗旨的佛教及以道德修养为根本立场的儒家，道教显然更长于养生，独具佛、儒二家所缺的动功、辟谷、服饵、房中等术，具动静兼备、内外结合的特点。较之以治病为根本宗旨的医家以及技击为根本宗旨的武术气功，道教气功更富高层次的功法及精深系统的理论。在中国封建社会的儒释道等诸家中，道教被公认为最擅长于养生，以儒治世，以佛治心，以道治身，被许多封建帝王奉为信条。

道教气功的功法，除具宗教性内容的存思神真一类外，其他方法，从客观方面来看，都很少或不具宗教内容，只要修习者不带有长生成仙的信仰，完全可以视之为气功。即存思神真、仙境一类方法，也可以改造为不具宗教内容的气功功法。

3. 道教气功理论的贡献

道教徒在气功炼养实践中，用直观、内省及哲学思辨的方法，探求人体生命的“黑箱”，建立其气功炼养的理论。当然，道教气功理论，主要是从其长生成仙的信仰出发，企图用哲学玄思开辟自主生命之道，这不能不使道教气功理论带有浓厚的玄学韵味和神秘色彩。但道教气功家毕竟有一定气功实践的依据，其所建构的气功理论体系，以中国传统的医学、哲学思想为骨架，集诸家学说的精华，相当精深系统，不乏有价值的内容。道教气功理论的精华，主要有以下三点。

（1）“人身一小天地”的天人合一论

承先秦道、儒、医等诸家天人合一论的传统说法，从人与自然界相关相应、一体不二的关系中去认识人体生命、探究气理奥秘，是道教气功理论的基本立场。

从天人合一论出发，道教认为人与天地万物同一本始、本体，同一生成程序，同受阴阳、五行、八卦等规律的制约。早期道教采用元气论、气一元论，认为人与天地万物皆“始于元气”，元气为人生命之本。《抱朴子·至理》说：

人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。

《元气论》谓元气在人身，具体为肾间动气，此气为人生命活动的本源动力，气盛则身强，气衰则病，气绝则死。故炼养精气，不令耗散，乃长生之要。唐宋以来，道教内丹学常用无极→太极→阴阳→五行→万物的宇宙生成模式，

解释人生命的形成。《钟吕传道集》说：真气造化成人，如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳，阴阳交感，五行相生，生命于焉形成。既生之后，生命运动必循一阴一阳之道，“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月往复”。一日夜十二时辰中，阳阴二气在人身运化，恰与天地阴阳二气在一年十二月的运化规律、度数一致。气功修炼，必须顺应这一阴一阳之道，内丹中周天火候，即由此而定。又据太极之理，阳动阴静，以生以变，静极必动，动极复静。于人身而言，神（阴）动则气（阳）静，气静则生机绝；神静则气运，气运则生机活，故欲得气运身强，唯有心神宁静。内丹诸家，皆强调静之一字，为炼丹彻始彻终之诀要。

以天人合一论出发，道教还认为人天互象。《太上老君内观经》云：人身“法天象地，含阴吐阳，分错五行，以应四时”。如天有日月，人有二目；天育五星，人有五脏、头圆象天，足方象地，男女象乾坤，四肢象四象，五官象五行，等等。《真气还元铭》说：“天法象我，我法象天。”人、天不但互象，而且所象者皆存在相应关系。练功之时，根据天、人之间的相应关系，用存思、吐纳等方法采天地之气，以外补内，为增强自身生命能量的捷径。一类存思采取日月星光的功法，便据此理而编定。

从天人合一论出发，道教还认为归根返本，与天地万物的本始、本根道或无极、太极合一，是长生成仙、与自然取得最大和谐的根本途径。归根返本之机，唯在“逆行”，即逆阴阳造化生命的程序，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚或炼神合道，与道合真，则自然超出阴阳五行之外，取得生命的自主权，乃至“重铸乾坤，再造天地”。“顺去生人生物，逆来成仙成佛”，遂成为内丹成仙说的概括。

（2）性命、精气神说

从原始道典《太平经》开始，即以精气神三者作为人生命的要素及修炼之本。内丹学尊精气神为“三宝”“上药三品”。精，指人身水液中的精华；气，指人身中虽不可见而具推动运转之能的生命能量；神，指精神或心理功能。

明陆西星《心印妙经注》释云：

灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。

内丹学认为精气神“三者相须”，互相依存，互相转化，组成人生命的内在机制。

内丹学根据气功静定中的体验，分精气神为先天、后天，强调唯先天三宝，才堪作内炼的“药物”。先天三宝，皆发现于静定至“虚极恍惚”之际，其时的心，一念不生，未被念虑、情绪所扰动，称为元神、真心。当心空无念时，下丹田自有气生，此气称为元气，此气之动，称为元精。

元神又称为“性”，元精、元气合称“命”，性命二字，为内丹理论的纲宗。内丹家从主从、体用等角度，论析了性命二者的关系，一般都认为性命一体不二，不可分离，不可偏废。但性独具主宰观照之用，故为内炼的主导。《青华秘文》力论神为主、气为用、精从气，强调“金丹之道，始终以神而用精气者也”。练功以练意为主导，已为现代气功诸家所认可。

（3）虚无、自然、柔弱的原则

道教练养学以源出老庄的“道”为修炼的根本原则，虚无、自然、柔弱，被奉为道的基本属性，用为气功修习中调和心、息、身的要领，为道教练养诸家所共谈。虚无，主要是调心之要，意谓心须一念皆无，澄澈明净，乃至达到连“一念皆无”之念也不存在、物我双忘的境地，方称气功入静的高级境界，被认为是与道合一、相契无间，自然，在道教哲学中是道的根本，为调控身心息通用的原则，有顺应天地万物之本然，而不勉强、违逆之意。内丹修炼中，强调意守须“勿忘勿助”，火候须顺乎自然的法度；服气功中，强调调息顺乎自然，而不强行闭抑。柔弱，也通用于调和身心息。调心令柔，常须谦和忍让。调息须柔，匀和深细，渐渐臻于“胎息”。调身令柔，是导引及道教武术的基本原则。

另外，道教练养学对气功中津液的重视及解释，对人身丹田及任督二脉、

中黄正脉的说法等，多含孤发独明之见，在现代气功实践中被广泛运用。

4. 道教与气功治病

道教从养生的目的出发，继承传统的医用气功之道，并多所发展，对中医气功疗法的发展贡献颇著。

道教提倡修道者用气功自疗疾病。道书中所提供的气功自疗法，多达二百余条，可分为行气、存思、漱咽、导引、按摩五类。

行气攻病，是最常用的气功疗法。司马承祯《服气精义论》说：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈哉！”练功至有气感者，若有疾患，以意运气，攻其所患，可不药而愈。《养性延命录》云：

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。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。

《太清调气经》等谓行气攻病者，仰卧，展手，先调息服咽，然后闭息，意念病处，息极缓缓吐出，汗出而止。《王说山人服气新诀》云：若病在上，以意驱之令下；若病在四肢及左右侧，以意驱之，不宜闭气。《元气论》云：节气从容，稍久，候气暖而服咽，和暖气，可愈虚冷之疾；才节气，口满便咽，名冷气，可治虚热之病。《姑婆服气问答法》云：鼻塞、眼热不明、流行黄病、疟疾，可运心肝间凉气上头以攻之，即愈。服气类道书中，言此等治病方法颇多。

行气治病法中，“六字气”是佛、道两家所共谈，此法最早见于陶弘景辑的《养性延命录》，该书引述仙经云：“吐气有六者，谓吹呼唏呵嘘咽，皆出气也。”治时以鼻引气，口中吐气，吐时针对病患，选用合宜之字，“令气声逐字”而吐气。“吐气之法，时寒可吹，时温可呼……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”该书所引《明医论》谓六字分别治五脏病、心病吹呼，肺嘘、脾唏、肝呵。唐代所出《黄庭遁甲缘身经》及

胡愔的《黄庭内景五脏六腑图》等，所说六字与五脏的配属关系则为：肺咽、心呵、肝嘘、脾呼、肾吹、胆或三焦嘻。此说一直沿用至今，为常见的气功疗法。《胎息秘要歌诀》《修真十书》等道书中，有六字气歌诀——述六字各治的病。《修真十书》卷十九《去病延寿六字法·总诀》云：

肝若嘘时且争睛，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取
膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

吐六字气治病时，各与一定的导引姿势相结合。六字气还分配一年四季五脏的虚实，作为补益身体的气功养生功法。

存思治病法，多与行气配合，想象日光、火光等，以阳攻阴，如《服气精义论》述攻病法为：于天晴气朗之日，坐密室中，面向日，瞑目握固，叩齿，然后存思日象赤晖紫芒，光彩四射，想日光随气吸入，咽下，入病患所在脏腑，闭气至极，复纳气服咽，至觉脏腑中有气，乃存想其气攻病患处。《道枢·内德篇》说，随呼吸存想有赤气从自己口中出，状如火轮，满于一室，自身安寝其中，自然阴邪渐去，病苦渐除。《元气论》说，行气者有病时，存想五行五色，相克相生，以意注之，无不立愈。

漱咽攻病法，如《真诰·协昌期》云：“若体中不宁，当反舌塞喉，漱津咽液，亦无数，须臾，不宁之疾即自除也。”此法与存思结合，则疗效更佳。《摄养枕中方》云：“若或有疾，则反舌塞喉，漱液咽津，瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。”

导引、按摩治病法，道书中所举凡百余多，多与行气相结合，或作为行气、存思治病的辅助功，具有气功导引、气功按摩的性质。如《太清导引养生经》云：

常以两手叉头上，挽至地，五闭五息，止胀气。

两手支腰下，左右自摇自极止，通血脉。

如此类者凡十二条。又有“宁先生导引法”“彭祖导引法”“王子乔导引法”等各十至数十条，盖皆承自古代导引按摩行气术。唐女道士胡愔的《黄庭内景五脏六腑图》，一一述治五脏六腑病的导引法，导引时皆须闭气，导引毕，闭目冥思，咽津、叩齿各三次而止。各导引法，又皆与六字气法、存思法配合。

道教气功疗法中还包括练功有素者发气为他人治病的“布气法”“遥禁法”。《太清王老口传服气法》称炼服气功者气满下田，周行身中，觉鸠中气出时，即可布气治病。布气之法，据《幻真先生服内元气诀》《胎息秘要歌诀》等所说，是令病人面向与患病脏腑相应的方向，发功者以意从彼方采取“王气”，布入病人身中，令其开口吞咽之，并意想病患被正气驱除，则“顿能遣患情”。《摄养枕中方》还说胎息成就者，可以气立禁疮血，甚至于百里之外以气嘘咒，遥禁被毒虫所螫者。《云笈七签·服气十事》亦述遥禁法，称为“服外气”。据有关史传，历代道士颇有能发气治病，以其术行医于民间者。而发气治病法的具体阐述，则独见于道书。

道教医用气功学的发展，主要在六朝隋唐。晚唐以后，随内丹的盛行，道教炼养家着力追求成仙出世，对气功治病不大重视，道教在气功医疗方面便再无多大发展，医用气功的发展中心，重新移向中医。

5. 道教气功学的影响

道教气功长期流传于道教内外，对中国佛、儒、医、武术、民间诸家气功乃至思想学说，均有深刻影响。

道教气功与佛教禅定同步流传、发展，道教一方面吸收、融合佛教禅定之学，一方面又对佛教禅定发生影响。南北朝时期，佛教僧尼习练道教服气、辟谷等术者甚众。如北魏名僧昙鸾，曾赴江南从陶弘景学道教炼养法，著有《论气治疗方》《服气要诀》。今《道藏》中所存《昙鸾法师服气法》，当即其《服气要诀》，其说具释道融合的色彩。天台宗创始人、佛教止观学的集大成者智顗，在其《摩诃止观》《小止观》中，吸收了道教“六字气”法。宋代以来，道教内丹术曾吸引过一些禅僧，如金丹派南宗三祖薛道光，原为禅师。明清时代有寂无、柳华阳等，以禅僧身份阐扬道教内丹，后者尤以以佛解道著称。佛

教少林武术气功，受道教气功影响之迹亦灼然可见。

道教气功及其炼养理论，对儒学影响更大。理学奠基者周敦颐及先天象数学的创立者邵雍，其学说都与传自名道士陈抟的《无极图》《先天图》有极深的渊源关系。周敦颐无极→太极→阴阳→五行→万物的宇宙论模式，源出道教内丹学，其“无欲”“主静”之说，也出内丹。邵雍咏内丹的诗作，说明他与道教有很深的关系。北宋蜀学的代表人物苏轼，在《养生诀上张安道》中自言“颇留意养生，读书延问方士多矣”。其所述内视、漱咽、守窍、按摩、闭息等法，皆出道教。《东坡杂记·龙虎铅汞说寄子由条》，表现出他对道教内外丹术相当通达。朱熹一生热衷于道教内丹，曾化名考注《周易参同契》。明代以来，儒门习练、论述道教内丹者更多，如王阳明自青年时代起就亲近道士，修炼内丹，其门下王龙溪、朱得之等皆大谈内丹，朱得之还撰有《宵练匣》论炼养之事。明代泰州学派的罗汝芳，早年曾师事净明道士胡清虚学炼养术。林兆恩则学气功于道士卓晚春，把源于道教的气功编织进其三教合一的学说中。清初大思想家王夫之亦有《渔鼓词》咏内丹。

道教气功养生学与中医的关系至为密切。道教练养理论及方法，既多承自中医，而被道教所大大发展了的气功养生学，对中医也有深刻影响。名道士兼医药学家的葛洪、陶弘景、孙思邈的气功养生著述，被奉为中医养生学的要籍。道教气功养生、气功医疗之说，不断被中医所吸收。明代以来，中医诸家论气功养生，普遍采摄道教内丹说。如李东垣《兰台秘藏》论安心静坐，李时珍《奇经八脉考》引证丹书，肯定“内景隧道唯反观者能照察之”。陈继儒《养生肤语》称精气神为上品上药。杨继洲《针灸大成》述小周天搬运。朝鲜医籍《东医宝鉴》采用了道书中的炼精法、金液还丹法等多种气功炼养法。近代名医张锡纯《医学衷中参西录》倡导“学医宜看丹经”，对内丹炼化精气神之术有精审的阐述。

道教气功养生学对武术气功的影响亦甚深。武术与气功结合，大概始于元明。明清以来武术界盛行的软气功，其源盖出于内家拳，内家拳出于武当山，

据传乃道士张三丰所创。黄宗羲《王征南墓志铭》说：“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家，盖起于张三丰。”今所传武当内家拳的定名、套路，皆取于道教。它以贵柔尚意为特点，要求心息相依，运行匀缓，意到气到，动静自如，显然是把道教内炼的原则糅合到了武术中。今武术界所流传的八卦掌、形意拳、大成拳等，皆属内家拳的流衍，皆以站桩为基本功，实属气功动功，又是上乘技击术。明清以来，武术界普遍讲究“内练一口气，外练筋骨皮”，把武术与气功结合在一起，这多分是内家拳影响的结果。晚近武术家万籁声的《武术阐宗》中，论述精气神的炼化，其说即源出于道教内丹。

道教气功与民间气功亦互相影响而发展。道教气功炼养术，本来多有取于民间，而民间气功，亦难免受道教的影响。一类道教气功术流传到民间，又变成民间气功，至今流传的民间气功中，即不乏此类。

道教气功还与印度教瑜伽有交流关系。印度教的引导、按摩等术，曾被道教所吸收，道教气功，亦可能翻越世界屋脊而远流于印度。印度密教传说：一千五百年前，有华人塔哈乌江至孟加拉一带传授中国密宗（指道教功夫），印度密教经典《度母秘义经》《摩诃支那功修法》等，皆称其为“支那功”传自中国。印度教密教诃陀瑜伽的修炼方法、三脉六轮的位置功用，及关于修炼所达到的功果之说，与道教内丹甚多相近，而诃陀瑜伽的盛行，恰与中国内丹的盛行同步，皆在公元十世纪以后，两者很可能曾有过交流。诃陀瑜伽被佛教密宗吸收，流传于西藏。近代至内地传授密宗的藏蒙金刚上师，颇有和会密宗气脉明点修法与道教内丹精气神说者。

中华气功主要在道教中流传发展的时代虽已过去，但道教气功学遗产的精华，绝不会被现代气功所轻弃。在当今气功界所公认的中华传统气功六大家（佛、道、儒、医、武术、民间）中，道教气功学的内容最为庞杂，著述最为宏富，方法最多，理论的精深系统，也只有佛教禅定学可相轩輊。气功界从锻炼身体及人体科学研究的角度出发，正在对道教气功学进行批判性的继承发扬。道教气功的影响，深深渗透于现代气功。当代流行气功中，以源出道教及与道

教有渊源关系者为最多，道教的各种气功法门，几乎都有人实践发扬，或经改造而面目一新，进入气功百花园。道教的气功理论，如天人合一的整体观、气与精气神说等，被从唯物论的立场批判地继承，成为现代气功学的基本理论骨架。“意守”“入静”“周天”“胎息”“丹田”“勿忘勿助”“走火入魔”等一大批道教气功术语，成为现代气功学的常用语。六字气、运气攻病、发气治病等道教气功疗法，是现代医用气功的基本治病方法。古老的道教气功，脱离了宗教的束缚，沿着科学的轨道前进，将会更多地造福于人类。

十、内丹

内丹，亦称“还丹”“金丹”“内金丹”“大丹”，为道教最重要的修炼之道。

1. 何谓内丹

丹，原指用砂汞等矿物炼制而成的红色或圆形的药，被认为服之能长生不死、羽化升仙。这种药物的炼制，据称须经七返九还，最后复归于道或性之初始，故称“还丹”。《周易参同契》云：

金来归性初，乃得称还丹。

又此丹以金（铅汞）为主要原料，故称“金丹”，并取“金性不朽败”之义，以喻还丹能令人长生不死。内丹，指在人体内炼成的长生不死药，其所需原料精气神亦用外丹术语喻称铅汞、龙虎，其炼制过程亦如外丹，经七返九还而复归于本初之道，故亦称还丹、金丹。张伯端《金丹四百字》释云：

以火（喻神）炼金（喻炁），返本还原，谓之金丹也。

此金丹，又名“还丹”“七返九还金液大丹”，即内丹。

2. 内丹的源流

内丹修炼之道，渊源于先秦以来的行气、守一等气功养生术，是此类方术在实践中和宗教化过程中发展成熟的产物。汉末魏伯阳宗古《龙虎经》，参合周易、黄老，撰《周易参同契》，隐晦而又系统地阐述了内外丹炼化之道，被尊为“万古丹经王”。该书明确区分还丹与其他炼养术，认为还丹之外的内视历藏法、阴道（房中术）、食炁、步斗宿、祭祀等，皆“悖逆失枢机”，“前却违黄老”，属不堪得长生不死的旁门小法。

《周易参同契》奠定了中国内外丹学的理论基础。其炼丹的主导思想，是糅合易、老哲学于一炉的天人合一论，认为炼丹应遵循自然界天地日月生成运转之法则，以乾坤（阴阳）二卦为本，逆自然之易，夺造化之功，由阴阳和合而返本归根，复归于虚无之道。就内丹而言，应先穷究人生命之本元，所谓“审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初，阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅”，虚无乃人生命之本体，元精元气为人生命之本初，魂魄为人身之阴阳，互相依存。炼丹之要，在于取法乾坤二卦，“乾动以直”“坤静以翕”，令气布精流，摄情归性，以归根返本。具体修炼，先“筑垣城郭”（摄情归性），固塞耳目口三宝，摄心收念，意守“规中”，“委志归虚无，无念以为常”，专心不二，由静定而令精气运转，臻身体强健，颜容润泽，阴邪辟而正阳立，内气周流于全身：

淫淫若春泽，液液象解冰，从头流至足，究竟复上升，往来洞无极，

怫怫被容中。

此说对修炼中内气运行等体验，描述颇为真切，并运用卦象易理，对修炼中用意的火候法度和精气神发生变化的轨迹，做了相当详悉的阐述。后世内丹学逆炼归元的理论模式，及筑基、三关炼化等修炼法则，无不本于此书而发挥。

魏伯阳之后，从魏晋至南北朝，外丹烧炼与服饵、服气等方术盛行，内丹似乎隐而不彰，大概只在民间秘传。陈代僧人、天台宗二祖慧思兼信道教长生术，在其《立誓愿文》中说：

藉外丹力修内丹，欲安众生先自安。

此为现存文献中最早见“内丹”二字者。这里所言内丹，系相对于金石草木一类外物所成的外丹，指在人身内炼成的不死药。稍后，隋青霞子苏元朗撰《旨道篇》发扬内丹之说。至中唐，魏伯阳一系的内丹说有了进一步发展。如唐玄宗朝著名道士张果、罗公远，修炼内丹卓有成效。张果的《太上九要心印妙经》，运用《阴符经》哲理，对内炼法则做了更为明晰的阐述。罗公远、叶静能注的《真龙虎九仙经》所述内丹法，有佛教禅法、密法影响之迹。但直到此时，道教界和社会上盛行的修炼之道，仍在外丹与服气，内丹相对冷落。一类题为内丹的道书，如《道藏·太玄部》所收《南统大君内丹九章经》，所言内丹实际上是上清派的集神存想之道，与魏伯阳一系内丹不同。有些服气类道书中，也称服气法为内丹。

魏伯阳一系内丹的盛行及其学说的发达，是晚唐以后的事。晚唐五代，大概由于盛行数百年之久的外丹服食成仙实验的多次失败，及服气类炼养术的深化发展，再加上佛学的刺激推动，“会昌法难”后佛教的衰弱等外在原因，内丹开始盛行，呈总摄和取代道教一切传统修炼方术之势。钟离权、吕洞宾、施肩吾、崔希范、彭晓、刘海蟾、陈抟、张无梦等一批内丹家修炼传道，著书立说，掀起一股“内丹热”。钟离权的《传道集》《灵宝毕法》《破迷正道歌》，吕洞宾的《沁园春》丹词，崔希范的《入药镜》，彭晓的《周易参同契分章通真义》，施肩吾的《会真记》，刘海蟾的《至真诗》等内丹著述，把魏伯阳一系的内丹学发展到一个新的水平。钟离权、吕洞宾、施肩吾、刘海蟾，被传为修炼成就的“活神仙”，在朝野享有盛名。

晚唐五代的内丹风潮，以钟离权一系为主流。吕洞宾、施肩吾、刘海蟾、陈抟等，其丹法皆渊源于钟离权。

钟离权的内丹思想，直承《周易参同契》，依道教传统的“人身一小天地”的天人合一论，以逆炼归元为结丹成仙之诀要。认为人生命的形成，亦如道、真气之造化天地，“乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生万

物”^①，万物各阴中藏阳（真阳），阳中藏阴（真阴），人各以禀自父母真气的真阴真阳为性命之本，元阳真气藏于肾府，元阴真液源于心海，阳升阴降，气液传导，水火既济，推动人的生命活动。生死升沉，唯以性命即真阴真阳为枢纽，所谓“丹经万卷，议论不出阴阳”。凡人不知生命根元、升沉关键，恣情纵欲，逐日耗散元阳真气，遂病夭而为纯阴之鬼。修丹之士盗取了逆转生命之机，以真阴真阳为药物，摄心离境，摄情归性，保守性命之本不令耗散，始则法天地升降之理，取日月生成之数，从守窍入手，引出肾海中所藏元阳真气，识龙虎，配坎离，辨水源清浊，分气候早晚，严循法则度数，令精炁沿任督二脉，运转于下中上三丹田中，阴阳顾恋亲合，五气朝元，三华聚顶，凝成胎仙，返归虚无之道，炼就的“阳神”能从顶门上自由出入，从而自握生死之权柄，与道合真，获得永恒的仙寿。

其具体修法，入手有少年、中年、老年之不同。修炼次第，分小、中、大“三成”法。小成法从炼形入手，抽搐按摩，令气固于下丹田，得安乐延年之小果；中成法肘后飞晶（元精），还精补脑，得返老还童、留形住世；大成法五气朝元、三阳聚顶，得脱质升仙。总之，从炼形入手，以真阴阳（元、元精）为药，依次炼精化炁、炼炁化神、炼神合道，为基本的修炼阶次。

据称钟离权经吕洞宾传之于陈抟的《无极图》，以类似禅宗“圆相”的图表示内炼成丹的原理和程序，最为明了。此图所示之意，大略为由虚静入手，炼精化炁，炼炁化神，令五气（五行之气，即五脏气）朝元，取坎填离，炼神还虚，复归于无极之本元。钟离权又以“五仙”说判别诸家修炼之道，最下等鬼仙者，由唯修静定，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，能出阴神而为清灵之鬼，“虽名曰仙，其实鬼也”。此指佛教徒修禅定者；次人仙，唯修一法一术成功，达安乐延年；次地仙，炼精化炁，得长生不死，做陆地神仙；次神仙，炼炁化神，得诸神通，能出阳神；最上天仙者，神仙入世积善传道，功行圆满，应天帝之诏，上升天界去做天官，被奉为修丹之士的最高理想。

^① 见《传道集》。

晚唐以来，三教合流成为整个中国文化发展的总趋势，儒、道二家，都不能不深受高度成熟的华化佛学尤禅宗之学的影响。钟离权一系的内丹学，也不能不以与禅宗融合为其发展的基本路线。内丹与禅，在修习的基本原则“无念”上，本来就多有相通。至钟离权门人吕洞宾，更以禅、道双融为其内丹说的特质。据传吕洞宾曾参黄龙晦机禅师，此后对禅宗深为服膺，倡禅、道双修。其《敲爻歌》等总结内丹之纲宗为“性命双修”，修性谓明心见性，了彻禅宗所谓心源性海，修命指炼化精炁，为内丹入手路径。单修性或单修命，皆失于偏颇，单修性不修命，“万劫阴灵难入圣”，单修命不修性，“恰如鉴容无宝镜”，只有性命双修，方为稳当。此所谓性命双修，实际上已含有禅与内丹双融或摄禅入内丹的意味。

吕洞宾性命双修、禅道双融的思想，成为此后内丹学发展的基本路线。北宋以来的内丹诸家，几乎无不师承吕洞宾。性命双修、禅道双融的内丹学，至北宋神宗朝的张伯端，趋于成熟。张伯端先作《悟真篇》诗词，发挥钟吕一系的传统内丹丹法，后又参究禅宗，撰《禅宗诗偈》言明心见性之事，作为《悟真篇》的续篇或外篇。《悟真篇》（包括续篇）被认为是《周易参同契》以后影响最大、水平最高的内丹撰述，古今注疏发挥者达数十家之多。

张伯端的丹法渊源，据称出自吕洞宾弟子刘海蟾，其后学，至四传白玉蟾，门庭较盛，形成略具宗教规模的小教团——南宗。另一继承吕洞宾道统的道士王喆，于金世宗朝在北方建立了以修炼性命双修、禅道双融的内丹为主旨的群众性大教团——全真道。元初，南宗徒裔多合流于全真道。全真道在金元统治者的护持下臻于鼎盛，发展为代表道教丹鼎炼养派传统的大教团，与代表道教符箓派的正一道相拮抗，内丹之学，随全真教团之兴盛，进一步深化、成熟，得到较为广泛的传播，影响及于道教各派，尤促成了宋元符箓派道教的鼎革和符箓道法理论之建立，并逐渐通俗化，传出道教圈子外，对宋代以来的儒学、佛教、各种民间宗教、医学、气功、武术、文学艺术等，都有不小的影响。

吕洞宾后学的内丹思想，以进一步深受禅宗、理学影响为基本特征。虽然皆以性命二字为理论纲宗，但多数对修性较修命更为重视，修命炼气之术，也

深受禅的影响。张伯端《禅宗诗偈》序强调“欲体夫至道，莫若明乎本心”，以归于禅宗所谓究竟空寂之本源为内炼归宿。王喆《金丹诗》谓“本来真性唤金丹”，强调修行须先识心见性，其识心觅性的诀要“清静”，颇近禅宗的“无念行”。白玉蟾将内炼的实质归结于炼心，以内丹为心性、元神，其《鹤林问道篇》云：

金丹者，金为性之义，丹者心之义，其体谓之大道，其用谓之金丹。

宋代以来的内丹家们，对性命、精气神的相互关系及层次，进行了深入探讨，论性命互为体用，精气神分先天与后天，先后天为体用关系，进一步深化了内丹学的理论体系。

3. 丹法的类别

宋代以来诸家内丹丹法的区别，主要表现在两个方面：第一，修性、修命的次第及侧重点不同，有先修性后修命、先修命后修性、性命齐修、以性带命等歧异。第二，清修与双修二途，有主张阴阳具足于自身，强调一己清修者，有认为阴阳分禀于男女，主张男女（阴阳）合修者。从这两方面着眼，再加上理论、方法上的其他差别，近代以来的内丹学者，一般把宋代以来的内丹说，分为南、北、中、东、西五派。

南宗一派，指张伯端及其后学。此派丹法的特点，是在修习次第上，主张先命后性，即先从传统内丹法入手，循序炼化精炁神，至炼神还虚阶段，参究禅宗，了彻性源。在修行方式上，又分清修、双修二系。清修一系以白玉蟾为代表，以张伯端《青华秘文》阐述丹法最称详明。其法从闭息入手，渐入静定，于“恍惚杳冥”之际用忘心、觅心法体认真心、元性，从真心中生“真意”炼化精炁神。所谓“始则以命取性，终则以性安命”，为性命双修之秘要。白玉蟾则以一“忘”字为贯彻炼形、炼气、炼神三关的诀要，谓初关炼形忘形养气，中关炼气忘气养神，上关炼神忘神养虚。其《海琼传道集·丹法参同十九诀》

分内炼全程为十九诀，诀诀皆以调心为要：

一采药，诀为“收拾身心，敛藏神气”，此谓下手筑基，先收摄身心，使精气神凝聚。

二结丹，诀为“聚气凝神，念念不动”，此为初关炼形之要，聚气凝神的方法是神入炁穴（意守下丹田）。

三烹炼，诀为“玉符保神，金液炼形”，玉符喻无为之真心。

四固济，诀为“忘形绝念”，使肾水心火既济。

五武火，诀为“奋迅精神，驱除杂念”，火喻用意。

六文火，诀为“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存”，武炼文烹，乃炼精化炁时的调心法则。

七沐浴，意谓“洗心涤虑”，指周天运转中休息之时。

八丹砂，诀为“有无交入，隐显相符”，谓丹已结就，炼精完成。

九过关，诀为“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊”，指大药过关服食。

十分胎，诀为“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分”。

十一温养，诀为“知白守黑，神明自来”。

十二防危，诀曰“一意外驰，火候差失”，此为大药过关诀要。

十三工夫，诀为“朝收暮采，日炼时烹”。

十四交媾，诀为“念念相续，打成一片”，此二诀为大药过关后烹炼之要。

十五大还，诀曰“对景无心，昼夜如一”，为中介炼气化神法则。

十六圣胎，诀曰“蛰其神于外，藏其气于内。”

十七九转，诀谓“火候足时，婴儿自现”，婴儿谓炼成的阳神。

十八换鼎，诀谓“子又生孙，千百亿化”，此指修出阻神、分身。

十九太极，为炼神还虚之要，以达“形神俱妙，与道合真”为究竟，整个修炼过程，始终以调心、无为为诀要。

南宗双修一系，源出据称出张伯端门下的广益子刘永年，有翁葆光、若一子、陆墅、陈致虚等传承、发挥其学。主张“真铅”（阴中之阳、元阳真气）须采之于同类之“彼体”（合乎一定条件的异性之身）。采药之后，炼化精炁

神的法则，大略同清修之法。

北宗一派，即王喆所创全真道及王喆七大弟子所开龙门等七派。该派在修炼次第上与南宗相反，主张先性后命，先做除情去欲、摄心收念、明心见性的功夫，以清净心地、不受欲尘污染为诀要。此后从真心中生真意，按传统方法循序炼化精炁神。王喆《金关玉锁诀》、丘处机《大丹直指》等述修命法则稍详。北派主张清修，提倡出家、禁欲、苦行，与南宗主张居尘修道颇为不同。北派丹法在元代以后融摄南宗、理学之说，以明末伍守阳，清代刘一明、闵一得等阐述得最为明晰。伍守阳的《仙佛合宗语录》《天仙正理》等所述丹法，分筑基、初关炼精化炁、中关炼炁化神、上关炼神还虚四步，筑基以炼己为要，炼己即做对景无心的功夫，以摄心收念、明心见性，次则循序炼化精气神，对炼精化炁的法则阐述最详。闵一得辑撰的《古书隐楼藏书》搜罗诸多内丹撰述，于中黄直透、活子时活午时、阴跻等秘义，指陈甚悉，并有从意注顶门入手等多种修法。刘一明的《道书十二种》对内炼理论颇多发挥。清初中兴全真龙门派的王常月，则强调修丹以持戒为先，须严循戒定慧的次第，以伦理修养和明心见性为要，不可执着于炼气之小术。

内丹中派，指元初从南宗合流于全真道的李道纯之说，其所开教派亦称“先天派”。李道纯本为白玉蟾再传弟子，后又吸收北宗之说，他总结南北二宗之学，摄理学、儒学，把内丹学理论推到一个新的高度，唱三教一致，以“中”之一字为三教同源一致之点、内炼诀要。他承陈楠之说，将道教全部炼养术分为旁门九品、渐法三乘、最上一乘三大类，其中后二类属内丹。渐法三乘者，下乘修炼：

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，以年月日时为火候，咽津灌溉为沐浴，口鼻为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成。

此为早期较原始的丹法，被认为修之仅可安乐延年。中乘法者：

以乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，精神魂魄意为五行，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。

此属养命之法，可得长生久视之果。上乘法：

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。

此为上乘延生之道，修之可证仙果。白玉蟾所述丹法，即属此类。最上一乘：

以太虚为鼎，太极为炉，清净为丹基，无为为丹田，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性情合一为金木饼，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。^①

此乃上品天仙之道，修习成就，可形神俱妙，与道合真。这种最上一乘，有浓厚的佛教禅的气味，李氏认为三乘渐法分别宜于下、中、上三士修炼，最上一乘唯“至士”可以行之，并谓夙有根器者，可不经修命之渐道，而“一直了性，自然了命也”，唯径直修性、炼神还虚，中下之士则宜修先了命后了性的渐法。李道纯对内丹的分类和对内丹理论的论述，标志着内丹学在元初南北宗之说融合后，臻于高度成熟。

内丹东派，指明代陆西星之说。陆氏自称得吕洞宾亲传，撰《方壶外史丛书》论述内丹，颇多独到见解，主张从筑基炼己、摄心修性入手，见性后男女合修，采药临炉，取坎填离，循序炼化精气神，实际统摄发挥了北宗与南宗双修一系的丹法。

内丹西派，指清代四川嘉州李西月之说，李氏自称遇张三丰、陆西星等而得法，撰有《三车秘旨》《道窍谈》等阐扬内丹，其丹法主要宗承张三丰、陆

^① 见《中和集》卷二。

西星，统摄诸派精义，主张男女双修，其“九层炼心”等说，颇为精审。

除上述五派外，内丹自成一家者，还有陈抟所开创的老华山派丹法，此派传有陈抟的睡功蛰龙法等。元明间张三丰据传承陈抟一系及全真派丹法，自成一家风格，张三丰的《无根树》丹词，颇有影响。此外还有统摄了龙门、崂山等多家丹法的崂山金山派丹法，以四川青城山为传播中心的青城派丹法等。

另外，自唐宋以来，内丹家即根据男女生理之别，强调女子修丹应与男子不同，创编了专供女子修炼的“女金丹”。金代全真道祖王喆女弟子孙不二开创的清静派，专传女丹。历代女丹撰述如《孙不二女丹诗》《坤元经》《女金丹》等，多达三十余种，不少男丹书中亦兼述女丹。一般认为女命在乳在血，与男命在脐在肾不同，女子炼丹应从炼形入手，做“斩赤龙”的功夫，令血化为炁，然后或可依男丹法炼炁炼神。

内丹之学源远流长，系统阐发于汉末，盛行弘扬于晚唐，在中华优秀传统文化的熔炉中冶炼，博采佛、儒、医等诸家之精华，不断趋于成熟。内丹以“我命由我不由天”的气概，欲图盗取天机，掌握逆转生命之密，“重铸阴阳，再造乾坤”，以个人身心的自我修炼，统摄中华传统炼养术，寄托中华民族对长生不死、升华生命的向往。内丹学在不断发展中，形成了完备的理论体系，严整周密的修炼法则，多种多样的修炼途径，堪称道教文化宝库中的珍品。内丹的理论，宗依《道德》《阴符》等经典，融摄佛、道、易、儒、医等学，依多少代人的实践经验，形成了基于人体生命顺逆升沉的独特天人合一论，丰富了中国哲学、养生学，对宋代理学宇宙论的形成作用尤巨，对正在起步的人体科学颇具启发意义，内丹丹法被气功界视为上乘气功，依之修习，浅则有祛疾治病、健身延年之效，深则可开发异能，在今天尚具实用价值、科学价值，在气功、医疗、人体科学界，有广泛深刻的影响。

十一、内丹学精气神说

精气神，作为人生命的要素，很早就出现于先秦古籍中。《老子》《庄子》《管子》《孟子》《黄帝内经》等，皆论及精气神，并阐述了“养气”、“存精”、“守心”等修养之道。汉魏以来，精气神在中医和道教学说中不断发展，中医从生理、病理学角度对精气神及身心关系做了细致剖析，道教则从修炼成仙的角度，对精气神做了深入探究。汉末所出《太平经》，以精气神为“三一”，以“爱气尊神重精”为养生延寿之要。东晋所出《黄庭经》以“积精累气”为长生之方。晚唐以来，道教各种炼养术渐归于内丹一途，至宋代，内丹学高度成熟，其学即以精气神为核心，内丹家广泛吸取道、佛、儒诸家及易学、中医、天文等多种学说，结合修炼实践，深入阐发了精气神说，其说与印度教瑜伽及藏传佛学无上瑜伽的气、脉、明点说可以相侔。由内丹学发展臻极的精气神说，施其影响于儒、佛、医及民间各派气功、武术、书法等，可谓中国传统气功学理论之精华，其中充满朴素辩证法的因素，至今仍具实用价值，对人体科学不无启迪意义。

1. 精气神及其相互关系

内丹学以精气神为人体生命活动的三大要素，内炼成丹的“药物”，尊称为“三宝”“三奇”。《心印妙经》谓“上药三品：神与气精”。精，原义指精微之物，为“粗”的反义词，内丹学用以指人体水液中的精华。钟离权解释说：

夫所谓精者，水中之气也。

五谷之真气为心所窃，而化为血，于是血复化为液，此液之精华谓之精。^①

气，原义为无形相可见而具活动力者，内丹学专指人身中的生命活力或生命能量。神，指心识、精神作用。

精气神三，盖皆从功能、作用立义，精的作用为滋润化育，属生化能；气的作用为活动运转，属生理能；神的作用为觉知主宰，属心理功能。明陆西星《心印妙经注》释云：

灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主运化，各专其能。

王阳明《传习录》解释内丹精气神义云：“流行为气，凝聚为精，妙用为神。”若再概括而言，则精、气为一，精属于气，为气之发动，《真诠》说：

精气只是一物，言气则精在其中矣。

内丹学还指出精气神生发敛藏的部位，谓神藏于脑，以上丹田泥丸宫（眉间向内深入三寸）为府；精气生于肾，以脐部下丹田为蒂，所谓“顶为性根，脐为命蒂”。

内丹学认为：精气神三者，一体不离，互相依存，互相转化。钟离权说：“气在则神存，神去则气散。”神、气须臾分离，生命便告结束。陆西星《心印妙经注》说：

神之所至，气亦至焉；气之所至，精亦至焉；又皆相依相济，以成自然之用。

^① 见《道枢·百问篇》。

就三者的依从关系而言，神依气生，气依精生，精依形生。宋·翁葆光《悟真篇注》说：

神因气立，气因精生，精能生气，气能生神，形不得神而气不得生，
神不得气而精不得生。神气不得形而不能立，三者相依。

据此而言，则精气为神的精细物质基础，身体（形）为精气的粗物质基础，神为精气的功能。就三者的转化关系而言，如陆西星《心印妙经注》所说：“精能化气，气能化神。”神反转过来也可转化为精气。若任情纵欲，耗神过度，神亏则精气必亏，导致病衰夭亡。若善于调心，保持心理平衡，精神恬愉，可使精气旺盛，所谓“神全则气旺，气旺则精足”，精足则身强体健，精力充沛。

精气神三者中，唯神独具宰制、自我调控的奇妙作用，故内丹学尊之为主。宋张伯端《青华秘文》力论：“神为主”“气为用”“精从气”，并说：

全丹之道，始终以神而用精气者也。

此说强调练功以炼心为首为主。《道枢·虚白问篇》把精气神比喻为封建社会的君民关系：

圣人以身为国，以心为君，以精气为民。

2. 先天三宝与后天三宝

内丹学精气神说的独到之处，是依据内炼中较高境界的实践体验，将精气神划分为先天、后天，强调须以先天精气神为内炼成丹的“药物”。后天精气神，指唾涕精津血等体液，呼吸之气、思想念虑之神，内丹学认为这些后天“阴滓”不堪用作内丹药物。宋陈楠《翠虚吟》说：

此精不是交感精，乃是玉皇口中涎；此炁不是呼吸气，乃知却是
太素烟；此神不是思虑神，可与元皇相比肩。

所谓“玉皇口中涎”“太素烟”“元皇”皆喻先天之义，先天三宝名元精、元气、元神，其中元气常写作“炁”。元精元炁合称“元命”或“命”，元神

称“性”，又有天性、真性、真心等异称，内丹家或从真性一元论出发，以元神为派生元精元气之本，亦名道、无极、太极，如《真诠》载葆真子言：“性即道也……无极之真，二五之精。”或从元气体论出发，以“先天一炁”或“祖炁”为元神之体，如清闵一得说：“炁乃心之体，心乃炁之用。”^①清刘一明则以先天三宝为先天祖炁的不同功用，其《道书十二种·修真后辨》说：

盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉名气，虚灵活动为神，三而一，一而三。

内丹学说先天三宝，主要依气功静定中的主观体验而建立。据称只有静坐至一念不生、“恍惚杳冥”之际，先天三宝才会现相。《唱道真言》说：

静坐至无思无念之时，则真息绵绵，元神见而元气生矣。

其时自觉“清空一片，其中灵者谓之神，运者谓之炁。”《青华秘文》更详分见元性为三个阶段，称“三阳生”。当一阳生而元性初见，自觉此性“如星大，圆陀陀，光烁烁”，此盖指眉间所见如星月之光点；至三阳生而元性尽见时，“光不在内不在外，但觉此身如在虚空；亦无身亦无虚空，亦无日亦无月。”内丹家以道家的“虚”“无”及佛家所言“空”来表示这种境界。《青华秘文》还强调元性见时，元气始生，元精始产。元气生，指脐部下丹田生炁；元精产，指此炁下冲，其时会产生酥痒快乐，类似性冲动的感觉。柳华阳《金仙证论》描述此际的景象说：

且炁满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山，吾心自然虚静，如秋月之澄碧水，痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融……

斯时若稍生欲念，则先天之精便化为后天之精而漏泄。如此则静坐不但无益于身心，反会尽快耗尽精气，疲病夭亡，内丹掌握了此际如法调炼、化精为炁的诀窍，被视为丹中之秘。内丹所擅的这种秘诀，对气功、人体科学而言，

^① 见《古书隐楼藏书》。

至为珍贵。

内丹家力图解释气功静定中所发现的先天三宝，以建立内炼成丹的理论。他们以“人身一小天地”的天人合一论为主导，运用宇宙生成说推究人体生命之源。宇宙生成的程序，《老子》说为“道生一，一生二，二生三，三生万物”，内丹家解释说，就人的生命形成而言，当父母未交合、无思无念之时，是为道、虚、无极；父母情动，阴阳相感，精、血相融，是为一生二、太极生阴阳，其时天地间先天元炁入于胞胎，生先天三宝，化育婴儿成形。及至十月胎圆，降生落地，是为二生三。生后先天三宝转为后天，先天性命之本藏于上下丹田中，为真阴真阳，是推生命活动的本源动力。若静坐调息，意守丹田，令心空念寂，根据太极之理，静极则必动，心静极则精炁必动，动则必循先天精炁所循行的路线——任督二脉或中黄正脉行周天运转。

内丹学还以阴阳八卦五行之说论内丹药物——先天精炁生发之理。谓元炁为阴中之阳，称真阳，以卦象表之为坎（☵）中之阳，生于后天肾水之中，为水中之金，以外丹术语表之为真铅、白虎等；元精为阳中之阴，称真阴，以卦象表之为离（☲）中之阴，生于后天心火，以外丹术语表之为真汞、青龙等，当心念静寂而合于太极之理时，真阴阳即肾水心火必然发动、相交（既济），心液（元精）下降，肾水（元炁）上腾。内丹学认为元精生于自身，称内药，元炁来自虚空中真一之炁，称外药。

内丹学还说先天三宝并不离后天三宝，为后天三宝的体和本。陆西星《玄肤论》谓“虽后天之用，其实先天之体为之”，而返还先天、发现先天，须从调修后天精气神入手，调心调息、节欲固精。明王道渊《还真集》说：

非先天不能生后天，非后天不能成先天。

若炼功至先天三宝尽现，则可使身心结构发生良性巨变，达神全、气足、精固，有“神全不思睡、气全不思食、精全不思淫”之说。刘一明《修真辨难》说：

炼先天之精，而交感之精自不泄漏；炼先天之炁，而呼吸之气自然调和；炼先天之神，而思虑之神自然静定。

3. 逆炼归元之道

内丹学认为，养生延命，达自主生命、超出生死之道，在于逆道或无极太极顺生天地人物之序，以先天精炁为药而修炼，归元返本，终归于道或无极太极。元陈致虚《金丹大要》说：精炁神“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，神化炁，炁化精，精化形，形成为人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成”。以太极之理而言，太极顺生万物，由阴动阳静，即神动炁静，如人若心意为声色情欲所动，则由淫欲而生人，既生为人则必有生老病死，若更心猿意马、骋情纵欲，则致早衰病夭，难保天年。若欲逆转生机，长生不死乃至超出生死，唯有逆由阴动阳静而顺生人物之序，由阴静阳动亦即神炁静运，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，复归或契合于超越阴阳五行、生死去来的道或无极，“重铸阴阳，再造乾坤”，实现生命形态之飞跃。《青华秘文》说：

金丹之道，一言以蔽之，曰，静，精气神始得而用矣。精气神之所以为用者，心静极则生动也。

《性命圭旨》说：“精化为炁者由身之不动也，炁化为神者由心之不动也，神化为虚者由意之不动也。”静定，被强调为内炼的实质和诀窍。

逆炼归元的内丹大略分两类：第一类为顿法，称“最上一乘”，即径直明心见性、炼神还虚，于一切时中动静无心，保持空寂灵明、不着诸境的真心而不令散乱。《性命圭旨》说：

若逢做炼神还虚功夫，到虚极静笃之时，精自化炁，炁自化神，即关尹子所谓忘精神而超生之旨也。

此道法则简单，或唯以一“无”字为诀，以心传心，需要很好的悟性，宜修此道的上根利器很少。

第二类为渐法，乃内丹学重点阐述者。此法循序渐进，依次炼化精气神，法则颇为复杂，程序至为严整，一般分四个阶梯：

(1) 筑基。主要锻炼摄心守意，对境无心，并以气功、食物、药物补足已亏损的后天精气神，打好正式修炼的基础。当身体机能恢复至十六岁（女十三岁）童体时，丹基便告筑成。若童子修炼，则不走这一步。

(2) 炼精化炁，亦称初关、下关，因一般需百日成功，故称百日关。多从守窍调息入手，渐入静定，于恍惚杳冥之际体察元性真心，从真心中生“真意”，及时照察元精的产生，依法采、封、炼、止，行小周天运转，元精又名“真种子”“小药”，百日关中，小药日生“粟米一粒”，渐渐积累，至“阳光三现”而毕功，精尽化为炁，藏于下丹田，称“大药”或“婴儿”“金液还丹”。大药炼成，据称能使体质发生良性变化，宿疾痊愈，百病不生，保住天年，谓之“人仙”（人中之特殊者），炼成人仙的生理标志，是出现“马阴藏相”。

(3) 炼炁化神，亦称中关，因一般约需十月毕功，故称十月关，先依法则，行七日大药过关服食，防危虑险，照察大药行周天运转，从下丹田归于中丹田。服食大药后，称据生理机能会进一步变化，能寒暑不侵，却老延年，称为“地仙”。继则以“守中”为诀，渐入深定，使炁尽化为元神，其时可能出现天耳、天眼、宿命、他心等五通，称为“神仙”。

(4) 炼神还虚。又名上关，因一般至少需九年成就，故亦称九年关。至此阶段，心已寂定，内炼之要，在练习“出阳神”、分身变化，使定力、通力增长，进一步“打破虚空”，与道合真。内丹家炼至这一步，多参究或归于禅宗。

内丹精气神说作为古人从长期练功实践中总结出来的理论，有不少可取资之点。内丹功作为道教练养术成熟的标志，是一种入手易、见效较快、层次较高的静功。据有关史料，历代内丹家中，内炼成就者为数不少，如张果、钟离权、吕洞宾、施肩吾、刘海蟾、张三丰等，或享寿一二百岁以上，或表现出神功异能，被人们视为神仙，说明内丹学所宣称的功效未必尽为虚言。特长于静功高级阶段的内丹功，对今日气功有素而求百尺竿头进步者，尤具参考价值，而欲知内丹功的奥秘，必须了解它的精气神理论。

道教练养学在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、易、医、天文、化学等诸家之学与知识，其说以“人身一小天地”的天人合一论为基本立场，以形神、形气、神气精的关系为中心，对天人关系、人体生命具有自家独特的观察方法与见解。

本书分为上下篇，上篇主要论述道教练养学的源流、基本原理及具体修炼方法，如对炼神、服气、存思、守窍、内丹、动功、养生、辟谷等问题的介绍与解答。下篇则是对道家文化主要理论的阐述，及对与道教修炼养生理论密切相关的教派历史与理论的基本介绍。

全书不仅将道家修炼的理论和原理全盘托出，更将历代密不可宣的丹诀、功法以浅近的文字系统介绍给读者，实为道家修炼养生从入门到精深不可不读的经典著作。



归静清源
官方微信平台



陕西师范大学
出版总社

上架建议◎宗教·历史·文化

ISBN 978-7-5613-6076-7



9 787561 360767 >

定价：48.00元

[General Information]

SS号=13722932

封面

书名

版权

前言

目录

上篇 炼养学之问

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系
2. 道教练养术与道家有何关系
3. 气功养生与道教信仰有何关系
4. 道教练养学发展的概况如何
5. 道教练养术有哪些流派
6. 道教练养方法有多少种，可分几类
7. 道教练养学的重要专著有哪些
8. 道教练养术与中医有何关系
9. 道教练养术与佛教有何关系
10. 道教练养学与儒学有何关系
11. 道教练养术与民间气功方术有何关系
12. 道教练养学与现代气功有何关系

二、道教练养学基本理论

1. 道教练养学的天人合一论有哪些内容
2. 道教之“道”究竟是什么东西
3. 道教练养学如何论述气
4. 道教练养学如何运用无极、太极说
5. 道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫
6. 道教练养学如何运用五行学说
7. 道教练养学如何运用河图洛书
8. 道教如何论述形神、形气关系
9. 什么叫“性”“命”“性命双修”
10. 何谓“精”“气”“神”，三者的关系如何

三、炼神

1. 守神、守一如何修习
2. 什么叫“心斋”
3. 什么叫“定观”
4. “坐忘”之道如何修习
5. 何谓“上品丹法”“一乘顿法”
6. 什么叫“五时七候”

四、服气

1. 闭气法如何修习
2. 多入少出的服气法有哪些
3. 存服外气法有哪些
4. 服内元气法大体如何
5. 存思服气法有哪些
6. 晁鸾服气法如何修习
7. 什么叫“神息法”
8. 意守丹田服气法如何修习
9. 什么叫“胎息”
10. 服气有哪些必须注意的问题

五、存思

1. 存思身中景象法有哪些
2. 存思身外景象法有哪些
3. 存思内外景象法有哪些
4. 采日月精华法有哪些

六、守窍

道书中如何论述意守丹田法

七、内丹

1. 何谓三元丹、内丹、还丹
2. 内丹法可分为多少种
3. 什么叫“攒簇五行”“和合四象”“三家相见”“五气朝元”“三华聚顶”
4. 什么叫“三关”
5. 内丹筑基功包括哪些内容
6. 内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点
7. 阴？在内炼中有何意义
8. 任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”
9. 什么叫“河车”
10. 什么叫“通关荡秽”“芦芽穿膝”“开关展窍”
11. 内丹睡功如何修习
12. 内丹家如何论述明心见性
13. 何谓“真意”，它在内炼中起何作用
14. 初关大体如何修炼
15. 什么叫正子时、活子时、活午时
16. 什么叫“药”，药产的景象如何
17. 什么叫“玄关一窍”

18. 什么叫“火候”
19. 中关大致如何修炼
20. 上关大致如何修炼
21. 什么叫“阳神”“阴神”“出神”
22. 什么叫“走火入魔”
23. 女金丹如何修习
24. 阴阳双修丹法大体如何

八、动功类

1. 道书中有哪些常用导引法
2. 内家拳与道教有何关系
3. 何谓“行禅”
4. 什么叫“握固”“叩齿”“鸣天鼓”
5. 道书中有哪些常用按摩法

九、养生

1. 道教有哪些心理卫生之道
2. 道教在生活起居方面有哪些养生之要
3. 道教在饮食方面有哪些摄养之要
4. 道教如何论述四季摄生

十、房中术

1. 何谓房中术，道教如何看待
2. 道书所说房中术有哪些内容

十一、辟谷

1. 道教认为辟谷有何作用，有何要点
2. 道书中有哪些辟谷服药方
3. 从史料看，辟谷的效果如何
4. 道书中如何论述咽津

十二、服食

道书中有哪些服食药方

十三、炼养与医疗

1. 道书中说如何行气攻病
2. 道书中说如何存思治病
3. 道书中说如何用六字气治病
4. 道书中说如何用导引治病
5. 何谓“反舌塞喉法”
6. 道书中说如何发气为人治病
7. 什么叫“神枕法”

十四、炼养与符篆

1. 符箓道法与气功炼养有何关系

2. 道教符法也用手印、咒语吗

3. 东华派内炼法如何

4. 神霄派内炼法如何

5. 清微派内炼法如何

十五、炼养与神通异能

1. 道教讲哪些神通异能

2. 道教有哪些修炼神通异能之法

3. 道教史料中有无神通异能的记载

十六、炼养与长寿

1. 道书中说人的“天年”是多少

2. 从史料看，道教练养延寿的效果如何

下篇 道教之道

一、道教的基本信仰与教义

1. 最高信仰及教理枢要——道

2. 多神崇拜与斋醮、符箓

3. 成仙理想与修炼之道

4. 以忠孝为本的伦理教化

二、道教之“道”

1. “道”的定义及特性

2. 对“道”的四种诠释

3. 道教道论的发展及应用

三、道教与中华文化根柢

1. 求道不已的精神

2. 从贵生到长生不死的追求

3. 从天人合一到“我命由我不由天”

4. 兼容并蓄的精神

四、全真道的三教合一说

1. 高唱三教归一口号

2. 三教合一的教义

3. 结语

五、金丹派南宗浅探

1. 传承与分化

2. 宗风特色

3. 三教归一论与三教合一的特色

4. 先命后性的内丹成仙说

5. 与内丹融合的雷法

6. 合流与影响

六、元代江南道教

1. 符箓诸派的繁盛
2. 全真道的南传
3. 诸派交参与教义特点

七、明代全真道

1. 沉寂的景况与原因
2. 张三丰的隐仙风范及内炼思想
3. 何道全、王道渊、阳道生、伍守阳的内炼说

八、清代全真道龙门派的中兴

1. 王常月与清代龙门的嗣传
2. 王常月的教旨与清初龙门教风
3. 外道内儒的龙门高道
4. 刘一明的内丹著述
5. 柳华阳的内丹说
6. 沈一炳、闵一得的内丹说

九、中华气功在道教中的发展

1. 气功在道教中发展的概况
2. 多种多样的气功功法
3. 道教气功理论的贡献
4. 道教与气功治病
5. 道教气功学的影响

十、内丹

1. 何谓内丹
2. 内丹的源流
3. 丹法的类别

十一、内丹学精气神说

1. 精气神及其相互关系
2. 先天三宝与后天三宝
3. 逆炼归元之道

封底