

张崇富 著

# 上清派修道思想研究

儒道释  
博士论文丛书



四川出版集团  
巴蜀书社

儒道释博士论文丛书

责任编辑

侯跃生

版式设计  
陈勇

ISBN 7-80659-657-7



9 787806 596579 >

ISBN 7-80659-657-7/B·110

定价：15.00元

张崇富 著

# 上清派修道思想研究

儒道释博士论文丛书

四川出版集团  
巴蜀书社

## 图书在版编目(CIP)数据

上清派修道思想研究/张崇富著. —成都:巴蜀书社,  
2004. 11  
(儒道释博士论文丛书)  
ISBN 7-80659-657-7

I. 上... II. 张... III. 道教—教派—思想—研究  
IV. B956. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110040 号

---

## 上清派修道思想研究

张崇富 著

---

责任编辑	侯跃生
出版	四川出版集团巴蜀书社 成都市盐道街3号 邮编 610012 总编室电话:(028)86656816
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86662019 86658275
经 销	新华书店
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
版 次	2004年11月第1版
印 次	2004年11月第1次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	7.75
字 数	165千字
书 号	ISBN 7-80659-657-7/B·110
定 价	15.00元

---

本书如有印装质量问题,请与工厂调换





### 作者简介

张崇富,男,1968年出生。哲学博士、四川大学副教授。1995年毕业于西南师范大学获硕士学位,并任教于四川大学对外汉语教学中心。2000年-2001年获中欧高教合作项目资助,留学德国图宾根大学(Tuebingen University)一年,完成科研项目Christian Democracy and European Integration。1999年-2003年就读于四川大学道教与宗教文化研究所并获博士学位。曾在公开学术刊物上发表学术论文数篇。

## 内容简介

上清派素有“道门华阳亦儒门洙泗”和“茅山为天下道学之所宗”之美誉，并被标举为道教的代表，其法术体系和修道思想几乎涵盖了道教史各个时期的内容，因而极具典型。

本文认为上清派的修道思想是道教从外丹到内丹的漫长演变历程中的重要里程碑，存思存神术上已见端倪。其次，上清派对灵宝斋法和雷法思想的吸收使其宗风骤变，其修道思想因此经历了由一己圆满的小乘思想到济人利物的大乘精神的转变。再次，重玄学思想和心性论的成分汇入，使上清派思想由偏于炼形到性命双修并重，理论思想空前提升。此外，通过对法术系统的分析，本文认为上清派的各种法术实际上就是道教探索宇宙造化之理，探索人的身心重建重构的重大理论问题的不同形式。最后，本文指出：宇宙观、人体观、末世论和道术论既是上清派的修道思想和法术体系的根基，也是上清派修道理论水平的重要保证。上清派芜杂不堪的种种法术也由此而得以统摄。

## 《儒道释博士论文丛书》编委会

主 编：汤伟侠(执行) 卿希泰(执行) 杨继瑞

副主编：唐大潮 李 刚 潘显一

编 委(以姓氏笔划为序)：

尤汉基	邓锦雄	汤伟侠	汤伟奇
余孝恒	汪启明	杨宗义	杨继瑞
吴景星	李 刚	陈 兵	陈国超
罗中枢	周田青	赵志铝	赵镇东
赵耀年	段玉明	段志洪	钦伟刚
骆晓平	卿希泰	唐大潮	翁永年
郭 武	黄小石	梁赞荣	潘显一

《儒道释博士论文丛书》由香港圆玄学院资助出版

## 《儒道释博士论文丛书》缘起

《儒道释博士论文丛书》编委会主编 卿希泰

儒道释是中华民族传统文化的三大支柱，源远流长，内容丰富，影响深远，它对中华民族的共同心理、共同感情和强大凝聚力的形成与发展，均起了极其重要的作用，是我们几千年来战胜一切困难、经过无数险阻、始终立于不败之地的精神武器，在今天仍然显示着它的强大生命力，并在即将到来的新世纪里，焕发出更加灿烂的光彩。

自从1978年中国共产党十一届三中全会确立改革开放路线以来，我国对儒道释传统文化的研究工作，也有了很大的发展，在全国各地设立了许多博士点，使年轻的研究人才的培养工作走上了有计划有组织地进行的轨道，一批又一批的博士毕业生正在茁壮成长，他们是我国传统文化研究方面的一支强大的新生力量，是有关各学科未来的学术带头人。他们的博士学位论文有一部分在出版之后，已在国内外的同行学者中受到了关注，产生了很好的影响。但因种种原因，学术著作的出版甚难，尤其是中

青年学者的学术著作出版更难。因此还有相当多的博士学位论文难以及时发表。不及时解决这一难题，不仅对中青年学者的成长不利，且对弘扬中华传统文化，促进学术交流也不利。我们有志于解决此一难题久矣，始终均以各种原因未能如愿。近与香港圆玄学院商议，喜得该院慨然允诺捐资赞助出版《儒道释博士论文丛书》，这将是学术界的一大盛事，长期坚持下去，必然会产生它的深远影响。

本丛书面向全国（包括港澳台地区）征稿。凡是以研究儒、道、释为内容的博士学位论文，皆属本丛书的出版范围，均可向本丛书的编委会提出出版申请。

本丛书的编委会是由各有关专家组成，负责审定申请者的博士学位论文的入选工作。我们掌握的入选条件是：（1）对有关学科带前沿性的重大问题作出创造性研究的；（2）在前人研究的基础上有新的重大突破、得出新的科学结论从而推动了本学科向前发展的；（3）开拓了新的研究领域、对学科建设具有较大贡献的。凡具备其中的任何一条，均可入选。但我们对入选论文还有一个最基本的共同要求，这就是文章观点的取得和论证，都须有科学的依据，应在充分占有第一手原始资料的基础上进行，并详细注明这些资料的来源和出处，做到持之有故，言之成理，避免夸夸其谈，华而不实。我们提出这个最基本的共同要求，其目的乃是期望通过本丛书的出版工作，在年轻学者中倡导一种实事求是地、一步一个脚印地进行学术研究的严谨学风。

由于编委会学识水平有限和经验与人力的不足，难免会有这样或那样的失误，恳切希望能够得到全国各有关博士点和博士生导师以及博士研究生们的大力支持和帮助，对我们的工作提出批评

---

和建议，加强联系和合作，给我们推荐和投寄好的书稿，让我们一道为搞好《儒道释博士论文丛书》的出版工作、为繁荣祖国的学术文化事业而共同努力。

2000年8月5日于四川大学道教与宗教文化研究所

## 序

上清派是道教的一个重要派别。

上清派形成于东晋，鼎盛于隋唐，影响几乎纵贯整个道教史。早期上清派主要以茅山为活动中心，故上清派又称“茅山宗”，发展空间限于南方。至隋唐时期上清派的影响已经远播大江南北，故《全唐文》云：“茅山为天下道学之所宗。”从跟皇权的关系看，上清派道士多为学识渊博、多才多艺的知识分子，为王公贵族所钦崇，并往往充当帝师。正是长期与统治者的良好关系，使得上清派在漫长的历史发展过程中兴盛不衰。上清派堪称极为尊崇经籍的教派，早期上清派的活动即是以道经的传承、搜罗和甄别为核心。其中《上清大洞真经》（又称三十九章经）和《黄庭经》为上清派的根本经典。上清派教理教义既与道教内部的其他派别相互批评、交流，又与儒家和佛教多有交涉。前者体现为上清派对符箓、斋醮、外丹和双修等术的批判，以及对存思存神、诵经修行法门的高唱。后者体现为对佛门炼神义理的摄取，强调修行须由炼神达于炼形和对儒家的伦理秩序的吸收（如《真灵位业图》对神仙谱系的整合）。



尽管上清派的地位极为重要，遗憾的是，国内这方面的研究却不能与之相称。国外上清派的研究已远远走在我们的前面，因此如何创造性地吸收国外的研究成果，改变我们目前的研究状况就变得十分紧迫。崇富君的这篇论著聚焦在上清派的修道思想上，这是以往的研究中少见的，堪称国内上清派研究的可喜收获，对于推动道教学的整体研究具有重要理论价值和学术意义。作者在论文中提出了许多饶有创见的观点，令人耳目一新。如：作者认为上清派采用“虚化策略”、“语言策略”和“情调化策略”改造了旧天师道的“黄赤之道”。另外，从丹炉、灶法、泥法、火法、用药，以及禁忌和效验概括上清派的外丹丹法；从炉鼎、药物、火候和性情论总结了上清派的内丹丹法；还有对末世论思想的揭示。由于以往上清修道思想的论著对末世论似注意不多，作者的揭示更显可贵。作者的论述言之成理，持之有故，填补了我国之方面研究的空白，是一种理论贡献。

这篇论文在史料的发掘、体系的建构和理论的突破上都显示了作者敢于创新的勇气。故乐为之序。

潘显一

2004年6月27日于成都

## 导 言

### ——上清派概说

上清派在整个道教史中的显赫的地位最能从“道门华阳亦儒门洙泗”<sup>①</sup>一句中体现出来。“洙泗”<sup>②</sup>乃儒家的发祥地，后成为儒家的代称。而“华阳”乃茅山之另一称谓。茅山原名句曲山、地肺山，又名冈山。道教将茅山列为十大洞天中的第八洞天，号金坛华阳洞天，又是七十二福地中之第一福地。由于茅山为上清派的本山，后来“华阳”成为上清派的代称。将“道门华阳”和“儒门洙泗”并举的作法，实际上已将上清派标举为整个道教的代表。当然这一标举有其深厚的立论基础：那就是上清派在其发展的进程之中，长期以来一直作为道教的主流道派而存在，其巨大的影响力及其所受到的帝王的钦崇也是其他道派所罕能企及

① 《道藏要籍选刊》第7册第266页。

② 洙水本是古代的一条河流，与泗水合流，至曲阜北又分为二水。春秋时孔子讲学洙泗之间，后人以洙泗作为儒家代称。但洙水河道久湮，为纪念孔子，后人将鲁国的护城河指为洙水，并修了精致的坊和桥。桥的南北各有历代浚修洙水桥的碑记。洙泗桥之“洙泗”，是孔子教授弟子的地方，《礼记·檀弓上》有“吾与汝事夫子于洙泗之间”的说法。

的。正如集贤大学士赵世延在《茅山志》序所记载的那样，认为上清派的本山茅山“诏诰之隆、仙真之异、洞府之邃、坛策之传、人物之伟、楼观之盛、山水之清、草木之秀、碑刻之纪、题咏之工、莫不眇分类析、粲然大备。”<sup>①</sup> 堪称“寰宇之名山，神灵之区奥”。唐玄宗在致李含光的敕书中赞美道“茅山神秀，华阳洞天法教之所源，群仙之所宅。”<sup>②</sup> 元代赵孟頫也不得不感叹：“华阳洞天自汉三茅君飞升于此，魏晋而降仙者接武，神君仙人之所主治，云裾霞配者所游集。盖地上之天宫，人间之仙境。故昔人谓：道门华阳犹儒门洙泗。欲以凡言赞叹，弥觉费辞。”<sup>③</sup> 上清派自创教之日起，其代表人物或出生于士族大家，或为饱学之士，这样的领袖人物从一开始便赋予了上清派与众不同的贵族和文人气质。

东晋、南北朝时期为上清派的开创和发展的阶段。这一阶段的传承中，上清派奉魏华存为开派祖师，杨羲为第二代玄师，许谧为第三代真师，许翊为第四代宗师，马朗为第五代宗师，马罕为第六代宗师，陆修静为第七代宗师，孙游岳为第八代宗师，陶弘景为第九代宗师。

由于上清派是一个以尊奉上清经为特色的道派，因此，经书的造作和勘定工作在上清运动中扮演了非常重要的角色。上清派的造经活动始于华侨、杨羲、许谧、许翊等人。华侨由于漏说冥旨，被责，后由杨羲所代替。《真诰叙录·真经始末》云：“伏寻《上清真经》出世之源，始于晋哀帝兴宁二年太岁甲子（364），

① 《道藏要籍选刊》第7册第265页。

② 《道藏要籍选刊》第7册第272页。

③ 《道藏要籍选刊》第7册第419页。

紫虚元君上真司命南岳夫人下降，授弟子琅琊王司徒公府舍人杨羲，使作隶字写出，以传护军长史句容许某并第三息上计掾某某。二许又更起写，修行得道。凡三君手书。今见在世者，《经》、《传》大小十余篇，多掾（许翊）写；《真诰》四十余卷，多杨（杨羲）书”<sup>①</sup>。杨羲、许谧、许翊等人是采用“降授”，即扶乩降笔的方法来造作经书的。此后，王灵期的造经活动，陆修静、陶弘景对上清经和上清派的充实和整顿极大地推动了上清派的发展。据《真诰·叙录》中称，王灵期“才思绮拔，志规敷道”，忿嫉“葛玄甫造构《灵宝经》，风行大教”，于是在向许黄民求得的上清经的基础之上窃加损益，盛其藻丽，再次造撰，使上清经广为流传，举世崇奉。据陆修静《三洞经书目录》介绍，上清经有一百八十六卷，其中有一百二十七卷在社会上流传。随着经书的造作和传抄，导致了上清经真伪比踪、枝叶繁杂、新旧混淆，难以甄别的局面。

陆修静和陶弘景对上清经混乱不堪的状况进行了仔细的采访搜集，鉴别和整理的工作。陆修静曾“南诣衡湘、九嶷，访南真（魏夫人）之遗迹；西至峨眉、西城，寻清虚（王褒）之高躅”<sup>②</sup>。元嘉十四年（437），又着手刊正《灵宝经》，编撰《灵宝经目》。泰始三年（467）从庐山入京，居崇虚馆，得到了杨羲、许谧的上清经书。陆修静通过“总括三洞”，使得道经趋于有序，上清派教法大备。陶弘景也作了大量的博访远近、搜罗道经、刊真伪、判泾渭的工作。由于陶弘景居茅山传授上清法，苦心经营

① 《道藏要籍选刊》第4册第680页。

② 《道藏》第18册118页。

数十年，茅山逐渐成为上清派的活动中心，故此后的上清派又被称为“茅山宗”。从此以后一直到北宋中期，上清派一直是势力壮大的主流道派。被称为“山中宰相”的茅山宗创始人的陶弘景，因其渊博的学识而备受帝王的恩宠和王公贵族的钦崇。《三洞珠囊》说：“梁高祖太子从而受道，梁简文、邵陵诸王、谢览、沈约、阮忻、虞权，并服膺师事之。”<sup>①</sup> 贾嵩《华阳陶隐居内传》称：“齐梁间侯王公卿从先生授业者数百人，一皆拒绝，唯徐勉、江祐、丘迟、范云、江淹、任昉、萧子云、沈约、谢朓、谢览、谢举等在世日，早申拥彗之礼。”<sup>②</sup> 追随陶弘景的王公贵族如过江之鲫。反过来，陶弘景对权贵的倚重也赢得了上清派的繁荣。陶弘景除了开创茅山宗，弘扬上清经，发展上清派的修道理论外，还建立了等级分明的神仙谱系<sup>③</sup>。总之，经陆修静、陶弘景等人的充实和整顿，到梁代，上清派的势力已凌驾于天师道之上。

隋唐时期，特别是唐代，上清派达到鼎盛时期。如果说南北朝时期上清派的发展空间还主要限于南方的话，那么，隋唐时期上清经法的传习已远播大江南北。不过，南北朝时期上清派也有传入北方的例子。如：据《仙苑编珠》卷下引《楼观传》和《西岳华山志》以及《云笈七签》卷八五《王延》等有关资料的记载：北周武帝（560—578年在位）时，茅山道士焦旷入居华山，楼观道士王延前往师之，得其传授三洞秘诀真经。北周武帝时，

① 《太平御览》卷六三七引《三洞珠囊》，《太平御览》第3册第3032页。

② 《道藏》第5册第509页。

③ 卿希泰《中国道教史》（修订本）第1卷第504页，四川人民出版社1996年版。

另一楼观道士侯楷也“诵大洞经及三皇内文劾召之法”<sup>①</sup>。随着隋的建立国家的一统，南方和北方道教的交流更加走向深入。茅山宗在隋代获得了长足发展，上清派的势力逐渐向北方渗透并占据了北方。上清派势力的扩张跟当时茅山宗领袖人物王远知的活动有很大的关系。王远知极强的政治活动能力以及在时代风云的变幻中对皇权的倚重，使之先后为隋唐的统治者所尊崇。能使茅山宗在朝代更迭中依然保持兴盛不衰，王远知功不可没。王远知的弟子潘师正也是茅山宗在北方传教的重要人物。正是在王远知、潘师正等人的努力下，上清派的影响得以遍布全国。

卿希泰主编的《中国道教史》通过分析指出：“茅山宗之所以成为唐代道教的主流，从内在因素说，主要是由于它能兼收并蓄，吸收三教之长，并融汇三洞经法，不持门户之见，采取开放态度；且有一个独立而严密的传承体系，人才辈出，香火不断，使茅山宗的发展有组织上的保障。从外在因素说，茅山宗的宗师大多具有较强的政治活动能力，经过他们的努力，使茅山宗在陈、隋、唐三个朝代的迭换中不仅均未遭受打击，而且还获得了每朝统治者的扶持，使它具有相对稳定的发展条件，这也是它兴盛发展最重要的原因。”<sup>②</sup>

唐代时茅山宗成为了道教的主流。这一阶段的茅山宗在教理上受到重玄思想的影响，并吸取了灵宝斋法。这显示了茅山宗在各道派之间教理教义的互相融合时所作的贡献。陶弘景力主三教合一的思想在此时得到了进一步发展。王远知、潘师正、司马承

① 《历世真仙体道通鉴》卷三十，《道藏》第5册第274页。

② 卿希泰《中国道教史》（修订本）第2卷第139页，四川人民出版社1996年版。

祜、吴筠、李含光、杜光庭等为这一阶段名震四方的茅山道士。他们生前深得优宠，死后备极哀荣。如：武则天虽佞佛，但对茅山道士却十分尊敬。她曾追赠王远知为金紫光禄大夫，后又改谥为升玄先生，对潘师正死后亦追思不已。此外，她还召见司马承祜，降手敕赞美之。玄宗对茅山道士更是优宠有加。他曾礼司马承祜和李含光为师、亲授法箓，也曾召见著名茅山道士吴筠，并对他们赏赐甚厚。《唐会要》卷五十“杂记”称，天宝六年（747），玄宗曾册赠梁贞白先生陶弘景为太保。据《全唐文》和《茅山志》的记载，玄宗多次对茅山仙坛祈祷不绝，足以说明茅山宗在他心目中的地位。唐代时茅山宗已经遍布全国成为道教的主流，并建立了嵩山、王屋、茅山、天台、京畿、蜀中等几个大的传道据点。当时有“茅山为天下道学之所宗”<sup>①</sup>之誉。这也是茅山宗历史上最为辉煌的时期。

北宋时期，茅山宗在三山（龙虎山、茅山、阁皂山）符箓派中势力最大，仍为当时的主流道派，拥有为统治者授法箓、遥礼等许多特权。此间，茅山宗历经八代宗师的传承。第二十代宗师成延昭，二十一代宗师蒋元吉、二十二代宗师万保冲、二十三代宗师朱自英、二十四代宗师毛奉柔、二十五代宗师刘混康、二十六代宗师笮净之、到二十七代宗师徐希和。宋代茅山宗历代宗师多得宋皇室所赐“先生”称号。刘混康为众宗师中最富盛名者。哲宗时他曾为皇后孟氏疗疾。刘混康死后，徽宗追赠为“葆真观妙冲和先生、太中大夫”。据《宋史》记载“茅山道士刘混康以技进，赐号‘先生’。其徒倚为奸利，夺民苇场，强市庐舍，词

<sup>①</sup> 《全唐文》第4册卷340第3346页，中华书局1982年版。



讼至府，吏观望不敢治。”<sup>①</sup>其势力之大可见一斑。宋哲宗绍圣四年（1097）敕正一、上清、灵宝三大符箓派的本山龙虎山、茅山、阁皂山为“经箓三山”，三大符箓派逐渐打破门户，互相交流习法。北宋中期以后，正一派日渐鼎盛，并成为三山符箓派的领袖；上清派、灵宝派渐呈颓势。

南宋时期，茅山宗历经十三代宗师的传承，分别为：二十八代宗师蒋景彻、二十九代宗师李景合、三十代宗师李景暎、三十一代宗师徐守经、三十二代宗师秦汝达、三十三代宗师邢汝佳、三十四代宗师薛积汝、三十五代宗师任元阜、三十六代宗师鲍志真、三十七代宗师汤志道、三十八代宗师蒋宗瑛、三十九代宗师景元范、四十代宗师刘宗昶、四十一代宗师王志心。这一阶段萧应叟和杜道坚为茅山宗留下了一些发挥教理教义的著作。此时的茅山宗高道不多，教理和教义的发展主要表现为对内丹思想和雷法理论的吸收。

元代的茅山宗有五代宗师的传承。四十二代宗师翟志颖、四十三代宗师许道杞、四十四代宗师王道孟、四十五代宗师刘大彬。据曾召南先生研究认为，刘大彬之后还有一代宗师，即四十六代宗师王天符<sup>②</sup>。元代茅山宗的高道为杜道坚、张雨。名道士

① 《宋史》第32册列传第一一五第11211—11212页，中华书局1985年版。

② 曾召南《明清茅山宗寻踪》，《宗教学研究》1997年第4期52页，指出：刘大彬之后，还有没有继任的第四十六代宗师？竺蟾光《茅山志》没有记录，倒是《句容金石记》为我们保存了一通证明其有的碑记。该书卷六有《三清阁石星门记》，记述元符万宁宫提点储得仪领众修复三清阁事，中云：“至正十年，三清宝阁庆成。”末署“至正十三年十二月初九日立石”。接着有多人署名，最末一行署名为：“宣授冲素明道贞一真人嗣上清经四十六代宗师主领三茅山道教、住持元符万宁宫事王天符。”（《石刻史料新编》第2辑第9册第6516—6517页，新文丰出版公司，1982年。）王天符的生平事迹不详。这是研究茅山宗的一个突破。

杜道坚入觐元世祖，奉玺书提点道教，住持杭州宗阳宫，皇庆元年（1312），仁宗授号“隆道冲真崇正真人”。茅山道士张雨，以能诗善画享誉于元后期。元成宗大德八年（1304），元室封三十八代天师张与材为正一教主，总领三山符箓，茅山宗上清宗坛被归并入正一道。

明清时期，茅山仍是朝奉者甚众的道教圣地。明代“天下乞灵于名山者，东岱岳，南武当，东茅峰，奔走士女，地无远近，而岁无宁息。”<sup>①</sup>自明朝起，茅山宗的传承制度发生了变化，已由原来的宗师制改为为灵官制。洪武十六年（1383），明太祖在茅山设立华阳洞灵官和副灵官。灵官例定在元符宫道士中选授，副灵官在崇禧宫道士中选授。曾任华阳洞灵官的茅山道士有邓自名、薛明道、陈德星、任自垣、王克玄、吕景暘、杨震清、支克常、朱崇润、沈祖约、蒋德瑄、徐祖谏、戴绍资、任绍绩等<sup>②</sup>。据曾召南先生的考证认为：明清时期在茅山元符万宁宫所传的是被称作“静一派”的道派是茅山宗的正宗嫡传。茅山宗虽然经过千余年的风风雨雨，但其基本教法仍然得以保存。他说：“明清时期茅山三宫所传确属于正一，而非全真。其元符万宁宫和九霄万福宫所传的是尊祖刘混康的静一派，是茅山宗之嫡传。崇禧万寿宫所传的是清微派，乃宋元时期分衍出来的新符箓派，与老符箓派茅山宗同属一脉。这就是我们目前所能了解的明清时期茅山

<sup>①</sup> 笮翰光《茅山志》第1册第494页，台北文海出版社1971年版。又见《藏外道书》第19册第813页。

<sup>②</sup> 笮翰光《茅山志》第1册第1131—1132页，台北文海出版社1971年版。又见《藏外道书》第19册第962—963页。

三宫教派的承传情况。”<sup>①</sup>

上清派的特点：

1. 上清派的许多宗师出生官宦高门，具有较高的文化修养。使得茅山宗一开始便带有贵族与知识分子气质。同时也开启了道教向上层发展深化的路径。

2. 上清派的许多宗师深谙政治，多有政治抱负，积极参与政治，并具有极强的政治活动能力。他们中不少人充当帝王之师，对统治者极具影响力。反过来，上清派宗师们对皇权的倚重也为茅山宗的发展带来了极大的好处。

3. 由于具备较高的文化素质，上清派高道对道教的教理教义的发展作出了极大的贡献。上清派的高道多长于著述，因而该道派的著述极为丰富，为前期诸道派之冠。笮蟾光《茅山志·真人著述经笈道书》收有《上清大洞宝经篇目》百部，《上清二十四高真玉篆》一部，《上清大洞宝篆篇目》三十五部，《众真所著经论篇目》六十二部；郑樵《通志·艺文略》著录茅山道书目四十部。

4. 上清派在诸符篆派合并为正一道之前，长期以来跟龙虎宗、阁皂宗并驾齐驱，鼎立为符篆三宗之一，合并入正一以后，仍然保持单独承传直至近代。

5. 上清派的修道思想以存思存神及诵经为主要特征，同时也对各种修行方法兼包并蓄。总的来说，上清派的历史堪称整个道教史的一个缩影。

<sup>①</sup> 曾召南《明清茅山宗寻踪》，《宗教学研究》1997年第4期第52—53页。

## 目 录

序	( 1 )
导 言	( 1 )
第一章 上清派修道思想发展简史	( 1 )
第一节 早期上清派的修道思想	( 1 )
一 从金液还丹到存思存神	( 1 )
二 从黄赤之道到隐书之道	( 11 )
三 从对诵经的否定到对诵经的高度肯定	( 21 )
第二节 鼎盛时期上清派（茅山宗）的修道思想	( 35 )
一 重玄思想背景下的茅山宗修道思想	( 35 )
二 茅山宗对灵宝斋法的融会	( 48 )
第三节 宋元以降上清派修道思想	( 59 )
一 上清派对早期内丹思想的贡献	( 59 )
二 上清派对钟吕内丹思想的吸收	( 65 )
三 上清派与雷法修道思想	( 69 )
第二章 上清派修道方法分析	( 83 )
第一节 上清派存思术	( 83 )
第二节 上清派隐书之道	( 96 )
一 虚化策略	( 97 )

二	语言策略·····	(103)
三	情调化策略·····	(105)
第三节	上清派外丹·····	(109)
第四节	上清派内丹·····	(122)
第五节	上清派其他修道法术·····	(136)
一	守一·····	(136)
二	解胎结·····	(140)
三	吸取宇宙精华·····	(145)
四	导引·····	(151)
五	尸解·····	(153)
六	变形·····	(155)
七	奔日、奔月、奔辰·····	(157)
八	服药·····	(161)
第三章	上清派修道理论基础·····	(163)
第一节	上清派的宇宙观人体观·····	(163)
一	宇宙观·····	(163)
二	人体观·····	(177)
第二节	上清派的道与术·····	(185)
一	道论·····	(186)
二	道术论·····	(190)
第三节	上清派的末世论·····	(196)
一	上清经中描绘的末世景象·····	(200)
二	金阙后圣帝君和壬辰之运·····	(202)
三	“种民”思想·····	(206)
结  语	·····	(211)

---

参考书目 .....	(215)
后 记 .....	(220)

## 第一章 上清派修道思想发展简史

### 第一节 早期上清派的修道思想

#### 一 从金液还丹到存思存神

上清派之前的道教修道思想主张金液还丹成仙说。这种思想对金液还丹的强调几乎到了无以复加的地步，认为服食还丹、金液为升仙之至极，相比之下其他各种修道法术都处于相对次要或辅助的地位。所谓“还丹”，《张真人金石灵砂论》云：“言还丹者，朱砂生汞，汞反成砂，砂返出汞。”<sup>①</sup>葛洪曰：“凡草木烧之即烬，而丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂，其去草木亦远矣。故能令人长生。”<sup>②</sup>还丹就是指在炼丹过程中，经过由砂变汞，由汞变砂，最后炼就的丹药，“还”取其返还之意。所谓“金液”，《云笈七签》卷六十五《太清金液神丹经》称：“金在醴中过三七日（即二十一日），皆软如饵，曲伸随人，其精液皆入醴

<sup>①</sup> 《张真人金石灵砂论·释还丹篇》，《道藏》第19册第7页。

<sup>②</sup> 王明《抱朴子内篇校释》卷四第72页，中华书局1985年版。



中，成神炁也。”<sup>①</sup> 金液之法就是古人用酸液融化金属的一种方法。

从汉代至晋代，道教的著述中有不少关于金液还丹是修道成仙的最重要的方法的言论。汉末阴长生《自叙》云：“不死之要，道在神丹。行气导引，俯仰屈伸，服食草木，可得延年，不能度世，以至乎仙。”又云：“黄白已成，货财千亿，使役鬼神，玉女侍侧。今得度世，神丹之力。”<sup>②</sup> 《黄帝九鼎神丹经》曰：“黄帝服之，遂以升仙。”又说：“虽呼吸导引，及服草木之药，可得延年，不免于死也。服神丹令人寿无极已，与天地相毕，乘云驾龙，上下太清。”<sup>③</sup> 《太清神丹法》又曰：“长生之道，不在祭祀事鬼神也，在导引与屈伸也。升仙之要在神丹。”<sup>④</sup>

葛洪是主金液还丹成仙说的集大成者。他的《抱朴子》从理论和方法上对金液还丹进行了全面的阐述和总结。葛洪将“还丹金液”提升为仙道之至极。他说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹、金液为大要者焉。然此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”<sup>⑤</sup> 在葛洪的理论体系中，将药物分为上、中、下三品。认为上药是升仙之药，能使“人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至”；中药是“养性”之药（即养生之药），虽不能成仙，也足以补虚羸，防病患，维持不死；下药是

① 《道藏要籍选刊》第1册第458页。

② 《太平广记》卷一第118—119页，天津古籍出版社1994年版。

③ 《道藏要籍选刊》第1册第468页。

④ 《云笈七签》卷六十七金丹部，《道藏要籍选刊》第1册第468—469页。

⑤ 王明《抱朴子内篇校释》卷四第70页。

“除病”之药，只能消极治病。在此基础上，葛洪又进一步把仙药分为不同的等级：“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，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，次则石枘，次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托卢是也。”<sup>①</sup>此外，葛洪还不断强调金玉之于成仙的重要性，认为“食一斤金，寿弊天地，食半斤金，寿二千岁；五两，千二百岁，无多少，便可饵之。”“玉亦仙药，但难得耳。《玉经》曰：服金者寿如金，服玉者寿如玉也。又曰：服玄真者，其命不极。玄真者，玉之别名也。令人身飞轻举，不但地仙而已。”<sup>②</sup>

这种言论反映了葛洪对古代的重金石而贱草木的思想的继承。这种尚金石的思想由来已久，古代的炼丹术跟古人认为金玉可用于尸体防腐的观念有很大的关系，朱砂被用作古代传统的防腐剂，而金缕玉衣，以及“玉敛葬”（新石器时代以良渚文化最有代表性）更是反映了古人的这种思想。汉武帝时，齐方士李少君自称能以“祠灶”化丹砂为黄金，“以为饮食器”，令人益寿，甚至得见海上神仙，封禅不死。《参同契》亦有类似思想：“巨胜尚延年，还丹可入口，金性不朽败，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。”古人认为土之精生石，石之阴精为玉，石之阳精为金，金之精生灵液，灵液之精生水银，水银之精生丹砂，丹砂之精生阳光，阳光之精生元炁，元炁之精生神明，神明为真灵。

① 王明《抱朴子内篇校释》卷十一第196页。

② 王明《抱朴子内篇校释》卷十一第210、204页。

基于这样的认识，丹鼎派的道士认为不同的金石矿物摄取了不同的宇宙天地之精气。而修丹是与天地造化同途的，炉鼎即是一小宇宙，将不同的金石矿物放入炉鼎中进行烧炼，实际上就是模拟天地造化的进程，就是将不同的金石中的天地精气炼合为一。人如果服用了烧炼成功的神丹，就能成真成仙，寿与天齐。

葛洪的“假求外物（指金丹）以自坚固”的理论是类比联想思维的结果，也是对古人重金石而贱草木的类比联想思维的进一步发挥。他说：“五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死。又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不销；埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”此盖假求外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭，铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入人身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。”<sup>①</sup>这些理论都是希望借助于外物的坚固性和不朽性来改造肉身的脆弱性的和生命的脆弱性。

葛洪关于变化的思想也特别值得注意，这是他的修仙思想的一个重要的理论基础，也是“假求外物（指金丹）以自坚固”能得以实现的理论前提。葛洪说：“变化者，乃天地之自然，何嫌金银不可以异物作乎！”又说：“夫变化之术，何所不为！盖人身本见，而有隐之之法。鬼神本隐，而有见之方。能为之者，往往多焉。水火在天，而取之以诸燧。铅性白也，而赤之以为丹。丹性赤也，而白之以为铅。云雨霜雪，皆天地之气也，而以药作之，与真无异也。至于飞走之属，蠕动之类，禀形造化，既有定

<sup>①</sup> 王明《抱朴子内篇校释》卷四第71—72页。

矣，及其倏忽而易旧体，改更而为异物者，千端万品，不可胜论。人之为物，贵性最灵，而男女易形，为鹤为石，为虎为猿，为沙为鼃，又不少焉。至于高山为渊，深谷为陵，此亦大物之变化。”<sup>①</sup> 该思想包含了辩证法的合理内核，万物皆变，有大小之变、隐显之变、迟速之变，因此，很容易推导出丹砂具有变成神丹的可能性，人也就具有变成神仙的可能性，只不过葛洪夸大了变化的无限性，而忽视了变化的条件性。后来，谭峭《化书》进一步阐扬和发挥这种变化的思想，奠定了内丹思想和雷法思想的理论基础。近人陈樱宁更是用西方的“进化论”思想来阐发道教固有的变化思想，为其披上一件科学的外衣，并以之作为构筑其“仙学”大厦的重要理论支柱。

葛洪为代表的炼丹家，竭力拔高甚至神化金液还丹的效力。然而炼丹求仙，实际上要比我们今天想象的复杂得多，困难得多。就古人当时的科技和社会发展的情况来看，炼丹无论是对经济上、技术操作上和人的意志品质来说都有许多难以想象的苛刻条件，都是对当时从事这项活动的人的巨大的挑战。首先是丹方难得，由于道门之间互相保密，使得丹方难得；即使得到了丹方，还得仔细甄别鉴别；即使有了真丹方还得需要王公贵族，巨商富贾财力上的支持。对一般百姓而言，炼丹简直就是一项靡费巨资可望而不可及的奢侈行为。即使有了钱，有的药材根本就是中土所无，有钱也难以采办。后人所说的“法、财、侣、地”就概括了这些种种条件。如：《南史·陶弘景传》记载了陶弘景得到丹方后，苦无药材无法炼丹，最后得到皇帝的支持才达成愿

<sup>①</sup> 葛洪《抱朴子内篇·黄白》，王明《抱朴子内篇校释》卷十六第284页。

望。《南史》云：“弘景既得神符秘诀，以为神丹可成，而苦无药物，帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹，色如霜雪，服之体轻，及帝服飞丹有验，益敬重之。”<sup>①</sup>但更多的时候，炼丹即使靡费巨资也无所成就，有史为证：《隋书·经籍志》云：“金丹玉液长生之事，历代糜费，不可胜记，竟无效焉。”<sup>②</sup>北齐颜之推《家训·养生篇》：“神仙之事，未可全诬，但性命在天，或难钟植。……加以金玉之费，炉器所须，益非贤士所办。学如牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可遂之理？考之内教，纵使得仙，终当有死，不能出世，不愿汝曹专精于此。”<sup>③</sup>

此外，炼丹还禁忌至重的，必须用金鱼、玉环、青丝等贵重信物与天盟誓，同时对炼丹者和同伴都有很高的要求，不仅有品行上的要求，也有意志品质的要求。此外，由于合丹往往在人迹罕至的荒山孤岛上进行，还不得不提防各种猛兽毒虫的侵害。《抱朴子·内篇》中的《登涉》卷就专门对入山、涉江、渡海的过程中的各种精怪虫兽的危害和对策均有详细说明，其中特别提到遁甲之术、黄神越章及老君入山符的妙用。若没有充分的准备，不仅炼丹合药不成，而且还有生命不保之忧。还有，匪盗的袭击，如《华阳陶隐居内传》说陶弘景“会荒伦连岁不谐，兼寇掠充斥”被迫放弃炼丹。最后，药品和生活用品的运输与供给等等也都是难题。因此，光有求仙的热情，若缺乏相关冶金的技术和野外生存的能力，想炼丹几乎不可能。对很多人而言，从事炼丹活动，花钱且不说，简直就是一次生命的冒险。

① 《南史》第6册卷七十六第1899页，中华书局1975年版。

② 《隋书》第4册第1094页，中华书局1973年版。

③ 王利器《颜氏家训集解》卷五第356页，中华书局1993年版。

当然，更为严重的却是费尽千辛万苦炼成的金丹，服食之后所产生的灾难性后果。历史上这方面的记载更是史不绝书，惨不忍睹。《晋书·哀帝纪》云：“帝雅好黄老，断谷，饵长生药，服食过多，遂中毒，不识万机。”<sup>①</sup>《还丹金液歌序》载：“张果先生云：昔有二人契为兄弟，各将水银一斤，入阳城山中烧。烧三年，水银伏火如红玻璃色。光彩可爱，呼为大丹。各服二两。行履之间，须人扶持，不逾百日而死。”<sup>②</sup>《宋书》载刘亮服丹后，“心动如刺，中间便绝”<sup>③</sup>。《华阳陶隐居内传》记衡山道士邓郁之“饵之而死”。《魏书·释老志》云魏太祖令“死罪者试服之，多死无验”<sup>④</sup>，但却将原因归于服丹“非其本心”；诸书所载某人服丹、“白日升天”，亦是急性中毒所致迅速身亡。此外则是服丹后“眉发立坠头背生疮”、“患疽致死”的描述。史家认为魏晋以降，外科疮痍著作的迅速发展，多以为与服食中毒具有密切关系<sup>⑤</sup>。道教也试图用“尸解”说来解释服丹中毒身亡的现象，如《真诰》卷十：“太极真人遗带散白粉，服一刀圭，当即心痛如刺，三日欲饮，饮即足一斛，气乃绝，绝即是死也。既殁，失尸所在，但余衣在耳。”<sup>⑥</sup>然而，在众多服丹中毒的事实面前，仍然难以自圆其说。

炼外丹的种种困难和限制，以及服食外丹的危害性使得道教不得不对这种修道思想进行反思，进而使其他易于施行的修道法

① 《晋书》第1册《纪》第208-209页，中华书局1974年版。

② 《道藏》第4册第360页。

③ 《宋书》第5册第1378页，中华书局1974年版。

④ 《魏书》第8册《志》第3049页，中华书局1974年版。

⑤ 详见《中国古代医学》第77-80页，中华书局1983年版。

⑥ 《道藏要籍选刊》第4册第623页。

术获得了被强调和重视的契机。上清派的存思存神术就是在这样的背景上得到了空前的强调，逐渐演变成为一种主导性的修道法术，从而开辟了道教修道史上的新篇章。

茅山宗的创始人陶弘景是修道思想由强调金液还丹到存思存神过程中的一个重要人物。陶弘景的修道实践也体现了当时道教修道思想的特点，他一方面躬身炼丹活动，另一方面又对炼丹有所鄙薄，认为仅靠服食丹药是难以成仙的。这显然表明他对炼丹的态度已经大大不同于葛洪了。据《华阳陶隐居内传》，天监三年梁武帝梦见有人告知作丹可成，于是派舍人上门请陶弘景炼丹，陶弘景的回答却很有意思，陶隐居“夜梦有人云：丹亦可得作。是夕，帝亦梦人云：有志无具，于何轻举式歌汉武？帝久之方悟，登使舍人黄陆告先生想刀圭未就，大丹有阙宜，及真人真心无难言也。先生初难之：吾宁学少君邪？帝复以梦旨告焉。乃命弟子陆逸冲、潘渊文开积金岭东，以为转炼之所，凿石通涧水东流矣。”<sup>①</sup>虽然陶弘景也勉强开山、凿石、炼丹，但一句：吾宁学少君邪？已经透露出他对外丹术的鄙意和轻视。此外陶弘景在《答朝士访仙佛两法体相书》中认为只靠外丹方面的炼养并不能达到长生久视的目的。他说：“假令为仙者，以药石炼其形，以精灵莹其神，以和气濯其质，以善德解其缠，众法共通，无碍无滞，欲合则乘云驾龙，欲离则尸解。”<sup>②</sup>《真诰》卷五又说：“明大洞为仙卿，服金丹为大夫，服众芝为御史。”<sup>③</sup>认为修《大洞真经》成仙的品位要高于服食金丹成仙的品位。这些都表明葛

① 《道藏》第5册第505页中。

② 《华阳陶隐居集》卷上，《道藏》第23册第646页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第597页。



洪所强调的金丹仙道至极的思想至此已经居于次要的地位。

《华阳陶隐居内传》中还描写了陶弘景对太清丹法态度由倾慕到鄙视的转变过程“先生有乘云御龙心，自云年十二时于渠阁法书中，见郗愔以黄素写太清诸丹法，乃忻然有志。及年二九授上道见上清太极法，遂鄙而不为，奚况饵毒丹求遁去乎？累年所得一皆埋藏。”<sup>①</sup>显然标立上清立场而对太清丹术颇有鄙薄之意，认为“黄帝九鼎九丹”、“王君虹景”、“左慈九华”、“五灵七变神精招魂之属”诸丹术“皆泰清中小法”是比不上“上清太极冲虚控景之术”的。

所谓“上清太极冲虚控景之术”也就是存思存神之术，这句话已经清楚地表明了上清派在修道思想上的转变。“控景之术”在《真诰》中又被称为：控景、驾景、警景、乘景、接景、偶景、二景等，其中既有单纯的存思存神之术，又有跟上清派双修相关联的存思术（如：接景、偶景、二景等）。存思存神术可称之为道教法术之根基，后世道教的众多法术都跟存思存神术有密不可分的关系。上清派在该派的修道思想中则把存思存神术推向了极至。在上清派，这种修道思想集中体现在《上清大洞真经三十九章》和《黄庭经》中。

《上清大洞真经三十九章》和《黄庭经》为上清派的根本经典，代表了上清派修道思想的特色。《大洞真经三十九章》被奉为“仙道之至经”的，该经认为人身中有三十九户，每户有主管的神镇守，若存念每户中神的名讳、状貌，就能“开生门”，“塞

<sup>①</sup> 《道藏》第5册第508页。

死户”<sup>①</sup>，《黄庭经》主要存思三部八景二十四真。总的说来，存思存神术可分为内景和外景两大类，《黄庭内景玉经》卷上梁丘子注云：“黄者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中人中地中，内指事，即脑中心中脾中，故曰黄庭。内者，心也。景者，象也。外象谕即日月星辰云霞之象，内象谕即血肉筋骨脏腑之象也。心居身内，存观一体之象色，故曰内景也”<sup>②</sup>。据此，内景和外景即是存思内象和外象的修道法门。而此后，上清派为代表的存思存神之术，随着上清派的鼎盛发展也逐渐成为当时修道思想的主流。

存思存神跟炼丹术相比，既不用花费什么成本，也不用担心服食金丹中毒的后果，并且简单易行，利于在推广，更重要的是存思存神内敛自守的修道方式，更迎合了当时士大夫的精神旨趣，迎合了统治者改造道教的要求。虽然存思存神的修道之术是一种古已有之的法术，并非上清派首创，然而上清派对存思存神的推崇备至却开启了道教修道的内趋化的大门。道教的修道思想从外丹到内丹的过程并非一蹴而就，而是经历了漫长的演变历程。存思存神就是这一演变历程中的一个重要的里程碑。也正是经过这一重要里程碑，道教由博杂趋于精炼，由重视对形的修道趋于性命双修，进而蔚然大观。

上清派的兴起一方面否定了主金液还丹成仙的修道思想，同时也继承了其中的合理内核。如：修道与天地造化同途的思想，变化的思想以及对宇宙造化之理探索的思想。这些的合理内核作

① 《道藏》第1册第512—513页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第67页。

为道教修道思想的宝贵财富被保留下来，后一直贯穿在道教各种法术体系当中。

## 二 从黄赤之道到隐书之道

“黄赤之道”，又称“黄书赤界”、“黄书合气之法”、“男女合气之法”、“混气之法”、“混成”，简称“黄赤”，是指张陵所创的旧天师道所行的男女合气之术，也是中国古代传统的房中各气节欲、还精补脑的养生思想和道教的宗教神学思想结合的产物。刘若拙撰《三洞修道仪·初入道仪》中把“黄赤之道”是称为“阳道”：

正一部中……此中言黄赤者，即阳道之法，顺行也。法象天地，制治万神，阴阳行历之候，人鬼区分之序。上怀天灾，下助王化，俾帝王延期益算，反朴还淳。其次大地生民能奉此道者，可以洗心畏罪，免其妖横。其有夫妇者，今选时日，顺阴阳、行交接，即所育男女免感悖戾淫浊之气，亦欲令其保身爱精，不妄贪淫。乃上圣虑愍拯济之方，使并属正一部中之所行也。<sup>①</sup>

刘若拙给予了“黄赤之道”极为崇高的地位，认为“黄赤之道”是“上圣虑愍拯济之方”，是男女双方法象天地，按照日月及宇宙大化的节律来运作，模拟并返还大宇宙的过程，因此行

<sup>①</sup> 《三洞修道仪》，《道藏》第32册第167页上。

“黄赤之道”是无比神圣和高尚的。

据王卡《〈黄书〉考源》一文的考证，认为现存于《道藏》中的《洞真黄书》和《上清黄书过度仪》就是天师道八卷本《黄书》的残留部分<sup>①</sup>。据《洞真黄书》的说法，天师道八卷本《黄书》分别为：赤炁三炁一卷、九符七符一卷、玄篆一卷、混成一卷、中章三卷、神篆一卷。这八卷《黄书》是张陵从太上老君处所受，后又传给赵升、王长、王稚、王英等人，赵升等若又在庄山北望治授给三夫人。就内容来看，《洞真黄书》主要以九宫八卦、阴阳五行、天干地支跟方位与月日等相配，来阐述行黄赤之道时的禁忌之日，并配合存神、思炁、按摩、导引等术。认为遵循此道就能够度世、消灾、保命。《上清黄书过度仪》重在说明行黄赤之道的各种仪式程序，有二十节，分别为：入靖、存兵吏、思白气、思王气、咽三宫、启事、越地网释天罗、朝四尊、对坐存思、思十神、配甲、思五神、解手八生、解结食、布九宫、度甲乙、甲乙咒、还神、再思王气、婴儿回。旧天师道的黄赤之道已经不同于自战国秦汉以来流行的神仙家的房中术。后者主要是养生延命的养生之术，前者则是以宗教神学为指导的男女合气之术，跟它自己的末世论和种民观密切相关。旧天师道业已将“黄赤之道”视为解脱和度厄的重要方法，认为行“黄赤之道”可以过度九厄、拔除死籍、解脱罗网，并成为“后世种民”。正如王卡所概括的那样：“概而言之，从这两本书（《洞真黄书》和《上清黄书过度仪》）里可以看出，早期天师道的黄赤合气术，确实是以思神、诵咒、按摩、咽气、推步等法术与男女交媾相结

<sup>①</sup> 王卡《〈黄书〉考源》，《世界宗教研究》1997年第2期第65—73页。

合的修练方法，旨在模拟天地阴阳生化程序，使修道者自身生炁与天地自然融合为一，从而达到消灾度世的目的。早期天师道的神学，受汉代黄老学宇宙论的影响，认为太上大道施化玄元始三气而生天地人三才，天地合气而生长万物，阴阳二气相合乃宇宙生生之本。‘天地阴阳人为先’，人之生长亦须阴阳交合施种生炁，并且须与生化万物之道气相合，才能求得神道卫护，过度灾厄，成为长生种民。”<sup>①</sup>

然而，随着一些修道者对“黄赤之道”的滥用，以及人们对“黄赤之道”的误解，“黄赤之道”日益被人们视为一种淫秽不洁的方术，进而受到了道教内外的猛烈抨击。在南北朝的佛道论争中，“黄赤之道”更成为佛教学者攻击的靶子。佛门学者对“黄赤之道”极尽嘲讽之能事，如北周甄鸾所早年习道，后皈依佛门，对道教的房中术进行了严厉的批判。甄鸾所撰的《笑道论》第三十五条“道士合气法”说：“《真人内朝律》云：真人日礼男女，至朔望日先斋三日，入私房，诣师所，立功德，阴阳并进，日夜六时。此诸猥杂，不可闻说。又《道律》云：行气以次，不得任意排丑近好，抄截越次。又《玄子》云：不鬲戾，得度世；不嫉妒，世可度；阴阳合，乘龙去云云。臣笑曰：臣年二十之时，好道术，就观学。先教臣《黄书》合气，三五七九，男女交接之道。四目两舌正对，行道在于丹田，有行者度厄延年。教夫易妇，唯色为初，父兄立前，不知羞耻，自称中气真术。今道士常行此法，以之求道，有所未净。”<sup>②</sup>沙门道安所撰《二教论》

<sup>①</sup> 王卡《〈黄书〉考源》，《世界宗教研究》1997年第2期第73页。

<sup>②</sup> 《广弘明集》卷九，《乾隆大藏经》第115册此土著述五第143页，台湾传正有限公司1997年版。

指责道士“妄造《黄书》，咒癩无端。乃开命门，抱真人，婴儿回，龙虎戏，备如《黄书》所说。三五七九，天罗地网，士女溷漫，不异禽兽，用消灾祸，其可然乎？”<sup>①</sup>此后，唐法琳对道教房中术的批判也颇具代表性，值得一引。其《辨正论》称：“寻汉安元年岁在壬午，道士张陵分别《黄书》，云男女有和合之法，三五七九交接之道，其道真决（诀）在于丹田。丹田，玉门也，唯以禁秘为急，不许泄于道路。道路，溺孔也，呼为师友父母臭根之名。又云：女儿未嫁者，十四以上有决明之道。故注《五千文》云：‘道可道者，谓朝食美也。非常道者，谓暮成屎也。两者同出而异名者，谓人根出溺，溺出精也。玄之又玄者，谓鼻与口也。’陵美此术，子孙三世相继行之。”<sup>②</sup>又“《黄书》云：‘开命门，抱真人，婴儿回，龙虎戴（戏），三五七九，天罗地网。开朱门，进玉柱，阳思阴母曰如玉，阴思阳父手摩足’”<sup>③</sup>，“既学长生，汝恒对妇。亲慕李氏，皆须养儿。但李耳李宗，人人娶妇；张陵张鲁，世世畜妻。故有男官女官之两名、系师嗣师之别号。魏晋以来，馆中生子；陈梁之日，靖内养儿。唤妇女为朱门，呼丈夫为玉柱。淫欲猥浊，出自道家，外假清虚，内专浊泄，可耻之甚也！”<sup>④</sup>佛门中人对房中术的抨击则是极为凌厉、毫不留情的。在他们看来这正好是道教的死穴，点此死穴的目的正是为了动摇对手存在的合理性根基，这也反映出了当时佛道之间斗争的激烈程度。

① 《广弘明集》卷八，《乾隆大藏经》第115册第548页。

② 《乾隆大藏经》第115册此土著述五第540页。

③ 《乾隆大藏经》第115册此土著述五第545页。

④ 《乾隆大藏经》第115册此土著述五第548页。

从道教的房中传统来看，道教并不赞同佛教的禁忌至重和阴阳不施的作法。认为男女不交、阴阳不通，就天下来说，人类会灭绝。《太平经》说：“夫贞男乃不施，贞女乃不化也。阴阳不交，乃出绝灭无世类也。二人共断天地之统，贪小虚伪之名，反无后世，失其实核，此天下之大害也。”<sup>①</sup>就个人而言，男女不交、阴阳不通，往往导致各种疾病。《抱朴子内篇·微旨》说：“人不可以阴阳不交，坐致疾患。若俗人纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”<sup>②</sup>《抱朴子内篇·释滞》又说：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，致幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以无损。”<sup>③</sup>

道教认为阴阳相交虽然可以获得长生，乃至成仙，但是必须交而节宣，切不可纵情恣欲。如果不懂得其中的技巧和禁忌，盲修瞎炼，不但不能长生成仙，反而会有生命危险。因此，道教房中家对此又有“水火”之喻。对房中的纵情恣欲的作法多以水火喻之。《抱朴子内篇·微旨》曰：“玄素谕之水火，水火煞人，而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善。如不知其道而用之，一两人足以速死耳。”<sup>④</sup>不知道而用，就如同“冰杯之盛汤，羽苞之蓄火。”<sup>⑤</sup>葛洪《抱朴子内篇·释滞》又说：“若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者

① 王明《太平经合校》卷三十五《一男二女法第四十二》第37页，中华书局1962年版。

② 王明《抱朴子内篇校释》卷六第129页。

③ 王明《抱朴子内篇校释》卷八第150页。

④ 王明《抱朴子内篇校释》第129页，中华书局1980年版。

⑤ 《抱朴子内篇·极言》，王明《抱朴子内篇校释》卷十三第245页。

也”<sup>①</sup>。

基于以上的道教的房中观，可以知道，道教学者对旧天师道“黄赤之道”的批判跟佛教学者的立场和角度完全不同。他们对“黄赤之道”的批判包括两方面的内容：一是批判“黄赤之道”的流弊，是“水火”之喻中对纵情恣欲的批判的延续，并不是要完全否定道教的房中术本身；二是通过批判“黄赤之道”的流弊来改善业已被歪曲的道教的形象，进而来赢得道教的进一步发展。因此后起的道派往往以断改“黄赤”的面目出现。

寇谦之新天师道就是其中之一。寇谦之高唱“清整道教，除去三张伪法，租米钱税及男女合气之术”<sup>②</sup>，批评天师道徒“妄传（张）陵身所受黄赤房中之术，授人夫妻，淫风大行，损辱道教”。又说：“劝教天下男女受佩契令，愚暗相传，不能自度。而相领弟子，惑乱百姓，浊辱道教，毁损法身。吾《诵诫》断改黄赤，更修清异之法，与道同功。其男女官佩契黄赤者，从今诫之后，佩者不吉。……吾观世人夫妻修行黄赤，无有一条按天官本要所行，专作浊秽，手犯靖庐治官禁忌。而天官仙人玉女，尚不犯治室之法。吾今以黄赤贪浊道教来久，无有真正，愚暗相传，尽各不得其中正，时有清真洁素之人，无经律错乱，吾尽欲灾除此辈之人，不令而犯诛谪之暴，是以先令诫约，迁遣一教。”寇谦之一方面认为天师道的黄赤之道伤风败俗，败坏了道教的名声，应该断改黄赤之术，修清异之法。另一方面又说：“然房中求生之本，经契故有百余法，不在断禁之列。若夫妻乐法，但勤

① 王明《抱朴子内篇校释》卷八第150页。

② 《魏书》第8册卷一一四《释老志》第3051页。



心进问清正之师，按而行之，任意所好传一法，亦可足矣”<sup>①</sup>。寇谦之显然并不否定道教固有的房中术传统。

陆修静也是如此，他对黄赤之道的流弊到了痛心疾首的地步，他说：“或采博下道黄赤之官，降就卑猥，引屈非所，颠倒乱妄，不得体式，乖违冥典，迷误后徒。臣每晨宵叹惋，内疚泣血”<sup>②</sup>。陆修静一方面认为黄赤之道的流弊误人子弟之甚，另一方面自己也行黄赤之道。小林正美在他的大作《六朝道教史研究》中就指出陆修静本人就是黄赤之道的亲身实践者<sup>③</sup>。

上清派茅山宗的创始人陶弘景也对黄赤之道予以鞅伐：“顷者，末学互相扰竞，多用混成及黄书赤界之法，此诚有生和合，二象匹对之真要也。若以道交接，解脱网罗，推会六合，行诸节气，却灾消患，结精宝胎，上使脑神不亏，下令三田充溢，进退得度而祸除，经纬相应而常康，敌人执辔而不失，六军长驱而全反（返）者，乃有其益。亦非仙家之盛事也。呜呼危哉，此虽相生之术。俱度之法。然有似骑冰车而涉乎炎州，泛火舟以浪于溷津矣！自非真正，亦失者万万。或违戾天文，谮害嫉妬，灵根郁塞，否泰用隔，犯誓愆明，得罪三官；或构怨连祸，王师伤败，或坑降杀服，流血膏野；或马力以竭，而求之不已。若遂深入北塞而不御者，亦必绝命于匈奴之刀剑乎，将身死于外，而家诛于

① 《老君音诵诫经》，《道藏》第18册第211、216页。文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版。

② 《太上洞玄灵宝授度仪表》，《道藏》第9册第340页上。

③ 小林正美的证据为释玄光的《辩惑论》（《弘明集》卷八所收）“合气释罪三逆”条“夫灭情去欲，则道心明真。群斯班姓，妄造黄书，咒觊无端，以伏轻消”的注里有“男女媾合，尊卑无别。吴陆修静复勤勤行此”（《大正藏》52，48b），证明陆修静自己对黄赤之道也是身体力行。

内也。可不慎哉！可不慎哉！”<sup>①</sup>这段话，一方面肯定如果以道交接可以获益，另一方面又用“骋冰车而涉乎炎州”、“泛火舟以浪于溺津”来强调其危险性。这两句之喻明显是道教房中“水火”之喻的延续。

随着佛道的思想的剧烈碰撞，双方的教理教义相互砥砺。道教的房中观慢慢发生了变化，性交模式为猥亵不洁的观念也渐渐渗入其中。正如美国学者柏夷在他的《天师道婚姻模式“合气”在上清、灵宝学派的演变》一文中所指出：在将近三百年的时间里，正是由于受性交模式为猥亵不洁的观念的驱使，早期道教的房中观已经历了深刻的变化。并以此来说明道教男女合气行为的内趋化进程。这种内趋化表现在上清派即是：他们认为阴阳二气在体内的交合可以创造不朽精胎，而不一定像以往那样必须通过男女性交来做到<sup>②</sup>。

上清经《真诰》中有不少受这种观念影响的例子。

《真诰》卷六：“天真者，都无情欲之感，男女之想也。若丹白存于胸中，则真感不应，灵女上尊不降矣。纵有得者，不过在于主者耳。阴气之接，永不可以修至道也。吾昔常恨此，赖改之速耳。所以真道不可对求，要言不可偶听也。有匹则不真，外并则真假。真假之迹，断可见也。此一条应是裴君言，某书。”<sup>③</sup>

《真诰》卷十：“道士求仙，勿与女子交，一交而倾一年之药力。若无所服而行房内，减算三十年。……求仙者勿与女子。三

① 《道藏要籍选刊》第4册第599页。

② (美)柏夷《天师道婚姻模式‘合气’在上清、灵宝学派的演变》，见《道家文化研究》第16辑第247页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第602页。

月九日、六月二日、九月六日、十二月三日，是其日当入室，不可见女子……至其日，虽至宠之女子，亲爱之令妇，固不可相对。”<sup>①</sup>

《真诰》卷十：守玄白之道“当别处寝静思，尤忌房室，房室即死。”<sup>②</sup> 守玄白之道“此道与守一相似，但如为径要以减之耳，忌房室甚于守一。”<sup>③</sup>

《真诰》卷十三介绍了杜契跟其女弟子孙寒华通情，但杜契自从修玄白术后就不再跟他的女弟子行房室之事。《真诰》卷十三云：“玄白道忌房室，自契受道（即玄白术），不得行此。”据《洞仙传》记载，杜契，字广平，三国时京兆杜陵人，杜契跟随介琰学道，受黄白术，能隐形遁迹。相传杜契后居茅山之东，与弟子采伐山场，货易市里。后人洞中得仙。知名女弟子孙寒华，为杜契二弟子之一，少时密与杜契通情。

上清派的隐书之道就是在这种房中观的背景上出现的。隐书的“隐”字，大概有隐晦、隐蔽之义，有不让外界轻易知道的意思。据朱越利在《六朝上清经的隐书之道》一文的考察，上清派的隐书有八类<sup>④</sup>：即 1. 太上之隐书《郁仪文》和《结璘章》，2. 太上之隐书《八素真经》，3. 太上之隐书《八素飞经》，4. 《玉清隐书》，5. 《太丹隐书》，6. 《太霄隐书》，7. 《七玄隐书》，8. 《玉佩隐书》。在这八类隐书中，前六种存于《道藏》中，后两类

① 《道藏要籍选刊》第 4 册第 629 中—630 页。

② 《道藏要籍选刊》第 4 册第 622 页中。

③ 《道藏要籍选刊》第 4 册第 646 页下。

④ 朱越利《六朝上清经的隐书之道》，《宗教学研究》2001 年第 2 期第 1—11 页。

中的第七《七玄隐书》，今存一种，但是并非真经。第八类《玉佩隐书》今不存。前六类隐书今存共二十三种，其中有十二种暗露出偶景术、玄素之道和黄赤之道的消息。比较而言，保留上清派隐书之道信息量最多的当数《真诰》。

上清派的隐书之道同样是以批判黄赤之道为前提的。《真诰》中有不少批判“黄赤之道”的言论：“清虚真人授书曰：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，莫不尽被考罚者矣；千万之中，误有一人得之，得之远至于不死耳。张陵承此（即黄赤之道）以教世人，陵之变举，亦不行此矣。尔慎言浊生之下道，坏真霄之正气也。思怀淫欲，存心色观，而以兼行上道者，适足明三官之考罚耳。所谓抱玉赴火，以金棺葬狗也。色观谓之黄赤，上道谓之隐书。人之难晓，乃至于此。”又“紫微夫人授书曰：夫黄书赤界，虽长生之秘要，实得生之下术也。非上宫天真、流辘晏景之夫所得言也。此道在长养分生而已，非上道也。有怀于淫气，兼以行乎隐书者，适足握水官之笔，鸣三官之鼓耳。玄挺亦不可得恃，解谢亦不可得赖也。”<sup>①</sup>《真诰》虽然对“黄赤之道”大加痛斥，实际上也暗示了黄赤之道和上清派的隐书之道的血缘上的关系，即所谓：“色观谓之黄赤，上道谓之隐书”。这就好像一把刀子，既可以用作杀人的凶器，也可以用作修道的利器，关键取决于修道之人。

从历史的传承来看上清派跟天师道有着千丝万缕的关系。上清派第一代宗师魏华存夫人，曾作过天师道的祭酒。《真诰》卷

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第4册第573页下，上海古籍出版社1989年版。

二十《真胄世谱》记载了许家曾师事天师道祭酒李东：“有云李东者，许家常所使祭酒。先生亦师之，家在曲阿东，受天师吉阳治左领神祭酒。”<sup>①</sup>《真诰》还记载了许长史行黄赤之道有失节度而导致耳重的事情。《真诰》卷九清灵言：“又告云：道士耳重者，行黄赤炁失节度也，不可不慎。”注云：“此盖指戒长史也。”<sup>②</sup>《真诰·甄命受第一》的“道授”有记载已经出世的道经时，讲到黄赤之道的经书，剪除和贖易跟黄赤之道有关的内容。“君曰：道有黄书赤长生之要。”其注云：“长史书本，杜家剪除此一行。”又“君曰：此皆道之经也。世多有者，然亦是秘道之事矣。”其中对的注为：“杜家贖易此字为经方。”<sup>③</sup>从这些记载来看，上清派吸收并改造天师道的黄赤之道显然是顺理成章的。

上清派通过对“黄赤之道”的改造主要采用了虚化策略、语言策略，以及情调化策略。所谓虚化策略是指上清隐书之道变“黄赤之道”的“人一人”双修为的“人一神”双修，存思的虚化策略是指修道者不作实际的“人一人”双修，而是用存思术的方法想象跟神女交接。语言策略，主要采用了贖易其字、隐晦其辞的语言策略。情调化策略主要体现在对相貌衣着的细微刻画和诗歌酬唱上。后面的法术分析将对此详述。

### 三 从对诵经的否定到对诵经的高度肯定

中国古代历来有神化典籍和文字的传统。认为语言文字和经

① 《道藏要籍选刊》第4册第686页中。

② 《道藏要籍选刊》第4册第616页中。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第593页上。

典乃为天地所出一直是古代源远流长的语言文字观和典籍观。包羲氏仰观象于天，俯观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，创造出的八卦，被认为是有关中国文字起源的最早的例证之一。河图洛书则是中国古代典型的关于经籍的最早神话。“河图”讲的是伏羲时代，一龙马从黄河跃出，其身刻有“一六居下，二七居上，三八居左，四九居右”的图文。“洛书”讲的是大禹治水时，一神龟从洛河爬出，背上排列着“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中央”的数字<sup>①</sup>。《周易·系辞上》云：“是故天生神物，圣人则之，天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之。河出图，洛出书，圣人则之。”<sup>②</sup> 尊重文字和经籍的传统经由谶纬思想的张扬，到道教的手里，不仅增加进了更多的神学内容，并且通过诵经、符咒等形式把这个传统推向了极至。

道教的早期经典《太平经》中的经典观和诵经观值得注意。从经典的来源来看，《太平经》“王者赐下法第一百”中说：“但拘上古、中古、下古之真道文文书，取其中大善者集之以为天经，以赐与众贤，使分别各去诵读之”<sup>③</sup>。而诵经的目的是鉴古之贤王之得失，并且可以消灾免难。《太平经钞甲部》第一云：“诵吾书，灾害不起，此古贤圣所以候得失之文也。”<sup>④</sup> “为化民臣之大义，当奈何？因以各养其性，安其身，如此者，大贤儒莫

① 李道平撰《周易集解纂疏》第606页，中华书局1994年版。

② 李道平撰《周易集解纂疏》第605—606页。

③ 王明《太平经合校》卷六十五第229页。

④ 王明《太平经合校》卷1-17第9页。

不悦喜也。”<sup>①</sup> 主张出“真文”、“正言”、“正文”、“正辞”，反对“邪文”、“伪文”、“巧伪文”，因为“真文”是“正天地之根，安国家之宝器父母，天下凡人万物所受命”<sup>②</sup>，能增加人间的正气，而“邪文”、“伪文”、“巧伪文”则会滋长人间的邪气。什么是“真文”呢？《太平经·核文寿长诀》说：“文书亿卷，中有能增长寿、益人命、安人身者，真文也，其余非也；文书满室，中有能得天心、平理治者，真文也，其余非也。”<sup>③</sup> 那么什么是“邪文”呢？“邪文邪言，乃奸灾之主人也；夫正文正言，乃逐（逐）邪奸恶之吏也。文已正，言已正，奸伪无主，人则无止宿也。夫邪言为奸主人，比若盗贼有主舍止宿者，主人已死亡，盗贼无缘复得来止息也。”<sup>④</sup> 《太平经》认为邪言邪文是“天地之大怨”、“国家之大贼”、“百姓之烈鬼”。如果任其盛行会扰乱道经，道经被扰乱，又会导致天文地理被扰乱，天文地理被扰乱就会导致则天地生病，出现“三光风雨四时五行，战斗无常，岁为其凶年；帝王为其愁苦，县官乱治，民愁恚饥寒”最终会出现大乱不治的局面。

从诵经的方法来看，《太平经》主张天下人共同来诵读：“故文书者，天下人所当共读也，不为一人单孤生也。故天下共以记凡事也，圣人共以记天地文理，贤者用记圣人之文辞。凡人所当学而共读之，乃后得其意也。书之为类，乃当共原共策共记共诵

① 王明《太平经合校》卷六十五第 229 页。

② 王明《太平经合校》卷九十一第 358 页。

③ 王明《太平经合校》卷九十八第 446 页。

④ 《核文寿长诀第一百五十八》，王明《太平经合校》卷 98 第 447 页。

读之，乃以无奸也。宁可不一都投而力去之耶。”<sup>①</sup>

从诵经的效果来看，《太平经》认为如果信众诵读经文就能合“天心”得“天意”，欢然而常喜，并且能够治疗天地之病、解除祖先的承负之厄。“其先人皆有承负也，诵之不止，承负之厄小大，悉且已除矣”<sup>②</sup>。因为这些经文“乃天所以券正凡人心，以除下古承负先之余流灾，以解天病，以除上德之君承负之谪也”<sup>③</sup>。《太平经》诵经解厄的思想后被后世的上清派等所继承。

另外，东汉时对老子的神化，对诵经，特别是将《道德经》的诵读演变成为一种修道的方式，起到了推波推波助澜的作用。东汉时，吟诵老子的《道德经》属于崇尚黄老的传统之一。东汉蜀郡成都人王阜，字世公，明帝永平（57—75）中为重泉令，章帝元和（84—86）中迁益州太守。著《老子圣母碑》云：“老子者，道也。乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元，浮游六虚，出入幽冥，观混合之未别，窥清浊之未分。”<sup>④</sup>王阜《老子圣母碑》揭开了神化老子，奉老子为道祖的序幕。东汉延熹八年（165），桓帝派遣中常侍管霸到苦县祠老子，次年又亲祠老子于濯龙宫，设华盖之坐，用郊天乐。桓帝延熹八年（165），陈相边韶作《老子铭》，谓老子“当幽王时三川实震，以夏殷之季阴阳之事鉴喻时王”。“世之好道者触类而长之，以老子离合于混沌之气，与三光为终始，观天作讖，降斗星，随日九变，与时消息，

① 《守一人室知神戒第一百五十二》，王明《太平经合校》卷九十六第419页。

② 王明《太平经合校》卷三十九第64页。

③ 王明《太平经合校》卷九十六第410页。

④ 《全后汉文》卷三十二，载《全汉文》第11册，又《太平御览》第一引。



规矩三光，四灵在旁，存想丹田，大一紫房，道成身化，蝉蜕渡世。自羲农以来，为圣者作师”<sup>①</sup>。《后汉书·楚王英传》有楚王英诵黄老之言的记载：“楚王诵黄老之微言，尚浮屠之仁祠，洁斋三月，与神为誓。”<sup>②</sup>由于对老子的不断神化，于是奉习《道德经》就变成了顺理成章的事情。

《三国志·张鲁传》的注引《典略》说：“光和中，东方有张角，汉中有张修。骆曜教民缅甸法，角为太平道，修为五斗米道。……修法略与角同，加施静室，使病者处其中思过。又使人为主令祭酒，祭酒主以《老子》五千文，使都习，号为奸令。”<sup>③</sup>后汉以来的天师道一直把老子的《道德经》视作最高的圣典，要求所有的信徒都要诵读。五斗米道习诵道经本为直诵，北魏寇谦之吸取儒家礼法仪式有音乐伴奏，遂改直诵为音诵，即诵经用音乐伴奏，表现了寇谦之对醮仪和礼度的重视。寇谦之的《老君音诵戒经》云：“欲求生道，为可先读五千文，最是要者。”<sup>④</sup>刘宋初期的经典《三天内解经》也强调诵读老子的五千文的重要性：“夫有心者，可熟案五千文。此经皆使守道长存，不有生死。道之宗本，在乎斯经也。”<sup>⑤</sup>

① 《隶释》卷三，《道家金石略》第3页，文物出版社1989年版。

② 《光武十王列传·楚王英传》，《后汉书》第5册第1428页。

③ 《张鲁传》裴松之注引鱼豢《典略》，见《三国志》第1册第264页，中华书局1959年版。

④ 《道藏》第18册215页。

⑤ 《道藏》第28册416页。

被日本学者称为“葛氏道”<sup>①</sup>的早期思想中对诵经的态度就跟太平道和天师道颇为不同。葛洪在其《抱朴子》中就旗帜鲜明的反对通过诵经可以获得长寿或成仙的思想。这集中表现在他对道经的看法上。葛洪认为道教的书籍出于黄老的是非常少的，大多数的道经是由后世的好事者所伪造。如果按照这样的道经来修道无疑是“探燕巢而求凤卵，搜井底而捕鱗鱼”“临河羨鱼，而无网罟”。即便是为世人尊崇的老子《道德经》以及文子、庄子、关令尹喜的经文，葛洪都予以了大力的挞伐：“又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殒歿为休息，其去神仙，已千百里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老庄为窟藪，不亦惜乎？”<sup>②</sup>《抱朴子·祛惑》对诵经之事进行了嘲讽：“五原有蔡诞者，好道而不得佳师要事，废弃家业，但昼夜诵咏《黄庭》、《太清中经》、《观天节详》之属，诸家不急之书，口不缀诵，谓之道尽于此。然竟不知所施用者，徒美其浮华之说而愚人。又教之但读千遍，自得其意。为此积久，家中苦患之。坐消衣食而不能有异，己亦惭忿，

<sup>①</sup> 日本学者把左慈、葛玄、郑隐、葛洪的这一支流派称作“葛氏道”。“葛氏道”这一名词由福井康顺在《葛氏道的研究》（津田左右吉编辑的《东洋思想研究第五》收录，1953年）中最早使用。小林正美《六朝道教史研究》一文中也使用了“葛氏道”这一名词。

<sup>②</sup> 《抱朴子内篇·释滞》，王明《抱朴子内篇校释》卷八第151页。

无以自解，于是弃家，言仙道成矣。……久不堪而还家，黑瘦而骨立，不似人。其家问之：从何处来？竟不得仙邪？”<sup>①</sup> 葛洪的这些言论，某种程度上讲，也反映了诵经作为修道长生思想的一度衰微。

从葛洪对诵经的态度来看，道教以诵经为修道方法的思想的确经历了一个由否定到肯定的过程。在东晋时期盛行的造经运动中，上清派和灵宝派对道教经典的神化更是到了无以复加的地步。其中，尤以上清派对文字和经典尊崇简直到了极尽夸张之能事的地步。早期上清派是一个以经典为权威、为中心的道派，在整个师承的过程中，经典的地位极为崇高。从马朗、马罕礼敬供养《真诰》，到王灵期等向许黄民求经并窃加损益的造撰，早期上清派可以说谁拥有经典谁就拥有权威。上清派认为经书绝非人间的俗字，而是“三元八会群方飞天之书”和“八龙云篆光明之章”。而且经书的出世，也是颇有讲究的，它们或者被存之名山之中，或者由神仙所选中的灵媒扶乩写出。而发现这些经典的人，也绝非凡品，他们实际上早已名列仙籍，因此注定要成为传经之人，如上清派中的华侨、杨羲和二许即是这样的灵媒。《真诰》卷一中紫微王夫人下降后跟杨羲的一段对话，集中体现了上清派的文字观和经典观。如下：

六月二十四日夜，紫微王夫人来降，因下地请问：“真灵既身降于尘浊之人。而手足犹未尝自有所书，故当是卑高迹遽，未可见乎，敢谘于此，愿海蒙昧。”夫人因令复坐，

<sup>①</sup> 王明《抱朴子内篇校释》卷二十第348—349页。

即见授令书此以答曰：（此杨君自述事也。例多如此）“夫沈景虚玄，无途可寻；言发空中，无物可纵。流浪乘忽，化遁不滞者也。此二行皆浮沈冥沦，儻迂灼寂，是故放荡无津，遂任鼓风槌，存乎虚舟而行耳。故实中之空，空中之有，有中之无象矣。至于书迹之示，则挥形纸札，文理曷注，粗好外着。玄翰挺焕。而范质用显，默藻斯坦，形传尘浊，苟蹇露有骸之物而得与世进退，上玷逸真之咏。下亏有隔之禁，亦我等所不行，灵法所不许也。今请陈为书之本始也。造文之既肇矣，乃是五色初萌，文章画定之时，秀人民之交，别阴阳之分，则有三元八会群方飞天之书，又有八龙云篆明光之章也。其后逮二皇之世，演八会之文，为龙凤之章，拘省云篆之迹，以为顺形梵书。分破二道，〈壤〉[坏]真从易，配别本支，乃为六十四种之书也。遂播之于三十六天十方上下也。各各取其篇类，异而用之，音典虽均，蔚迹隔异矣，校而论之。八会之书是书之至真，建文章之祖也；云篆明光是其根宗所起，有书而始也。今三元八会之书，皇上太极高真清仙之所用也；云篆明光之章，今所见神灵符书之字是也。尔乃见华季之世，生造乱真，共作巧末，趣径下书，皆流尸浊文淫僻之字。舍本效假，是露秽死迹耳。夫真仙之人，曷为弃本领之文迹，手画淫乱之下字耶。夫得为真人者。事事皆尽得真也，奚独于凡末之粗术，淫浮之弊作，而当守之而不改，玩之而不迂乎。夫人在世。先有能书善为事者，得真仙之日。外书之变，亦忽然随身而自反矣。真事皆迹者，不复废今已得之浊书，方又受学于上文，而后重知真书者也。鬼道亦然，但书字有小乖违耳，且以灵笔真手。初

不敢下交于肉人。虽时当有得道之人，而身未超世者，亦故不敢下手陈书墨，以显示于字迹也。至乃符文神藻，所求所佩者，自复始来而作耳。所以尔者，世人固不能了其端绪，又使吾等不有隐讳耳，冥中自相参解矣，内外自相关矣。又四极明科，高上禁重，亦自不听我等复为世间常书也。我既下手，子固不解，亦将何趣两为烦滥耶？此亦当暗其可否，殆不足嫌，想少畅豁于胸怀，尽不自书之流分矣。”<sup>①</sup>

这段文字记述了紫微夫人对杨羲的疑问的解答。杨羲的疑问是：像紫微夫人这样的神仙，既然降临到尘世为什么不亲自书写经文，却要尘世中的灵媒来书写呢？紫微夫人的解答中讲到了“真书”跟“下书”的区别。

所谓“真书”就是指“三元八会群方飞天之书”和“八龙云篆明光之章”。而“三元八会之书”在《云笈七签》卷六《三洞经教部》中又被称为“本文”。认为本者，即始也，根也，是经教之始，文字之根。对三元八会的含义，有两种解释方法：一种是以三才释三元，以五行为五位，三五和合，谓之八会。另一种是解释法则认为三元是三宝丈人之三气：一曰混洞太无元，高上玉皇之气；二曰赤混太无元，无上玉虚之气；三曰冥寂玄通元，无上玉虚之气。三气自有五德，即少阴、太阴、少阳、太阳，就中之和为五德。三气五德相合故称“三元八会”。“八龙云篆明光之章”就是道符。“八会”又被称为天书，云篆又被称为神书。可以说上清派已经将“三元八会群方飞天之书”和“八龙云篆明

<sup>①</sup> 《真诰》卷一，《道藏要籍选刊》第4册第569—570页。

光之章”（即道经和道符）抬高到跟“道”一样的地位。如：“八龙云篆之章，皆是天书，三元八会之例是也。云篆明光，则五符五胜之例是也。八会本文，凡一千一百九字。其篇真文合六百六十八字。是三才之元根，生立天地，开化人、神、万物之由。”<sup>①</sup>一言以蔽之，道经和道符即是道。因此，人们通过诵经就能得道。与之相对的人间世俗的文字就是“下书”是流尸浊文淫僻之字、凡末之粗术，淫浮之弊作，如果信奉世间的伪经就是舍本效假、器秽死迹，就不可能长生久视。

上清派的诵经特点：

入室诵经的准备：需找一间没有人打扰的清静、干净的房间，读经前应当烧香、沐浴、束带严整，不得与外人交言，舒经于案格之上。目注经文，心念神真，必恭必敬。

诵经前往往往伴随着心拜、叩齿、咽液、咽气、存思、诵念百神内名等术。《太真玉帝四极明科经》云：“读大洞真经三十九章、回风混合帝一百神宝名，玉检唯一五老宝经、洞玄素灵大有妙经、太丹隐书上品高真之文，北向心拜四方，叩齿三十六通，咽液三十六过，存五脏之内有五色之光，气注五星之精，然后先读神渊七转之道，次读百神内名，乃得诵大洞真经。”<sup>②</sup>

诵经的方位：在不同的方位诵经，功能也是不同的。《黄庭经》读法有“入室东向读玉篇”，东向读经是“和神召灵”。《云笈七签》卷十一云：“北向读《内景经》一过者，此谓却邪折恶时，与和神召灵时异也。今若依法恒读，自可依前所注东向之事

① 《云笈七签》卷七，《道藏要籍选刊》第1册第42页。

② 《道藏》第3册第419—420页。

也”。《太真玉帝四极明科经》中说如果男女同学同室诵经，应当男在东方，女在西方。“当令男在东，女在西，不得座起卧息，混同一席，三犯断功废事，不得成仙。五犯身被左官所拷”。<sup>①</sup>

诵经中：精神要非常集中，非常小心，不能随意停止或者略读。《太真玉帝四极明科经》规定读经时，“当令心目相应，目无他视，心无异念，披卷言句周竟，不得中住越略”<sup>②</sup>。读经当中如果出现漏读、错读的情况，也有相应的补救办法，但是允许补救的次数也是很有限制的，如果超过一定的次数，后果也是非常可怕。《太真玉帝四极明科经》称：“入室诵经，当令言句相属，不得越略天音。失一句更却百言而读，失二句还二百言，失至五句却五百言始就诵。失一句更诵一遍而补之。十犯至三十犯，废功断事，不得又仙；五十犯至百犯，上延七世祖考，己身并被左右官考，罚刀山食火二十四狱，三涂之役，三掠乃得充，负石填河之责，玄都右官女青律文，受者明慎奉行。”<sup>③</sup>读《黄庭经》时如果出现错误，可以使用“消摩法”来消除错误。所谓“消摩法”即在读错的地方，往前数三十个字重读，读十遍，然后起身礼拜。“辍误之时，当依消摩法，重却前三十字更读也。记其遍数十过，则应起拜。”<sup>④</sup>

《太真玉帝四极明科经》还对诵经时进餐的情况作了规定：“入室诵经，千言以下不得临经进饮；千言以上至五千言，得一进饮；五千言以上至万言得二进饮；万言以上得三进饮。不得妄

① 《道藏》第3册第435页。

② 《道藏》第3册第420页。

③ 《道藏》第3册第435页。

④ 《云笈七签》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册第66页。

进饮食以充气音。五犯至十犯，伐功断事，不得又仙；十犯至三十犯，身被左官所考，死入地狱，万劫得生六畜之中。”<sup>①</sup> 诵经中同样伴随着心拜、叩齿、舐唇、咽液、咽气、存思、诵念百神内名等术。

读经的效验：能辟百邪、除百疴、使人魂魄自制、成仙。梁丘子注《黄庭内景经》认为：“若入山林空暗之地，心中震怖者，正心向北读《内经》一过，即神静意平，如与千人同旅而止（邪却则神安，故无复疑惧之患）。”“能读之万过，自见五脏肠胃，又见天下鬼神，役使在己（内视既朗，则外鉴亦彻。玉女尚来降授，鬼神何足役使也）。”<sup>②</sup> 《真诰》卷九山世远受孟先生法云：“暮卧，先读黄庭内景经一过乃眠，使人魂魄自制炼。恒行此二十一年亦仙矣。是为合万过，夕得三四过乃佳。北岳蒋夫人云，读此经亦使人无病，是不死之道也。”<sup>③</sup>

在诵经方面恐怕还没有其他道派像上清派这样对信众作出过如此廉价而迅速成仙的承诺：他们不止一次地在上清经中讲到，如像《大洞真经》这样的道经，只需要诵读一万遍，就可以飞身成仙，即所谓的“万遍周而肉身飞，七转召而司命至”。《真诰》卷五甄命授中说：“《大洞真经》读之万过便仙，此仙道之至经也。”<sup>④</sup> 同书又说：“若得《大洞真经》者，复不须金丹之道也，读之万过毕便仙也。”<sup>⑤</sup> 此外，道经中还记载了诵读上清经所产

① 《道藏》第3册，第435页。

② 《云笈七签》卷十一，《道藏要籍选刊》第1册第66页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第621页。

④ 《道藏》第20册第520页。

⑤ 《道藏》第20册第519页。



生的神验和奇迹。《云笈七签》记载姚生持诵《黄庭经》验：“姚生者，华原人也。幼而好道，持《黄庭经》。光启中，僖宗再幸陈仓，远近惊扰。姚为贼所迫，夜走堕枯井中，伤足，求出未得，乃旁有窞穴，匿于其中，昼夜念经，因不饥渴，足疾亦愈。时襄土既平，大驾归阙，乡里人户稍复。有游军夜宿井侧，见井中有光，拯而出之，具述经灵验。遂为道士，居华原西界观中焉。”<sup>①</sup> 姚生的故事渲染了持诵经典的巨大威力。

此外，上清派习诵道经，首先以《琼文》为先：“凡修众经，以《琼文》为先，诵咏寂室，静庆霞轩，群魔伏使，万试敢前，随意所修，乃得道真，万遍道备，腾身太清。”<sup>②</sup> 所谓《琼文》即指《琼文帝章》“《琼文帝章》乃高灵玄暎之道，九天之精，洞监于万炁，总统于众经。”是《洞真太霄琅书琼文帝章经》的主文。

从上可以看出，上清派对诵经修道的推崇合强调简直到了无以复加的地步，称之为道教史上诵经成仙论的最高峰之一似乎也不为过。

陆修静对诵经所作的阐释，把“诵经”这么一个历史上崇尚文字和经典的文化传统上升到一个较高的道教修行的理论水平。陆修静认为诵经是收束身心的内斋，内斋法是外斋法的重要基础，内斋和外斋相结合才能达到很好的修行效果。他在《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》称：“以人三关躁扰，不能闲停，身为杀盗淫动，故役之以礼拜，口有恶言，绮妄两舌，故课之以诵

<sup>①</sup> 《云笈七签》卷一一九，《道藏要籍选刊》第1册第831页。

<sup>②</sup> 《道藏要籍选刊》第8册526页，参见《道藏提要》第1068—1069页。

经；心有贪欲嗔恚之念，故使之以思神，用此三法，洗心净行，心行精至，斋之义也。”<sup>①</sup> 以礼拜、诵经思神等动行为来约束人的三关，使人心静，就将内外斋结合了起来。“圣人以百姓奔竞五欲，不能自定，故立斋法。因事息事，禁戒以闭内寇，威仪以防外贼。礼诵役身口，乘动以反静也，思神役心念，御有以归虚也。能静能虚，则与道合。”<sup>②</sup> 在此，陆修静构造了一个缜密的修道理论体系；认为礼诵和思神的目的并不是礼诵和思神本身，而是以动反静，御有归虚，是由有为而到达无为，最终合于至道。诵经理论正是陆修静这一修道理论中的重要构件。在这一理论中已经呈现了道教由注重修形到修心的转变的迹象

此后，陆修静的这种诵经理论也为后世的上清法师所承续。如：南宋茅山派高道“上清大洞玄都三景法师”萧应叟，在《元始无量度人上品妙经内义》继承了这种思想：“所谓修斋行香诵经者，即虚心炼炁、颐神葆真也。可以济世垂死，弭患蠲疾病矣。”<sup>③</sup> 又说“端虑以洁斋，洗心而成诵；精专外积，纯粹内充。可以自晦而明，无幽不烛；类虚室之生白，同温泉之荡邪；熙熙而陟春台，济济而跻寿域；至诚所拯，介福何穷猗欤，伟哉！”<sup>④</sup> 萧应叟的诵经思想已经有明显的侧重心性的特色，所谓“精专外积，纯粹内充”就是直奔心性的主题。

结合上清派的末世论来看，上清派是持一种典型的“道经”拯救论。“道经”在上清派中的地位可以说是怎么强调也不过分

① 《道藏要籍选刊》第8册503页，上海古籍出版社1989年版。

② 《道藏要籍选刊》第8册504页。

③ 《道藏》第2册第376页。

④ 《道藏》第2册第336页。

的。上清派所推崇的诵经术，属于依靠“他力”从而获得长生度世的一种修道方法。如李丰楙所说：“道教及相关的道派都深信‘圣事’之力，这些被译出传世的经文也都是一再被宝奉、供养的，由‘道一圣一经’传译下来，经诀隐文都将会度化有缘。而持诵经文即是‘道、经、师’三宝的实践，修道身心使之‘与道合真’而能与宇宙大原共振。”<sup>①</sup> 虽然上清派和灵宝派都是主张通过诵读道经来寻求解救之道，但相比之下，上清派的道经更多地强调了个人解脱，而灵宝派则强调道经的对社会大众济度的一面。

## 第二节 鼎盛时期上清派（茅山宗）的修道思想

### 一 重玄思想背景下的茅山宗修道思想

道教重玄学派是以阐发老庄义理为特色的哲学流派。“重玄”一词，乃据《老子》首章之“玄之又玄，众妙之门”为说。以下是常被引用的阐释“玄之又玄”的例子，是唐代重玄学者的代表性观点。成玄英释“玄之又玄”云：“有欲之人唯滞于有，无欲之人又滞于无，故说一玄，以遣双执。又恐学者滞于此玄，今说又玄，更祛后病。既而非但不滞于滞，亦乃不滞于不滞，此则遣之又遣，故曰：‘玄之又玄，众妙之门’。”<sup>②</sup> 李荣也说：“借玄以

<sup>①</sup> 李丰楙《诵经——化劫度劫的大梵隐韵》，《道家文化研究》第16辑第63—64页。

<sup>②</sup> 《道藏》第13册第361页。

遣有无，有无既遣，玄亦自丧，故曰又玄。又玄者，三翻不足言其极，四句未可致其源。寥廓无端，虚通不碍，总万象之枢要，开百灵之户牖。”<sup>①</sup> 唐玄宗释“玄之又玄”云：“意因不生则同乎玄妙，犹恐执玄为滞，不至兼忘，故寄又玄以遣玄，示明无欲于无欲，能如此者，万法由之而自出。”<sup>②</sup> 这些注疏既是佛教“双非双遣”的中观理论在《老子》注中的具体运用，也是对老庄的清虚自然、顺任物化“涤除玄览”、“心斋”、“坐忘”的传统的复归，同时也显示了道教重玄学者在借鉴中对固有哲学传统的超越。纵观重玄学的发展历程，魏晋是重玄学的奠基期，唐代是重玄学的鼎盛期，也是道教教理教义和道教哲学发展的重要时期。有学者将重玄学思想的特征归纳如下：

以先秦老庄道家原典为基本的依据，通过注疏的形式，反映道教的理想追求，而又不失道家的自然主义本色。因此重玄学可视之为道教教义学，表达的是道教最基本的价值观念。

与内丹学外丹学强烈的实践精神不同，重玄学的理论建构偏重于形上学的思辨。它一方面继承了玄学的大量的概念，一方面又吸收了众多的佛学名相，并且还有一些自己特定的范畴，通过概念、命题间相互关系的推演，形成自己的思想学说。重玄学中固含有相当分量的道教修养内容，但总体上理性思辨色彩更为浓烈。

① 李荣《道德真经注》卷一，《道藏》第14册第39页。

② 唐玄宗《御注道德真经》卷一，《道藏》第11册第716页。

重玄学穷理尽性的绝有、绝无、绝非有非无以至兼忘的方法论，在中国哲学史上独树一帜。它在玄学与佛学中观学的基础上，复活了老子的“涤除玄览”、庄子的“心斋”、“坐忘”的生命力，使道家的负的或否定的方法论传统，在新的历史时期发扬光大。

重玄学是道教史上，唯一包括本体论、方法论、心性论、成真论、圣人论、境界论的完整全面的哲学体系。它继承了先秦道家的“推天道以明人事”的精神，在新的历史环境下，通过对天人关系的更加严密的阐发，直接发展了魏晋玄学，同时使道教的理论达到了当时的先进水平。<sup>①</sup>

这一概括是比较全面、准确的。我们不妨精简如下：重玄学是对魏晋玄学的进一步发展，是以注疏老庄为形式，理论建构偏重于形上学的思辩，它的方法论是在道家的否定性方法论基础上对佛教“双遣双非”的方法论的吸收与借鉴，是包括本体论、方法论、心性论、成真论、圣人论、境界论的完整全面的哲学体系，代表了当时哲学的先进水平。

上清派茅山宗的学术传统中，有重玄学的传统，这个传统可上溯到宗道先生臧矜。臧矜，梁武帝时为国师，学识渊博，智深幽微，深得世人礼重。陈宣帝时（569—582）为臧矜建玄真观并迎其居之。撰《道学传》一卷、《道德经疏》四卷。据《旧唐书》记载王远知初入茅山，师事陶弘景，后又师事宗道先生臧兢。王

---

<sup>①</sup> 强昱《从魏晋玄学到初唐重玄学》第10—11页，上海文化出版社2002年版。

远知传潘师正，潘师正居嵩山时，又曾得《本际经》《海空经》等重玄学著作。潘传司马承祜、吴筠。这是上清茅山宗传承重玄学的一条线索。

由于道教是一个看重实践的宗教，因此如何将偏重于形上思辩的重玄学引入到道教修行的实践中，则成为这一时期上清派的一个重要的课题。司马承祜和吴筠在这方面贡献最著，他们也被视为重玄学与上清派养生法相结合的代表人物。不仅如此，上清茅山宗在当时重玄学的理论建树也达到了相当高的水平。

司马承祜（646—735），字子微，法号道隐，河内温（今河南温县）人，为茅山宗第十二代宗师，也是当时的重玄学思想的代表人物。《坐忘论》《天隐子》和《服气精义论》为其代表作。其中《服气精义论》阐述的是上清气法修道的思想，《坐忘论》《天隐子》则表述了重玄学及心性论的思想。由此我们也可以看出从《服气精义论》到《坐忘论》的过程，实际上就是上清派将重玄思想引入上清派修道思想的过程<sup>①</sup>。卢国龙认为司马承祜融贯重玄和上清两个传统的思想学术，大要可概括为修性与养命两个方面。修性即坐忘主静，养命则服气炼形<sup>②</sup>。简言之，司马承祜的《服气精义论》主要侧重于“命”，而《坐忘论》、《天隐子》则侧重于“性”。接通“命”和“性”即是司马承祜将重玄思想

<sup>①</sup> 据何建明在《道家思想的历史转折》一书中的考察，认为《服气精义论》大致为司马承祜前期修道时的著作，《太上玄消灾护命妙经颂》大致为司马承祜中期修道学佛的著述，而《坐忘论》《天隐子》序跋、《道枢·坐忘篇上》大致为其后期修道的著述，《天官地府图》则大致是其晚年移居王屋山后所著。以上著述反映了司马承祜在不同时期修道炼真的思想特征。参见何建明《道家思想的历史转折》第208页，华中师范大学出版社1997年版。

<sup>②</sup> 卢国龙《道教哲学》第371页。

引入上清修道思想的枢要所在。

司马承祯《服气精义论》偏重于从技术层面对服气炼形的论述。内容有：五牙论第一、服气论第二（1. 太清行气符斋，2. 服六戊气法，3. 服三五七九气法，4. 养五脏五行气法）、导引论第三、符水论第四、服药论第五、慎忌论第六、五脏论第七、服气疗病论第八、病候论第九。修道思想上俨然是遵循老庄的清虚自然、顺任物化传统，如“恬憺虚寂，真气居之，精神内守，病从何来？信哉是言”<sup>①</sup>这样的句子。此时还看不到有任何重玄思想的层分在里面。

到司马承祯的《坐忘论》中，大量“双遣双非”重玄学的思想出现在其行文中。如司马承祯跟睿宗的对答：“损之又损之，以至于无为。且心目一览，知每损之尚未能已，岂复攻乎异端而增智虑哉！”云消雾散为以及他对坐忘的界定“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。”可以说“损”和“遣”，即是《坐忘论》七步得道中的体现出的重玄学思想之要点。司马承祯遣损之道，是方法、也是目的、也是其希望达到的境界。可以说，司马承祯《坐忘论》七步得道的过程就是一个不断遣损的过程。他的七步得道法为“信敬一”、“断缘二”、“收心三”、“简事四”、“真观五”、“泰定六”、“得道七”。这七步除了“信敬”外，其他六步中都包含了重玄学的遣损的思想。“信敬”是修道的前提“信者道之根，敬者德之蒂。根深则道可长，蒂固则德可茂”<sup>②</sup>。其他六步：“断缘”、“收心”、

① 《服气精义论·慎忌论第六》，《道藏要籍选刊》第1册第400页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第645页。

“简事”、“真观”、“泰定”、“得道”实际上都是遣损的各种方式或境界。如“断缘”遣损的是世俗之缘，“断缘者，断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道，至圣至神，孰不由此乎？”<sup>①</sup>“收心”是为了“住无所有”，“学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有。因住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。”<sup>②</sup>“住无所有”是重玄学的招牌式的语言，就是要把为收心而收心的执著和努力都要去掉。执心住空，则是另一种心病。所以司马承祯又说：“若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则令心劳气发，既不合理，又反成病。但心不著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽；以此为验，则邪正可知。”<sup>③</sup>“收心”运用的依然是重玄学的遣损的方法。“简事”就是不务分之所无，不任非当之事。因此修道之人“要须断简事物，知其困要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。”<sup>④</sup>可视为对世俗之缘的进一步遣损，所谓距俗愈远，离道愈近。“真观”依然不离遣损，“观本知未，又非躁竞之情，是故收心简事，日损有为，体静心闭，方能观见真理。”<sup>⑤</sup>“泰定”是出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事“无心于定，而无所不定”，既是遣损的方法，也是通过遣损所达到的境界。最后一步“得道”，就是通过遣损之法所达到的最高境界。在这里我们非常清

① 《道藏要籍选刊》第1册第645页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第645—646页。

③ 《道藏要籍选刊》第1册第646页。

④ 《道藏要籍选刊》第1册第647页。

⑤ 《道藏要籍选刊》第1册第647页。



楚地看到，司马承祯已将把重玄思想安排进了六步可操作性极强修行过程。由于重玄学的遣损方法主要是针对心性下手的，因此这也表明了在后期的司马承祯修道思想中已经将“命”和“性”两截接通。这一接通也极大的提升了道教哲学素质和修道理论的水平，同时也奠定了以后内丹的“性命双修”的修道理论的基础。迎来了道教修行理论的繁荣。

上清茅山宗的另一位理论家吴筠，同样运用重玄思想，对“命”和“性”两截的贯通作出了自己独特的贡献。吴筠（？—778），字贞节，跟他的前辈王远知、潘师正的述而不作不同，他长于著述，辞理宏通，文彩焕发，并常常与当时的文人墨客诗篇酬和，因此扩大了茅山宗在文人中的影响。吴筠著述颇丰，主要有《玄纲论》《心目论》和《神仙可学论》等。吴筠的《玄纲论》单独成篇，分为上中下三卷，共有三十三章。吴筠在《玄纲论》中对道教基本理论多有阐发。其中上篇明道德；中篇辩教法；下篇析凝滞。自谓因“重玄深而难躋其奥，三洞秘而罕窥其门，使向风之流，浩荡而无据，遂总括枢要，谓之《玄纲》”<sup>①</sup>。吴筠的重玄学宗趣主要趋向于心性，因此，其修道思想特色可归纳为“守静去躁”“遣滞清神”。这主要体现在他的形神论和性情论上。在形神关系上，吴筠认为形会灭，而神不灭。他说“夫人之所死者，形也。其不亡者，性也。圣人所以不尚形骸者，乃神之宅，性之具也。其所贵者，神、性尔。若以死为惧、形骸为真，是修身之道，非修真之妙矣。”<sup>②</sup> 吴筠认为：“人之所生者神，所托者

<sup>①</sup> 《道藏》第23册第673页，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版。

<sup>②</sup> 《四库全书·宗玄集》第2册《玄纲论·长生可贵章第三十》第37页。

形。方寸之中，实曰灵府，静则神生而形和，躁则神劳而形弊，深根宁极，可以修其性情哉。”<sup>①</sup>。引庄子的话来说就是：“圣人以形骸为逆旅”。因此，在修行时“神将守形，形乃长生”<sup>②</sup>。在性情关系上，吴筠认为性体情用，性静情躁。《玄纲论·性情章第五》云：“夫生我者道，禀我者神，而寿夭去留匪由于己，何也？性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。”<sup>③</sup>。仙凡的区别在很大程度上就是在于性情的不同，因此如何变情为性，转躁为静，就变成了修仙的重要课题。吴筠说：“谁能无情？情动性亏。祇以速死，令其当生不悦，将死不假，翛然自适，忧乐两忘。则情灭而性在，形歿而神存，犹愈于形性都亡，故有齐生死之说，斯为至矣，何为乎不尚仙者也。”<sup>④</sup>《玄纲论·率性凝神章第二十七》又说：“神者，无形之至灵者也。神禀于道，静而合乎性，人禀于神，动而合乎情。故率性则神凝，驰情则神扰。凝久则神止，扰极则神迁。止则生，迁则死，皆情之所移，非情之所使。曰：‘然则变性为情可者为谁乎？’曰：‘内则阴尸之气所悖，外则声色之态所诱。积习浩荡不能自宁，非神之所欲动也。’”<sup>⑤</sup>。吴筠的性体情用，性静情躁的性情论和变情为性，转躁为静的修道论后来为南宋的“上清大洞玄都三景法师”萧应叟在《元始无量度人上品妙经内义》一文中所继承并发展。

杜光庭（850—933）为唐末五代著名道教学者。字宾圣（一

① 《心目论》，《道藏》第22册第906页。

② 《四库全书·宗玄集》第2册《玄纲论·长生可贵章第三十》第37页。

③ 《四库全书·宗玄集》第2册第20页。

④ 《四库全书·宗玄集》第2册《玄纲论·长生可贵章第三十》第37页。

⑤ 《四库全书·宗玄集》第2册《玄纲论·长生可贵章第三十》第35页。

云宾至)，号东瀛子，处州缙云（今属浙江省）人（一曰括苍人，或云京兆杜陵人）。师事天台道士应夷节，为司马承祯五传弟子（司马承祯传薛季昌、季昌传田虚应，虚应传冯惟良，惟良传应夷节）。杜光庭是继成玄英、李荣、王玄览、司马承祯、吴筠之后的一位重玄学者，是五代以前的道教理论之集大成者。杜光庭一生著述极为丰富。他的修道理论也是非常精密而完备的，既代表了上清派修道思想的理论高度，也代表了当时道教的修道理论的高度。

杜光庭将道教修道程序归纳为“三乘”、“十四观行”。所谓“三乘”是指小乘法门、中乘法门和大乘法门。

小乘法门又称“柔伏之法”是入门之法。小乘之法主要是以戒律来检束身心。有十个阶梯：第一，先因善欲、有欲、乐心，乃能进趣。第二，亲近善友，导引其心，深信正道。第三，造诣明师，师有妙法，广能宣告，示以要术。第四，既闻正教，能受读诵。第五，能出家专行柔弱，永断有为，离诸桎梏。第六，参受正戒，防身口心。第七，幽隐山林，栖遁独处，求离嚣尘，修寂静志。第八，当念大道，是真法王能度众生，越生死海，犹如船师，拯济沉溺。第九，当念经教是妙医方，能示众生理烦恼药。第十，当念法师是真父母，善能生我法身慧命<sup>①</sup>。

中乘法门又称“并修之法”，是修行的第二个阶段，通过小乘法门后，然后渐进中乘法门，习无为，躩肢体黜聪明，忘形绝念。

大乘法门又称“观行之法”，是修行的第三个阶段，也是最

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第2册第119页。

高阶段。杜光庭所说的大乘法门即是重玄思想的最高境界，是一种次来次灭，随念随忘，不滞有无，玄契中道，超越一切，圆通无碍的至道之境。

杜光庭认为这三乘的修行应当循序渐进，先由小乘进入中乘然后进入大乘。“十四观行”就是指小乘中乘大乘三种修行法门中的十四种具体的修行方法。“道以三乘之法，阶级化人，从初发心，至于极道，舍凡证圣，故有一十四等观行之门。小乘初门有三观法：一曰假法观，谓对持也；二曰实法观，谓心照也；三曰遍空观，入无为也。中乘法门，观行有四：一曰无常观，二曰入常观，三曰入非无常观，四曰入非常观。大乘门中，观行亦四：一曰妙有观，二曰妙无观，三曰重玄观，四曰非重玄观。圣何门中，复有三观：一曰真空观，二曰真洞观，三曰真无观。以此观行，修道其心，从有人无，阶粗极妙，得妙而忘其妙，乃契于无为之门尔。无为有为，可道常道，体用双举，其理甚明。”<sup>①</sup>杜光庭认为修道是一个从有人无、循序渐进的过程。从修道方法来看，统观他说的十四种观行基本上用的是有无对举，不执一端、圆通无碍的典型的重玄思辩方法，如：常观、非常观，无常观、非无常观，妙有观、妙无观，重玄观、非重玄观。其修道达到的境界也依然是重玄学的路数，即所谓“得妙而忘其妙”。

除了“三乘”、“十四观行”外，杜光庭认为修行的根本途径为炼形和修心。杜光庭之所以强调炼形，是基于其上清派的学术传统。上清派理论家一直没有放弃对肉体成仙的可能性的探索，如司马承祯就认为“人怀道，形体得之永固”，吴筠也作了《形

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第2册第38页。

神可固论》来探讨这个问题。杜光庭也非常强调炼形的重要性，认为：

身之生也，因道稟神而生其形。夫神者，阴阳之妙也；形者，阴之体也；气者，阳之灵也。人身既生，假神以运，因气以屈伸，神气全则生，神气亡则死，故形为神之宅，神为形之主，岂可厌而去之耶？且所生我身，大约有三：一曰精，二曰神，三曰气。受生之始，道付之以气，天付之以神，地付之以精，三者相合而生其形。人当受精、食气、存神，则能长生。若一者散越，则错乱而成疾，耗竭而致亡，不爱此三者，是散而弃之也。气散神往，身其死矣，得不戒而保之哉？（第72章）<sup>①</sup>

杜光庭认为人是由精气神三者构成的。这三者又可分为形神两部分。杜光庭虽然认为炼形是修道的要务之一，不过在这二者中，杜光庭还是认为修心才是最重要的。他强调道“理身之道，先理其心。”杜光庭在《道德真经广圣义》中，还有大量修心的论述。他说：

修心之法，执之则滞著，忘之则失归，宗在于不执不忘、惟精惟一尔。心法之中，唯《定观经》得其旨矣。《经》曰：夫欲修道，先能舍事。外事都绝，无起于心，然后安坐，内观心起，若觉一念心起，即须除灭，随动随灭，务令

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第2册第243页。

安静。惟灭动心，不灭照心。于此修之，务其长久。久而习者，则心有五时，身有七候。心五时者：第一时心，动多静少；第二时心，动静相半；第三时心，静多动少；第四时心，无事时静，事触还动；第五时心，与道冥触，亦不动心。至于此，始得安乐，罪垢灭尽，无复烦恼。此五者于所修之中即为行相。其七候者，即为修行所得之果身。七候者：心得定已觉无诸尘漏，举动顺时，容色和悦，一也；宿病普消，身心轻爽，二也；填补天损，回年复命，三也；延数千岁，名曰仙人，也；炼形为气，名曰真人，五也；炼气成神，名曰神人，六也；炼神合道，名曰圣人，七也。……上士若能法圣人之心，去住任运，不贪物色，不著有，无，能灭动心，了契于道，既契道已，复忘照心，动照俱忘，然可谓长生久视、升玄之道尔。……道果所极，皆起于炼心。（第79章）<sup>①</sup>

杜光庭认为人心是最难制伏的。因为人世间的善与恶，有为法与无为法都是因心而灭，因心而生。杜光庭将人心详细划分为“五时”、“七候”。“五时”、“七候”总的可归为“动心”和“照心”。所谓“动心”是指人为嗜欲牵引，起心动念。“照心”是指观察“动心”之心。修道先要树“照心”，灭“动心”；最后连“照心”都要忘掉，达到“动心”和“照心”俱忘的境地。

杜光庭认为修行之所以会失败就是因为“有执”、“有为”。在他看来，“有执”包含两方面的意思，即“执有为是”和“执

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第2册第255—256页。

无为是”，执此两端皆是病，因为“执无者病于有，执有者病于无。圣人知道非有非无，两无所执，能病所执，是以不病”（卷四十六）<sup>①</sup>“夫摄迹忘名，已得其妙，于妙恐滞，故复忘之，是本迹具忘，又忘此忘，总合乎道。有欲既遣，无欲亦忘，不滞有无，不执中道，是契都忘之者尔”（卷六）<sup>②</sup>。又如“但修之既契既忘，其修旋修旋忘，无所滞者，即为妙矣。夫法者，所以诠道也。悟道则忘法；言者，所以观意也，得意而忘言。若滞于法则道不能通；滞于言则意不可尽。故令于法不滞，转更增修于言不滞，旋新悟入，次来次灭者”。再如“功行既忘，忘心亦遣，无为之智，了能自明，既达兼忘，总合于道，与道冥契，则无所不了，无所不知，无所不为……合乎阴阳天地，非有非无，无所局滞，始可与言道矣”（卷三十六）<sup>③</sup>。杜光庭认为学仙之士不应该执有执无，而应该直达真道，超越三乘。跟司马承祯和吴筠相比，杜光庭的修道思想中既继承了上清派重视炼形的传统，同时也更加充满了融通无碍和超越一切的重玄精神。

总之，如前所述，重玄思想在上清派的修道中既是方法，也是通过修道所达到的境界。特别是经过上清派重玄学大师司马承祯、吴筠、杜光庭理论家的发展和总结，极大地提高了上清派的理论水平，上清派的修行理论也因此而达到了一个前所未有的高度。

① 《道藏要籍选刊》第2册第243页。

② 《道藏要籍选刊》第2册第38页。

③ 《道藏要籍选刊》第2册第189页。

## 二 茅山宗对灵宝斋法的融会

早期上清派的修道思想主要以个人的解脱为目标，因此早期的上清派斋法也体现了这个特色。虽然道教的斋醮科仪名目繁多，但归结起来不外两大类：即内斋和外斋。内斋又称作心斋或极道，以一己之修行解脱为特点，以无为为业；外斋又称作济度，以社会大众之救济为鹄的，以有为为宗。《金箓大斋启盟仪》称：“斋法之说，有内有外，请备论之。内斋者，恬淡寂寞，与道翱翔，昔孔子以心斋之法告颜渊，盖此类也。外斋者，登坛步虚，烧香忏谢，即古人祷祠祭祀之余意也。”<sup>①</sup>是关于极道和济度的说明。《洞玄灵宝玄门大义·释威仪》则称：“论斋功德者，宋师旧举六条，今家大明二种：一种极道，二者济度。极道者，《洞神经》云：心斋坐忘，极道矣。济度者，依经总有三箓七品。”<sup>②</sup>可见内斋即极道，即道的最高境界，外斋即济度，包括三箓七品。

我们再来看看早期上清斋法的特征。《道门大论》云：“上清斋有二法：一是绝群独宴，静气遗形。清坛肃侣，依太真仪格。一是心斋，谓疏淪其心，澡雪精神。”<sup>③</sup>陆修静对上清斋的概括也与之大同小异：其一法为“绝群离偶，无为为业，寂胃虚申，眠神静炁，遗形忘体，无与道合”。注文称“舍朋友之交，无妻奴之累，孤相独宴，泊然穷寂，形影相对”，“虚息不食，则泊然

① 《道藏》第9册第72页。

② 《道藏》第24册第738页。

③ 《云笈七签》卷三十七《斋戒部》，《道藏要籍选刊》第1册第260页。



寂定”，“神司外，务躁动，今既无事，怡静内藏，故谓之眠”，“内无饥寒之切，外无缠缠之累，洞遂虐漠，故不知四大之所在”，“道体虚无，我有故隔。今既能忘，所以玄合”。其二法为“孤影夷豁”<sup>①</sup>。上清之斋，虽然与金篆、黄篆等斋法并列为九斋十二法，但据其内容当属内斋。因此，把“无为为业”的上清斋归入内斋（极道）的范畴当无疑问。相比之下，以“有为为宗”的灵宝派九斋（金篆斋、黄篆斋、明真斋、三元斋、八节斋、自然斋、洞神三皇之斋、太一之斋、指教之斋）以及天师道的涂炭斋则属于外斋，此类斋法的功能重在济度，主张参与社会生活，以满足社会各阶层的需求。有为与无为，内斋与外斋，极道与济度，这几个对子非常鲜明地体现了上清斋法与灵宝斋法和天师道斋法的分野。

那么，茅山宗为什么要融摄灵宝斋的呢？上清斋法对灵宝斋的融会，实际上反映了上清派修道思想已经从只求一己之解脱，拓展到对社会济度功能的强调的转变。这个转变既是佛道之间相互竞争的余响，也是各道派之间相互交流学习的结果，也是上清派自身发展的一种必然的选择。此外，灵宝斋的发展壮大及其巨大的影响力也是上清派融摄灵宝斋法的一个重要原因。灵宝斋经过陆修静的整顿，科仪逐渐完备并蔚然大观并成为当时道教斋醮科仪的主流。由于陆修静等人的努力，“于是灵宝之教，大行于世。”<sup>②</sup>陆修静称：“斋法之大者，莫先太上灵宝斋。”<sup>③</sup>《无上秘要》推崇灵宝斋法称：“道家所先，莫近乎斋，斋法甚多，大同

① 《洞玄灵宝五感文》，《道藏》第32册620页。

② 《道藏》第6册376页。

③ 《道藏》第9册834页。

小界，其功德贡者，唯太上灵宝斋。”<sup>①</sup>唐玄宗御敕编撰的《唐六典》，将道教斋醮列为国家祀典，《唐六典》卷四载：“斋有七名。其一曰金篆大斋，调和阴阳，消灾伏害，为帝王国主延祚降福。其二曰黄篆斋，并为一切拔度先祖。其三曰明真斋，学者自斋，斋先缘。其四曰三元斋，正月十五日天官为上元，七月十五日地官为中元，十月十五日水官为下元，皆法身自忏愆罪焉。其五曰八节斋，修生求仙之法。其六曰涂炭斋，通济一切急难。其七曰自然斋，普为一切祈福。”<sup>②</sup>张泽洪在《论道教的灵宝斋法》一文中指出《唐六典》里的这七种斋就是道教的灵宝斋<sup>③</sup>。《金篆大斋启盟仪》说：“斋法见于道家者，凡二十有七品，其源出于灵宝。”<sup>④</sup>唐代道经《斋戒录》盛赞灵宝斋的功德说：“经品斋科，行于江表，疫毒销弥，生灵又康。自晋及兹，蒙其福者，不可胜纪焉。”<sup>⑤</sup>

唐宋时期道教斋法，道教教科书中记载有二十七品。后世对灵宝斋法的推崇愈演愈烈，到明代，灵宝斋法更是被视为是诸法之祖，有所谓：“大道之根宗，度人之上品”“非灵宝不可以度人，非灵宝不可以生神”<sup>⑥</sup>的说法。灵宝斋法的巨大的社会影响力是当时的其他道派的斋法所难以望其项背的。而灵宝斋法的巨大的社会影响力又是跟它自身所具备的强大的禳解济度的社会功能是

① 《道藏》第25册166页。

② 《唐六典》第125页，中华书局1982年版。

③ 张泽洪《论道教的灵宝斋法》，《四川大学学报》（哲社版）2000年5期第36—41页。

④ 《道藏》第9册第73页。

⑤ 《道藏》第6册第1007页。

⑥ 《藏外道书》第17册第1页，巴蜀书社1995年版。

分不开的。灵宝斋有哪些禳解济度的社会功能呢？

灵宝斋六法分别为：

第一，金篆斋，救度国王。陆修静云：调和阴阳，救度国王。《洞玄灵宝五感文》杜光庭《金篆斋启坛仪·序事》说：“金篆为国主帝王镇安社稷，保佑生灵，上消天灾，下禳地祸，制御劫运，宁肃山川，摧伏妖魔，荡除凶秽。”<sup>①</sup>

第二，黄篆斋，救世祖宗。陆修静云：拔九祖罪根。宁全真《上清灵宝大法》卷五十四说：“黄篆兼总死生，人天同福，上至邦国，下及庶人，皆得修奉。……为国消灾，为民祈福，拔济御友，普度幽魂，请福三元，关升九祖，皆因黄篆，悉有科仪。”<sup>②</sup>

第三，明真斋，忏悔九幽。陆修静云：拔亿曾万祖九幽之魂。

第四，三元斋，首谢违犯科戒。陆修静云：一年三过，自谢涉学犯戒之罪。

第五，八节斋，忏悔宿新之过。陆修静云：一年八过，谢七玄及己身宿世今生之罪。

第六，自然斋，为百姓祈福。陆修静云：普济之法，内以修身，外以救物，消灾祈福，适意所宜。

此外，陆修静云：太一斋，以恭肃为首；指教斋，以清素为贵。

到唐朝时，道教斋法在灵宝斋的基础上已经衍化出二十七品斋，分别为：太真斋、上清斋、大洞斋、金房斋、太一斋、九天

① 《道藏》第9册第67页。

② 《道藏》第31册第201页。

斋、金箓斋、玉箓斋、盟真斋、黄箓斋、洞神斋、自然斋、三元斋、涂炭斋、拔度斋、洞渊斋、天宝斋、九幽斋、五炼斋、正一斋、太平斋、三皇斋、八帝斋、北帝斋、旨教斋、解考斋、化胡斋。二十七品斋中太真斋、上清斋、大洞斋、金房斋为内斋，其余为外斋。外斋中又可分为天子所修和臣庶可修两大类。天子所修的外斋有：太一斋、九天斋、金箓斋、玉箓斋、盟真斋；臣庶可修的外斋有：黄箓斋、洞神斋、自然斋、三元斋、涂炭斋、拔度斋、洞渊斋、天宝斋、九幽斋、五炼斋、正一斋、太平斋、三皇斋、八帝斋、北帝斋、旨教斋、解考斋、化胡斋。

相比之下，在以上的诸品斋法中，“黄箓斋”成为了灵宝斋法的代表。《云笈七签》云：“黄箓斋者，济拔存亡，消解冤结，忏悔罪犯，召命神明，无所不可。上告天地，拜表陈词，如世间表奏，帝王即降明敕。上天有命，万神奉行。天符下时，先有黄光，如日出之象，照地狱中，一切苦恼，俱得停歇，救济拔赎，功德极速，故须修黄箓道场为急矣。”<sup>①</sup>“黄箓斋”在各种历史材料中出现最频、影响也最大。此外，黄箓斋的禳解济度功能从皇室到庶民，极大地满足了不同阶层的不同需求，故而能长传不衰。

正是灵宝斋法的这种强大的禳解济度功能和社会影响力，使得它成为各道派纷纷效法的对象。唐宋时期，不仅新兴的道派像清微派、神霄派、净明道、全真道学习使用灵宝斋法，作为老符箓派之一的上清派也不例外。也正由于上清派对灵宝斋法的有效

---

<sup>①</sup> 《云笈七签》卷一三一《灵验部》“李约妻要黄箓道场验”，《道藏要籍选刊》第1册第842页。

的吸收，使得上清派在重内斋的基础上也兼备了外斋，以无为统有为，从一己之解脱拓展到社会之济度，内外兼济，宗教品质趋于成熟，因而受到皇室的器重，并成为当时道教的主流。在道教史上有三位人物为道教的斋醮科仪作出了重大贡献，他们分别是：陆修静、张万福和杜光庭，被称为“科教三师”。其中张万福的身份不明，而陆修静和杜光庭均为上清派道士。上清派对灵宝派的吸收就跟这两位上清派大师有很大的关系。

上清派的第七代宗师陆修静（406—477），字元德，号简寂。整理道教经典，总括三洞，广制道教斋醮仪范，为后世典式。他除广集道书，总括三洞外，还著述有道书三十多种。刘大彬《茅山志》卷十称陆修静“所著斋法仪范百余卷”，今《道藏》中存有《太上洞玄灵宝众简文》《洞玄灵宝五感文》《陆先生道门科略》《太上洞玄灵宝授度仪》《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》各一卷。另外，《灵宝道士自修盟真斋立成仪》《三元斋仪》《然灯礼祝威仪》《金策斋仪》《玉策斋仪》《九幽斋仪》《解考斋仪》《涂炭斋仪》等也已亡佚，但有些内容仍散见于《无上黄箓大斋成立仪》中。陆修静对斋戒仪范的整理，最大的贡献就表现在：他在总结前代斋仪的基础上，制定了“九斋十二法”斋醮体系。所谓“九斋十二法”就是：上清斋二法；灵宝斋九法：金箓斋、黄箓斋、明真斋、三元斋、八节斋、自然斋、三皇斋、太一斋、指教斋；洞神斋一法，即涂炭斋。此外，他又撰有多种斋醮乐章，如《升玄步虚章》、《灵宝步虚词》、《步虚洞章》等。经过陆修静的大量撰著，道教的斋醮仪式基本上形成了完整的体系。其后隋唐道士张万福和唐末道士杜光庭继续撰著斋仪著作，皆以陆修静制定的科范为本。陆修静对早期道经和科范的整顿，实际上

是他对道教的系统化的步骤，被后人视为是对道教进行改革的重要举措。例如：张泽洪就认为陆修静对道教的改革，是通过编撰灵宝斋法，将其道教教义思想融入，以此弱化了早期道教具有的反叛性格，使得道教由民间宗教向成熟的宗教转变，并逐渐成为封建王朝所能接受的正统宗教。在这场民间宗教向官方宗教的转变中，道教斋醮科仪亦经过清整后适应了国家祭祀的需要。这样，灵宝斋法作为宗教上层建筑，因适应了封建国家的祭祀需要，而逐渐登上封建国家祭祀的斋坛，成为唐宋元明国家祭祀的重要斋法<sup>①</sup>。

杜光庭是继陆修静、张万福之后的道教斋醮仪范的集大成者。陆修静、张万福所撰之书留存不多，杜光庭则留存甚富，在他的作品中保留了大量的保存了唐及其前多种斋仪的面貌。现在收录于《道藏》的有：《道门科范大全集》、《太上三五正一盟威阅策醮仪》、《太上正一阅策仪》、《洞神三皇七十二君斋方忏仪》、《太上洞神太元河图三元仰谢仪》、《太上三洞传授道德经紫虚录拜表仪》、《太上黄箓斋仪》、《无上黄箓大斋立成仪》、《太上三五正一盟威阅策醮仪》、《太上灵宝玉匮明真斋忏方仪》、《太上洞渊三昧神咒斋十方忏仪》、《金箓斋启坛仪》、《金箓斋忏方仪》。经杜光庭修订过的科仪成为后世科仪的范本，影响极为深远。从杜光庭所修订的道教科仪的种类来看，他也是主要以灵宝斋为修订对象的。道门中普遍认为杜光庭对黄箓斋的修订，是他清整科仪的最重要的内容。如：“广成（即杜光庭）立科，以黄箓为重；

---

<sup>①</sup> 张泽洪《论道教的灵宝斋法》，《四川大学学报》（哲社版）2000年第5期第40页。

灵宝旧法，亦皆黄篆阶品。”<sup>①</sup>南宋金允中《上清灵宝大法》卷三十九云：“斋法起于中古晋宋之间，简寂先生始分三洞之目，别四辅之源，疏列科条，校迁斋法。又唐时张清都（张万福）经理之余，尚未大备。至广成先生荐加編集，于是黄篆之科仪典格，灿然详密亦。”<sup>②</sup>宁全真认为，经过杜光庭修订的黄篆斋法，发明古则，昭示方来，斋法至此已经登峰造极。一代科教宗师杜光庭撰修黄篆科仪，是他对道教科仪的重要贡献。

通过陆修静和杜光庭对灵宝斋法的清整，我们可以看到上清派道士对道教斋醮科仪的巨大贡献。除陆修静和杜光庭外，我们还可以找到很多上清派道士学习和行使灵宝斋法的例子。据《旧唐书·吴筠传》，吴筠“乃入嵩山，依潘师正为师，传正一之法”<sup>③</sup>。李含光（682—769）茅山宗十三代宗师，精通灵宝斋法。本姓宏，后改姓李氏。开元十七年（729）从司马承祜于王屋山，传受大法。天宝七载春，唐玄宗拜李含光为师，尊为玄静先生。玄宗有《命李含光建茅山坛宇敕》称：“炼师李含光，道高紫府，学总黄庭，赍然来思，式敷至妙。既而属念茅岭，言访真经。近出咸秦，远游方外。朕载怀仙境，延伫勤修，将使九有之人，同归玄教，三清之众，俯鉴遵行。”<sup>④</sup>李含光整理并吸收灵宝斋法，这主要体现在他的著述《太上慈悲道场消灾九幽忏》中。现《道藏》中收有其遗作《太上慈悲道场消灾九幽忏序》一篇讲述消灾

① 《道藏》第31册第201页。

② 《道藏》第31册第608页。

③ 《旧唐书》第16册第5129页。

④ 《全唐文》卷三十六。参见《茅山志》卷二，《道藏要籍选刊》第7册第272页。

九幽忏的来源：“始自太极左仙公葛玄，于后汉桓帝时，居天台上虞山隐身修行，感太极真人徐来勒下降于仙公之室，以灵宝天书玉字、洞真洞元洞神三十六部宝经，授之于仙公焉。仙公在山，精思静念，数十年间通神感圣，山精木鬼，卫护稽首，沉魂逝魄，悉得超生。自谓大乘奥旨，可以开导众生，拯济沉溺，遂于三洞品内，撮其枢要，纂集忏文，使令当世群生，悉闻悉见，将来多士，易悟易行。至于无间丰都阿鼻，寒夜三途五苦、八难九幽、沉滞苦魂，不遭幽闭。乃及见存过去未来，所犯新罪宿愆，冤结灾难，并得法润，俱会正真，因而流传。”<sup>①</sup>由此可见李含光通晓灵宝斋醮科仪，并对其传播作出过贡献。

除陆修静和杜光庭两位科教大师对灵宝斋法的贡献外，由茅山宗衍化出的一支道派——“天台南岳派”，在上清派吸收灵宝斋法的问题上有着独到的贡献。所谓“天台南岳派”是指上清派大师司马承祯在天台山和南岳期间传道而传衍出的一个支派，刘咸忻在《道教征略》称之为“南岳天台派”。据《唐王屋山中岩台先生碑碣》记载，司马承祯在天台山期间，传法给女道士谢自然、焦静真等<sup>②</sup>；在南岳时，传法给薛季昌等。此后，薛季昌传田虚应，田虚应传冯惟良、陈寡言、徐灵府、刘元静，冯惟良再传应夷节、叶藏质，陈寡言再传刘介，徐灵府再传左元泽，应夷节再传杜光庭。以上除薛季昌、刘玄静长居南岳外，田虚应和冯惟良则先居南岳，元和（806—820）中同去天台，其余如陈寡言、徐灵府及其以后诸人皆长住天台。上述诸人大都颇为知名。

① 《全唐文》卷九二七第10册第9662—9663页。

② 《道藏》第5册第83、92页。



陈寡言，字太初，越州暨阳人，隐于天台玉霄峰，受学于田虚应。天台科法有阙略者，拾而补之。此外，司马承祯住王屋阳台观时，唐玄宗曾亲手书写观额，派人送到阳台观，还赐绢三百匹以充实司马承祯平时药饵的费用，并令玉真公主和光禄卿韦绦一起到阳台观共修金篆斋。

尤其需要指出，唐代产生的道教南岳天台一派虽是由茅山宗第十二代宗师司马承祯传立，据道书所载，由司马承祯传薛季昌，薛传田虚应，田传冯惟良，冯传应夷节，田、冯、应三人被称为“洞玄灵宝三师”。唐代成书的《洞玄灵宝三师记》称“受道尊奉其为度师”，“度师之师曰籍师，籍者嗣也，嗣籍真乘，离凡契道。籍师之师曰经师，经者由也，由师开悟，舍凡登仙。三师之重，媲于祖宗”<sup>①</sup>。分别叙述了三师（经师田虚应、籍师冯惟良、度师应夷节）之生平事迹及显异灵化之事。三篇实录后均附有赞词一首，颂扬三师。其序曰：“我元始天尊启重玄，历五太，握元化，运真精，总括妙门，以为法印，付于大道君。道君赞统以光大之，敷畅以宣布之。”将三师确定为“经师南岳上清大洞田君讳虚应”、“籍师天台山桐柏观上清大洞三征君冯君讳惟良”、“度师天台山道元院上清大洞道元先生赐紫应君讳夷节”<sup>②</sup>强调了三师在道教法箓授受过程中的重要作用。“天台南岳派”与灵宝派关系密切，跟宋代经由王契真、宁全真衍化出天台灵宝派之间颇有渊源关系。

唐朝时期，茅山华阳洞、天台山玉京洞、王屋山玉阳洞、青

① 该书原题刘处静撰，但考其内容，当为五代杜光庭撰。详见任继愈主编《道藏提要》第328页。

② 《道藏》第6册第751—754页。

城山天师洞、南岳朱陵洞等名山洞府，朝廷每年都派中使醮祭投龙，祈求国运，其中尤其以茅山的斋醮道场最为著名。据《全唐文》的记载，唐太宗即位之初，即敕命著名茅山宗十三代宗师李含光建茅山坛宇，为国斋醮。贞观九年（626），唐太宗敕文遣太史令薛碛、校书郎张道本、太子左内率长史桓法嗣等赴茅山，“送香油镇彩，金龙玉璧于观所，为国祈恩”<sup>①</sup>。贞观年间，唐太宗多次派中使赴茅山坛场，巡视斋醮，赏赐茅山修斋道士。徐铉也称赞茅山华阳洞天，金陵福地，“坛馆之盛，荐享之殷，修奉之严，樵牧之禁，冠于天下”<sup>②</sup>。由于斋醮的兴盛，唐代斋醮音乐一度升为国家雅乐。唐玄宗除自己制作斋醮音乐《霓裳羽衣曲》、《紫微八卦舞》外，还命司马承祯制《玄真道曲》，茅山道士李会元制《大罗天曲》，工部侍郎贺知章制《紫清道曲》，《上圣道曲》等斋醮音乐。

卿希泰主编《中国道教史》对隋唐时期灵宝斋法的广泛影响也予以了特别的关注：“隋唐时，特别值得注意者，乃灵宝派的似乎‘消失’，这种状况也是融合的一种表现。灵宝派本以斋醮仪式见长，其斋醮仪式为隋唐道教所普遍遵行，并得到张万福、杜光庭等人进一步发展，灵宝斋法已融入到整个隋唐道教之中，灵宝经书亦为隋唐道教普遍征引。”同时又指出“尽管灵宝派在隋唐时候的传承世系不明，但其经教却影响深远，不仅渗透到隋唐道教的各个方面，而且直到南宋所出的《灵宝净明新修九老神

① 江昊《唐国师升真先生王法主真人立观碑》，《全唐文》卷九二三第10册，中华书局1983年版。

② 徐铉《复三茅禁山记》，《全唐文》卷八八二第9册第9220页。

印伏魔秘法》等净明派经书，都还具有灵宝经法的色彩。”<sup>①</sup>

总之，隋唐时期，随着对重玄思想以及灵宝斋法的吸收，上清派的修道理论中同时具备了融通无碍、超越一切的精神，和从只求一己解脱的追求拓展到对济度天下的社会功能的注重。这些东西都赋予了上清派修道思想以丰富的内涵，并使之达到了前所未有的理论高度。

### 第三节 宋元以降上清派修道思想

这一节我们主要探讨上清派对早期内丹思想的贡献，上清派对钟吕内丹思想的吸收，以及上清派对当时的雷法修道思想的吸收。

#### 一 上清派对早期内丹思想的贡献

宋元以降道教的内丹思想已经十分成熟。不过，内丹术的产生非一日之功，而是有其深刻的历史根源的。具体说来，就是内丹术是以过去的道教内修术为基础，是从过去的道教的各种内修术如：存思、胎息、吸取日月精华、房中等各种内修术中脱胎而出的。为了便于对问题的进一步讨论，我们有必要对内修术和内丹术这两个概念略加界定。我比较赞同张广保对内修术、内丹、

---

<sup>①</sup> 卿希泰主编《中国道教史》（修订本）第2卷第121—123页，四川人民出版社1996年版。

内丹道、内丹道教予以的区分。张广保认为内修术则指道教使用过的所有致力于体内修道的方术，而内丹道是指道教中一种通过修道内丹来实现终极了证的道法，内丹道教则指传承内丹道的各种道教宗派或学派。同时对内丹道也作了广义、狭义之分，认为广义内丹道实际上等同于内修术，而狭义的内丹道则专指那种按照炼外丹程序和术语来进行修道的道教法术<sup>①</sup>。以上界说为我们提供了一个可供操作和比较的平台，可以防止我们的讨论免于枝蔓和不得要领。据此可知，我们所要讨论的上清派对早期内丹思想的贡献，即是讨论上清派的内修术（特别是存思术）对狭义的内丹术的贡献。

上清派对内丹思想的贡献是多方面的，国内外的不少学者都对此进行了研讨。法国的道教学者 Isabelle Robinet（贺碧来）曾指出上清派的“宇宙之旅，想象的重要性，内省化，宇宙化，以及为丹方所有的不断增长的象征价值——预示了后几个世纪的内丹的出现。”<sup>②</sup> Isabelle Robinet 还认为上清派以前的神仙思想是追求肉身不死为目的的，到了上清派则增添了新的内容，即认为可以通过肉身死后来成仙（如：尸解）或者死后成为地下主，通过积功积行来达到较高的阶位，最后成仙。上清派的炼师也可以在天界或其他更高的宇宙层次上获得再生。因此再生的观念是上清派对神仙思想的一个新贡献，这一观念被后世的内丹经书所认

① 张广保《唐宋内丹道教》第2页，上海文化出版社2001年版。

② Isabelle Robinet “Shangqing—Highest Clarity”，见 Livia Kohn *Daoist Handbook* 第八章第217页。原文如下：“All its traits—the cosmic journey, the importance of imagination, interiorization and cosmicization, as well as the increasingly symbolic value attributed to alchemical recipes—anticipate the inner alchemy of later centuries.”

真接受。此外, Isabelle Robinet 还认为上清派的“返回胚胎” (“return to the embryo”) 的思想就是后世内丹术重要的“仙胚” (“immortal embryo”) 思想的先导<sup>①</sup>。Isabelle Robinet 以其独特的视角讨论了上清派的内修术跟内丹内在思想的接通, 发人深省。国内学者张广保在谈到上清派跟内丹术的关系时, 甚至大胆推测认为钟吕内丹道的基础可能就是传统的存思术<sup>②</sup>。他说: “可以说, 钟吕内丹道的显世使得内丹道的发展进入一个更为成熟的新阶段。然而, 钟吕派对内丹道发展的重大贡献并不能掩盖一个历史事实, 这就是早在钟吕应世之前的唐代中期, 内丹道就已经从道教传统的各种内修方术 (尤其是上清派的存思修道术) 中脱胎而出。”<sup>③</sup>

上清派作为以存思存神为特色的一个道派, 其存思存神跟内丹术的关系更的确值得关注。早期的内丹术中中的确残留有不少存思存神的痕迹。据张广保《唐宋内丹道教》一书的考察认为, 中唐时期, 跟道教早期内丹术有关的叶法善、罗公远、僧一行及元阳子等人的丹道思想中就参杂着不少存思存神术<sup>④</sup>。晚唐时期内丹思想最为成熟的代表为钟吕内丹, 然而他们的内丹术中也保留了援引存想术的确凿证据。钟吕内丹可以说是在批判各种道教

---

① 同上第 213 页: “This idea of rebirth is a new contribution of Shangqing to the idea of immortality, and is taken up seriously in the later texts of inner alchemy.” “Furthermore, while notion of the ‘return to the embryo’ is found in Shangqing texts, the key idea of inner alchemy, that of the ‘immortal embryo’, arise only with inner alchemy in later centuries.”

② 张广保《唐宋内丹道教》第 48 页。

③ 张广保《唐宋内丹道教》第 50 页。

④ 张广保《唐宋内丹道教》第 2 章“中唐时期的内丹道”第 50—75 页, 上海文化出版社 2001 年版。

内修术的基础上建立起来的，其中对存思术的批驳尤为激烈。然而当我们考察其内丹术时不难发现，在钟吕丹道的“内观”术中差不多每一步功法都贯穿着存思术的高度影响。从龙虎交合之想，进火之想，金液还丹既济之想，肘后飞金晶大河车之想，还丹之想，炼形之想，一直到朝元之想，每一步皆运用了典型的存思术。兹举龙虎交合之想和进火之想两例为证：如《道枢·传道下篇》钟吕问答：“吕子曰：龙虎合而阴阳配焉，其内观也何如哉？子钟离子曰：其想也，九皇真人引绛服之子上升焉，九皇真母引玄衣之女下降焉。于是，姬持一物，状如朱橘，而投于黄屋，贮以精金之器。……若火之炎炎，其中有玄虎上升焉；水之滔滔，其中有赤龙下降焉。二者战于楼阁之前，木户洞启，其炎淳淳，有王者指顾焉，燎蒸燹天，其上有万丈之涛，火兴而复坠，其炎充于天地。龙虎一蟠一缭而入精金之器，下入黄屋，如置诸桺。此龙虎交合之想也。”<sup>①</sup>又进火之想：“吕子曰：进火之想何如哉？子钟离子曰：其想也，有器焉，如釜如鼎，其别玄黄，其形车轮，左青龙，右白虎，前朱雀，右玄武。旁立二臣，紫衣而执圭，下有佐史，奉薪而致燎于器。于是有王者衣朱衣，乘赤马，御赤云，自空而来，以下命令焉。……于是器中之水，无气而凝矣；水中之珠，无辉而光矣。此进火之想也。”<sup>②</sup>据张广保的研究，比钟吕内丹出现略晚的一种独异的内丹术——叫“存思内丹术”，即是从存思术中创造出来的。该内丹术为生活于唐德宗贞元时期（785—805）的太白山人王元正所创造。曾慥

① 《道藏要籍选刊》第10册第596页。

② 《道枢·传道下篇》，《道藏要籍选刊》第10册第597页。

《道枢·太白还丹篇》述云：“故学道者，先伏姤女焉，想其玉女人于右肾，而归于闾闾，而收之者焉。然后想玄武、龟蛇之形，惧其伤于玉女，使强避之，是为伏姤女也者，此也。于是收其三魂，曰胎光，曰爽灵，曰幽精。祝曰：未知者使吾知焉。命之居于坎户，在吾左右。如是三呼之，想其魂神入于精海。然后左三官，右七官，于是安坐行咽龙虎之法。满口成气，咽之为虎矣，一龙一虎，再咽一，送之自喉，想如大江，入于精海。又咽虎如前焉。其行三过，凡六咽，乃送之人于精海，想如三江焉。又咽龙虎者三过，三三九过，复吞一龙一虎如前焉。龙虎各九过，是为十有八方，送之想如九河，至于精海。又想龙虎二七过，计十有四过，方送之。……于是坐定，先袞精海混沸，已而澄清湛然，乃合。满口，以赤龙耕之。津液满口，分为三咽，是为龙焉；其气满口，分为三咽，是为虎焉。送至于精海，上在水面，以意丸之如弹三过，斯为丹矣！”<sup>①</sup>此外，《道枢·众妙篇》和《内想篇》还记载了另两种存思内丹术<sup>②</sup>，此不赘述。

在上清派的内丹著书中也留有存思术的影响。“上清大洞玄都三景法师”萧应叟于南宋理宗宝庆二年（1226）撰写的《元始无量度人上品妙经内义》五卷，堪称上清派内丹著作的代表。后面将专门讨论该书的内丹术，故此处主要检讨上清存思术对内丹术的影响。萧应叟明显继承了上清存思术中所强调的体内神及三尸九虫的思想：“内义曰：五帝，五脏之神也。肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意。”又说：“三界，三尸也。乃人身三部阴浊昏邪

① 《道藏要籍选刊》第10册第502—503页。

② 参见《道藏要籍选刊》第10册第553—562、437页。

之气以属三徒之界。上尸彭踞居人头中，中尸彭蹶居人肠，下尸彭砾居人足。人之嗜欲贪淫种种不善之事，皆尸魂所使。”<sup>①</sup>因此萧应叟认为修道的关键就是消灭三尸九虫：“古诗曰：穷尽世间无限法，除非丹药杀三尸。张真人曰：由来庚甲申命令，杀尽三尸道可期。”<sup>②</sup>萧应叟的弟子许明道的内丹著述《还丹秘诀养赤子神方》中也充斥着体内神和存思存神的思想。许明道在讲到“神室”时，认为“神室”是万神聚会之府，修道金丹之要。而“神室”的位置在“心之北，肾之南，肝之右，肺之左，脾之旁。上有绛宫曰阴鼎，下有黄庭曰阳炉，是为上下釜。其中径寸虚无乃心肾之间为之神室，为玄关枢纽。”<sup>③</sup>在“脱胎”功夫中依然运用了存思术“存圣胎于髓海中，不过两太阴甲子，直待天门忽开，如霹雳一声，则圣胎脱出。”<sup>④</sup>此后，金元间兴起了一个跟上清派有密切的渊源关系的上方真元道派。该派位于王屋山，该派奉持上方天尊为主神，传习“上方四经”等经书，承袭了早期上清派的《上清大洞经》法诵经思神的特点，又具有宋元新道派儒道结合，内丹符箓双修的特点<sup>⑤</sup>。

由此可见，在很长的一段时间内，以上清派为主导的存思术和体内神的思想对道教的内丹思想产生了重大的影响，以后随着内丹术的成熟，对内丹修道程序的抽象化、符号化，存思和体内

① 《道藏》第2册第347页。

② 《道藏》第2册第347页。

③ 《道藏》第4册第332页。

④ 《道藏》第4册第333页。

⑤ 王卡《王屋山与上方真元道派》，《中国道教》2000（2）第12—15页。



神的影响才逐渐减弱<sup>①</sup>。

## 二 上清派对钟吕内丹思想的吸收

宋元以降内丹思想作为一个普遍的社会思潮，影响遍及社会的各个层面。任继愈主编的《中国道教史》中特别描写到两宋内丹思想影响的盛况：“两宋内丹修道者既有陈抟、张无梦、蓝元道、张继先、王老志、曹文逸等名道士，有王溥、显迥、张中孚、李观、曹国舅等名公巨卿，有种放、李之才等隐士名儒，有张伯端、夏宗禹等幕僚，也有市井百工之流如缝纫为业的石泰、箍桶盘椽为业的陈楠、涤器为业的郭上灶等劳动人民，乃至乞儿、妓女、和尚，无所不有，可谓遍于社会各阶层，而尤以退出官场及仕途失意的知识分子如刘海蟾、陈抟、张伯端、白玉蟾等为骨干。内丹的盛行，使传统的丹鼎道教改变了其贵族专利品的性质，成为社会各阶层人士可以普遍接受的东西。从而产生了内丹派前所未有的群众性教团南宗、全真道，这是丹鼎派道教的一大改革，也是宋元道教改革的一个重要方面。”<sup>②</sup>可见学习内丹并实践内丹术已经成为当时的社会风尚。在各种内丹中尤以钟吕内丹为成熟和主流的内丹，因此钟吕内丹思想成为了新旧道派纷纷学习的对象。老符篆派中，如正一派第三十代天师张继先撰《金丹诗四十八首》阐扬钟吕系内丹。上清派道士萧应叟撰《元

<sup>①</sup> 张广保《唐宋内丹道教》第190—191页认为：“到了宋代以后，内丹功法中的几乎所有的关乎存想的内容都被一一删弃。内丹道至此具有更为纯粹的形式。”这种说法是否成立还有待进一步推敲。

<sup>②</sup> 任继愈《中国道教史》（增订本）下第618页。

始无量度人上品妙经内义》以内丹解释本来主要讲符篆的《度人经》，也将钟吕内丹接入上清派修道思想。新符篆道派中，神霄派、清微派、净明派等在他们的内炼思想和雷法思想中也大量吸收了钟吕内丹的思想。如南宋净明派周真公弟子方文所撰《净明黄素书释义秘诀》，就声称曾参阅了《钟吕传道集》，并引证吕公、张伯端丹诗。这节里我们主要考察上清派对钟吕内丹思想的吸收。

钟吕内丹思想主要有四个特点：其一是钟吕丹法各门派，皆以性命双修为特征。其二是钟吕丹法皆以“炼心”为纲要，以“心息相依”为法门。其三是钟吕内丹各门派皆传“取坎填离”之术。其四是钟吕丹法皆以招摄先天一气促进人体和宇宙的大循环为实效，以与道合真作为丹功修成的标志<sup>①</sup>。这四个特点在上清派的内丹代表作萧应叟撰《元始无量度人上品妙经内义》均可以找到其影响。上清派从来不缺乏修命的传统，不过到萧应叟的内丹思想时已转向了对心性的强调：

“内义曰：三教皆由心地发明。儒曰存心，仙曰修心，佛曰明心。或曰正心、洗心，或曰虚心、静心，或曰息心、降心，无非令人淑此以复其善。故儒者修身齐家治国平天下，皆由心正而后身修。推此及彼，卓然有裕，岂外乎心？书曰：人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。若夫致知格物，亦自正心而得矣。道家云：生我于虚，置我于无，生我者神，杀我者心。又曰：众生受诸恶业，皆由自心妄想，颠倒不悟，无为一切罪根皆

---

<sup>①</sup> 胡中孚《道教内丹学的研究价值及钟吕丹派的基本特征》，《东方论坛》1997年第2期第30—34页。

由心造。天堂快乐自由心生，三界沉沦亦从心起。……静定栖神，毋生杂想；抱一受真，神和炁清；死灰其心，槁木其形；外景不入，内景自扃；勿逐勿染，万虑自澄；专炁致柔，复性如婴。其或反此徒取苦辛耳。”<sup>①</sup>

“内义曰：学者欲心未绝，性理未明，采炼虽勤，玄虚未达，只可保神炁炁，制伏阴魔，驻景延年，辟却疾病，长生之道未可冀矣。”<sup>②</sup>为上清派奉为修道之圭臬的存思存神驻景延年之术，又转而居于较次席的地位，这依然是一种性命双修，只不过更凸现了修性和修心的地位。萧应叟的内丹思想尤其以阐发性情论为特色。这实际上反映了萧应叟对钟吕内丹思想的借鉴和发展，也反映了萧应叟的修道思想的重心朝心性论方向上的转变。

所谓“心息相依”，即火候，是指修道中意念和呼吸的运用。《元始无量度人上品妙经内义》认为掌握火候是十分重要的：“夫金丹之要，全在燮调。”“燮调”即是意念和呼吸的运用。萧应叟非常详细地阐述了“八节”的火候说。所谓“八节”是指二十四节气中的八个节日：即冬至、立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬。萧应叟也认为一年八节中子时进阳火，午时退阴符，卯酉行沐浴之功。不过他也提出了“寅申为起伏之候”的独特火候说，对此，后文有详细阐述。此略。

胡中孚认为钟吕的“取坎填离”的思想，即坎为肾，肾是“先天之本”；离为心，心藏神，而脑为元神之府。钟离权在《灵宝毕法》中说：“常离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，

<sup>①</sup> 《道藏》第2册第374—375页。

<sup>②</sup> 《道藏》第2册第347页。

绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合。太极生液，乃坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合。故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若火候无差，抽添合宜，三百日养成真胎而成大药。”因此。钟吕内丹中的“取坎填离”以调动人体性能量为丹法秘诀，因此，取坎填离的直接效果也称作“还精补脑”<sup>①</sup>。萧应叟的内丹思想发展了这种思想。萧应叟的内丹思想也讲“取坎填离”，认为“离”，为火，为朱雀，是化机。阳内含阴，砂中有真汞。又名雌火，属南方，谓之离女。“坎”，为水，为玄龟，是化机，阴内含阳，象乾中有真银，又名雄金，属北方，谓之坎男。“坎流于戊，离就于己也，此乃功成丹就也。故《悟真篇》曰：取将坎位心中实，点化离宫腹里阴；从此变成乾健体，潜藏飞跃自由心。如是则阳炁纯全，阴炁剥尽，离五行之数，脱八卦之机。”<sup>②</sup>萧应叟同样认为要炼就内丹，必须坎流于戊，离就于己，不过萧应叟已经不再拘泥于把坎和离确指为人体内的器官，不再拘泥于认坎为肾，认离为心，认为“取坎填离”就是心肾交。萧应叟的学生林元鼎认为萧应叟的“取坎填离”实际上就是“以性摄情”“反性冥情”<sup>③</sup>，就是要修道之人“取将坎位心中实，点化离宫腹里阴”炼就乾体纯阳的还丹。别的内丹思想常常将“坎离”，实指为“心肾”，这是不对的。萧应叟认为“取坎填离”即是由后天之“情”返还先天之“性”，就是道教内丹学常说的返还之道。实际

① 胡中孚《道教内丹学的研究价值及钟吕丹派的基本特征》，《东方论坛》1997年第2期第33页。

② 《道藏》第2册第375页。

③ 《道藏》第2册第390、338页。

上就是以性摄情，而性和情都是虚无空炁降质成形，本不可分别的，若要分别也是强名分别。

萧应叟的内丹思想也讲究对先天一炁的招摄，不过，《内义》中先天一炁有种种别名，林元鼎解释说：“先天虚无自然祖炁者，在经谓之虚皇元始天尊，在人谓之曩劫不坏元神，在丹谓之空炁金胎也。亦曰金母、曰银精、曰银矿、曰阳精、曰丹体。化机运归中宫，曰丹母、曰丹基，感妙化之炁而有质，曰玄珠、曰圣胎、曰婴儿，即《灵宝经》云混洞赤文、元洞玉历者也。丹道谓之真铅，乃一人之一灵真性是矣。”<sup>①</sup> 最终把先天一炁归为人的—灵真性。

从上面的分析，可以看出上清派的内丹既对钟吕内丹的一些主要思想加以继承，同时又在此基础上有所发展和创新。

### 三 上清派与雷法修道思想

#### （一）雷法理论

雷法是宋代以来最有影响的符箓和内丹相结合的道法体系，是对以往的道教法术体系的一次总结。雷法兴起于北宋，兴盛于南宋、金、元。创始者为神霄派之王文卿、林灵素等，为神霄、清微及南宗等派所传习；东华、天心、正一派亦兼习之。其法主要载于《道法会元》、《清微丹诀》、《法海遗珠》等书中。在诸派雷法中神霄雷法为集大成者，为各派道士所学习的对象。

雷法的修道思想可以归纳为天人感应、内炼、外用三大特

<sup>①</sup> 《道藏》第2册第389—390页。

点。

天人感应：是雷法修道思想的理论基础。雷法修道思想认为人体内的一己之炁是跟天地之炁相互感应的，人如果能控制自己体内的一己之炁，就能把握雷机，招致雷电。“天罡，心也。以心运诸炁，动阳则阳报，动阴则阴报，运转五行，常朝上帝，斡旋造化，颠倒阴阳，随机而应。……七曜者，在天北斗也，在人为眼耳鼻口七窍。若能关闭七窍，则七曜光芒交射，气进浑身，汗出头脑之上，亦汉炁如云，始合造化。”<sup>①</sup> 雷法理论认为人体内的器官运气就会跟天上的天象相感应。王文卿说道：“当于呼吸上运功夫静定，上验报应。云之出也，其气蒸；雨之至也，其溺急；雨之未至也，其气炎而膀胱之气急；电之动也，其目痒，眼光忽然闪烁；雷之动也，三田沥沥而响，五脏倏忽而鸣。行持之士又当急心火以激之，涌动肾水以冲之，先闭五户，内验五行，此其诀也。”<sup>②</sup> 这种以人身模拟天地、认为人身为一小天地，跟身外的大宇宙相感相应的思想，一直为道教代代相传的理论内核。雷法理论认为雷霆是天地之枢机，因此雷法修道就是要通过一己之修道从而把握天地之枢机，召神出吏，发为雷霆。

内炼：雷法理论认为内养则成金丹，外用则为雷霆。雷法修道是以内丹为根基的，内炼即炼一己之精气神。《道法会元》卷七十六所载《火师汪真君雷霆奥旨》，本系王文卿传，朱执中注，成书于宋崇宁三年（1104）。后亦为陈楠、白玉蟾所得，并做序以传世。白玉蟾序曰：“《天坛玉格》云：不行修道，将不附身。

① 《道藏》第28册第234页。

② 《冲虚通妙侍宸先生家语》，《道藏》第32册第392页。

不漱华池，形还灭坏。火师又曰：凡受五雷大法，非上品仙宫之职，不能悟此玄机。内则修道自己还丹，故外则馘邪治病。”<sup>①</sup>

此外，雷法的内丹修持，以定息静定为下手功夫，次存想水火交媾，金光运转，存神召将，“久久行之，日积月累，神气精自然混凝，上可以脱壳朝元，次可长生久视，又其次可以兴云致雨，役电鞭霆，济人利物，何往而不可也。”<sup>②</sup> 这些主张以自己内炼功夫为本，使精气神返归先天，只有运用元神（一点灵光），才能通神，役使雷霆，进而实现那些人力所不能达到的目的。

外用：体现了雷法体天行化、阴功济物、悲悯度人的大乘精神。是对内丹修道思想只求一己之完满的超越。祷早驱龙，降魔伏妖，掌心握印，笔下飞符，役使风霆，区别人鬼，济生度死，辅正除邪，内炼刀圭，外储功行，体天行化，佐国救民、馘邪治病。王文卿指出：“凡求真慕道之士，不炼内丹，形还败坏。不积功行，难达玄境。不济疾苦，道果难成。不漱华池，神不清悦。欲求仙道功行为先，必资治病祛邪，祈晴祷雨；济人利物，广积阴德；精勤香火，正直无私，何虑不获超升，但恐今人未能精思内炼，所学肤浅，符咒不真，诀法谬误，吾甚悯焉。”<sup>③</sup> 朱执中亦认为雷法：“内则超出三界，外则救济万灵，祈祷雨阳，消弭灾祸，制蛟蜃，救危笃，斩妖精，致风雨于目前，运雷霆于掌上，解九玄七祖之罪，消千生万劫之愆，得之者固守，遇之者夙缘，若能禀戒行持，则三界鬼神拱手听命。”<sup>④</sup> 都指出了雷法

① 《道藏》第29册第262页。

② 《道藏》第32册第393页。

③ 《道藏》第29册第274页。

④ 《道藏》第29册第274—275页。

的外用（即济人利物）的重要性。

雷法是道教修道思想史上的一个非常重要的阶段。说它重要是因为雷法理论找到了一条统摄个人圆满与安民济世的有效途径，从而将道教的各种修道法术融为一体。正如有学者总结的那样：雷法是“以自然界的雷电为力量源泉，以役使雷部诸神为特征，以内炼精气神为根本，以符篆咒法为外用，融合道教传统的方术符录、咒术、手印、禹步、气功、存神、内丹等为一体，并采纳吸收了儒学正心诚意之学、禅宗止观双运之道以及密教的修本尊法、真言密咒，从而构建了一个包容百家众术精华的新型道法。道教中人运用雷法，为人治病除邪，救难解厄，安民济世，弘扬道法，充分显示了道教慈悲度人的大乘精神。”<sup>①</sup> 总之，雷法理论对法术的社会功能的重视，也极大地提升了道教修道思想的品质，使得只求一己升仙的小乘理论，不可与之同日而语。

## （二）上清派与雷法之渊源

### 1. 魏华存与雷法

南岳夫人魏华存跟雷法的起源颇有关联。神霄雷法被认为源于神霄玉清真王，火师汪真君为阐教祖师，火师汪真君传王文卿，王文卿始集于大成，弘传于世。六朝道经《上清大洞真经》中所载诸神中有高上神霄玉清王，这当是他首见于经典。至北宋徽宗时，神霄派道士遂将其与扶桑大帝相融合，构造了一位新的尊神。《高上神霄紫书大法》序曰：“昔太空未成，元气未生，元始天王为昊莽溟滓大梵之祖，凝神结胎，名曰混沌。混沌既拆，乃有天地中外之气，方名混虚。元始天王运化开图，金容赫日，

<sup>①</sup> 李远国《南宋内丹学与雷法》道韵第5辑。



玉相如天，陶育妙精，分辟乾坤。乃自玉京上山下游，遇万气祖母太玄玉极元景自然九天上玄玉清圣母，行上清大洞雌雄三一混化之道，生子八人。长曰南极长生大帝，亦号九龙扶桑日宫大帝，亦号高上神霄玉清真王，一身三名，其圣一也。”<sup>①</sup>

“火师汪真君”则是雷法传衍中的一个枢纽人物。而他的道法的获得跟上清派的南岳夫人魏华存以及司马承祯颇有关系。元人赵道一《历世真仙体道通鉴续编》卷五收有汪真君传，曰：“真君姓汪，名子华，字时美。唐玄宗二年甲寅（714）生于蔡州汝阳县。年四十而三举不第，叹曰：年逾不惑，不登仕版，何面目见朋友乎！吾将学黄老之学，而臣于帝乡矣。遂与颜真卿同师白云先生张约，再师赤城先生司马承祯。遇安禄山之乱，弃家云游，经南岳祝融峰下修道，九年不下山。真卿为卢杞所陷，使淮西为李希烈缢死。师再遇紫虚元君亲幸南岳，授以至道。再修二十八年，丹成道备，贞元五年（789）庚午正月七日，奉诏白日升天。”<sup>②</sup> 王文卿传在《道法会元》中称汪真君：“昔日弃儒学庄老，坐断祝融九春草。忽朝一日遇元君，授我清虚无上道。修持再历四七春，六贼三尸如电扫。身轻体健绿毛生，至此绝无饥渴恼。贞元五年月建寅，玉皇有敕赐飞升。瑶池沐浴锡宴罢，位证火师居雷霆”<sup>③</sup> 这是关于汪真君生平的高度概括。上清三景法师朱执中注：“真君子祝融峰结庵修道已历九年，于宝应元年壬寅

① 《道藏》第28册第557页。

② 《道藏》第5册第446页。《火师汪真君》，《历世真仙体道通鉴续编》卷五，《道藏要籍选刊》第6册第350页。其注文中可进一步了解汪真君的面目及成真得道的过程。

③ 《道法会元》卷七十六，《道藏》第29册第262—264页。

七月中元，紫虚元君幸南岳，考校生死，见真君勤苦精修，下降其庵，授以道要。”<sup>①</sup>“紫虚元君”即上清派所尊奉的祖师——南岳夫人魏华存。《道法会元》认为火师汪真君的法术是由上清派祖师魏华存所授予的。

此外，清微派在《清微仙谱》中，列“清微道宗”、“上清启图”、“灵宝宗旨”、“道德正宗”、“正一渊源”等目。“上清启图”中也奉众多的上清派神仙和祖师为本门派的师承。这些祖师神人相杂难于稽考：有上清高圣玉宸大道君、紫宸太华大天帝、金阙帝宸太平后圣玄元上道君，太华西真万炁祖母元君、金阙上相方诸东华木公青童道君、金阙上传白山宫玉仙清渊太素元君、金阙上宰西城总真人王远字方平、小有天王清虚真人王褒字子登、金阙上保高元紫虚真人魏华存、清微炁枢元皇元君李谦、东华上佐司命真人杨羲、东华上相上清仙翁许翊、上清元君西华圣母、九州都仙高明大使许逊、大清泰玄元君文庸元君<sup>②</sup>。除了魏华存等上清派祖师被这些主雷法的道派奉为祖师外，这些道派在法术上也对上清道法有所延续。如天蓬咒、回风汇合与雷法的炼神召将法等。

## 2. 天蓬咒

“天蓬”一名，本为星宿神之名。《道法会元》卷一七二说：“北斗九宸，应化分精，而为九神也。九神者，天蓬、天任、天衡、天辅、天英、天内、天柱、天心、天禽也。谓顺支辰，总御阴阳，契合天地，主张造化，乘三明以应四时，随月建以定八

<sup>①</sup> 《道藏》第29册第263页。

<sup>②</sup> 《道藏》第3册第329页。

节，历九宫也进退。”<sup>①</sup>后演变为上清派道法中的体内神。在《上清大洞真经》卷二出现的天蓬大将的形象乃为上清派存思之身神，该卷的《高上虚皇君道经》第一，太微小童章云：“次思赤炁从兆泥丸中入，兆乃口吸神云，咽津三过，结作三神，一神状如天蓬大将，二神待立，下布兆肝内，游遍却入心内绛宫，上充舌本之下，血液之府，顺时吐息。”<sup>②</sup>并附有图像，天蓬大将双手抱于胸前，身披铠甲。此外，上清派的《真诰》和《登真隐诀》均载有北帝煞鬼之法，即是后世的天蓬咒，全文引用如下：

北帝煞鬼之法。先叩齿三十六下乃祝曰：“天蓬天蓬，九玄煞童。五丁都司，高刁北公。七政八灵，太上浩凶。长颅巨兽，手把帝钟。索桌三辰，严驾夔龙。威剑神王，斩邪灭踪。紫气乘天，丹霞赫冲。吞魔食鬼，横身饮风。苍舌酌齿，四目老翁。天丁力士，威南御凶。天驷激戾，威北銜锋。三十万兵，卫我九重。劈尸千里，去却不祥。敢有小鬼，欲来见伏。钺天大斧，斩鬼五形。炎帝裂血，北斗燃骨。四明破骸，天猷灭类。神刀一下，万鬼自溃。”毕四言则有琢齿，以为节也。若冥夜白日得祝，为恒祝也。鬼有三被此咒者，眼精自烂而身即死矣，此上神咒，皆斩鬼之司名，北帝秘其道。若世人得此法恒能行之，便不死之道也。男女大小皆可行之，此所谓北帝之神咒，煞鬼之良法，鬼三被此法，皆自死矣。常亦畏闻此言矣。因病行此立愈。叩齿

① 《道藏》第30册第108页。

② 《道藏》第1册第520页。

当临目存见五脏□。①

后天蓬演变为雷部的第一威神。《紫微玄都雷霆玉经》曰：“北极紫微大帝统御三界，掌握五雷，天蓬君、天猷君、翊圣君、玄武君分司领治。”②《道法会元》卷一六九曰：“夫四圣元帅者，妙德贯于三界，威灵建乎八弦，为斗罡之大帅，实北帝之雄神，部辖四天丁，考召诸魔鬼。”③宋代以天蓬、天猷、翊圣、真武为北极四圣。天蓬元帅的形像为“三头六臂，赤发，绯衣，赤甲，跣足；左一手结天蓬印，右一手撼帝钟；又左一手执斧钺，右一手结印擎七星；左一手提索，右一手仗剑，领兵吏三十六万骑，雷公电母，风伯雨师，仙童玉女，羽衣赫赫，各持金剑，乘北方太玄煞气、黑气，气中有五色气，从空降坛。”④天蓬元帅的手下猛将如云：有天罡大圣、有统兵主帅混元一气都统大将王煜、有统兵四目老翁雷霆杀伐大将陶元帅、九天杀童大将、高刁北翁神将、长颅巨兽大将、威剑神王大将，此外还有九元煞童、五丁都司、七政八灵、直月将军、十二支直符等。天蓬元帅统领这些神将，并执行紫微大帝，神霄真王的命令。天蓬元帅及其统领的众神将神威极大，“手持金尺摇帝钟，铜牙铁爪灭凶狂。手执霹雳宰馘汤，雷震电发走天光。草木焦枯尽摧伤，崩山竭石断桥梁。倾河倒海翻天地，收擒百鬼救豪强。捉来寸斩灭灾殃，吾

① 《真诰》，见《道藏要籍选刊》第4册第625页上中。《登真隐诀》，《道藏要籍选刊》第9册第382页上。

② 《道藏》第1册第752—756页。

③ 《道藏》第30册第85页。

④ 《道法会元》卷二一七，《道藏》第30册第345页。

使神剑谁敢当。”<sup>①</sup>成为雷法中常常召请的对象。

《道法会元》卷一百五十六至一百六十八中现存有天蓬法。“天蓬炼身行持”云：“于西面东坐定，叩齿三十六通，将目闪二十四次，存两目有两道光芒如火，将身一焚都尽，只有一炁团团。次见前炁团如圆镜，其光变作我形，吞入口中咽之。闭目澄神，诵《天蓬咒》、《天童经》三卷，布东方金光起满长空，光中忽见祖师元帅领神兵万万，将口一吸吞下五藏，九窍百孔闭息，渐渐通畅，候定久，方出靖。”

### 3. 徊风混合之道与雷法的炼将、召合

上清派徊风混合之术，又称徊风混化之术。是上清派存想术中的一种，该术被认为洞真太一之法的极至，千变万化。具体的作法是存思百神变成百炁进入体内，缠绕身体各部，然后出，最后百炁徊风混化缠绕结合成一个“真人”即大洞帝一尊君。《上清大洞真经》“徊风混合帝一秘诀”云：

兆诵咏《玉经》三十九章都毕，叩齿三十九通，便闭两目，次存此百神变成白炁。混沌如白云之状，从玄虚中来入兆口中，郁郁良久，觉白炁从下部出，又从玉茎中出，从两脚底出，又从两手心出，冠缠一体上下手足，混合一身与白炁同烟，上下不相见也。良久，白炁忽复变成紫云，郁郁从口中入头中并五藏之内，充塞腹内。良久，紫云又从两脚底两手下部玉茎中出，冠缠一体，郁然上下与紫云合形，不相见也。须臾，存见紫

<sup>①</sup> 《道法会元》卷一五七，《道藏》第29册第847页。

云之炁充满左右及一室内。又存见口中出风炁，吹扇紫云之烟，乃徊转，更相缠绕，忽结成一真人，男形，如始生小儿，身長四寸，号曰大洞帝一尊君，名父宁在，字合母精延，守兆死关，众神徊风混化，共成此帝一尊君。<sup>①</sup>

《云笈七签》卷三十《禀生受命部·帝一混合三五立成法》认为“帝一尊神”是守死关之众神徊风混化共成，他的形状如始生之男婴，不著衣服，身長四寸。又称：“大洞帝一，太素尊灵。父宁母精，二合双成。百真一混，一徊始生。身结八烟，变胎元婴。日月宝光，洞我躯形。太一在上，上与帝并。泥丸保玉，五脏华明。长合日月，手执洞经。位为仙公，晨升上清，三十九章，金符羽庭。毕，此是回风混合帝一之道也，万变百化，洞真太一之法，极尽于此矣。”<sup>②</sup> 如果早晚常忆之勿忘，可以辟万试，灭千患，除恶魔，致神仙。如果人体内有疾痛不宁处，急存帝一尊君，令其口吐日光白炁，熏痛疾处即愈。

在后世的雷法修道思想中亦继承这种混合百神的思想，特别体现在雷法的炼将和召合上。炼将是雷法中的内炼功夫，对炼将这种内炼功夫的应用称为召合，即把虚空之神将与自己体内之神将合而为一。王文卿弟子问：“炼将之法其要如何？”王文卿答道：“将者，一炁也。出吾之炁，以合天之炁。一炁而生诸炁，盖人身所有浊炁也。吸在天之清炁，混合既毕，必须炼之。夫炼

① 《道藏》第1册第54页，《上清大洞真经》卷六。

② 《云笈七签》卷三十，《道藏要籍选刊》第1册第225页。

炁之炁专凭运用五水五火之功。雷不得受，炼其炁不神也。”<sup>①</sup>炼将，就是用天之清炁来炼体内之浊炁，沿用的亦是道即气、神即气的思想。又《灵宝玉鉴·存神召将论》：“诸品道法行持之时，皆以存神召将为首，其为运念呼吸，咒诀罡步，固各有其说。若专用一法则尽可自依本法，作用如行斋，□则不可为也。盖法官所有诸法之将吏，悉皆召之，以佐助行持，惟当存自己灵宝为主，次则中理五炁以混合百神，存召后遣，无所不可。”<sup>②</sup>这里讲的是召合虚空之神将与自己体内之神将合而为一。可见，存召之法跟上清派的“徊风混合之术”是一脉相承的。炼将、召合也同样体现了道教雷法内炼外用的思想。

从以上分析可以看出：在历史渊源上，上清法术跟雷法有着千丝万缕的联系。

### （三）上清派对雷法思想的吸收

雷法内炼外用的大乘精神为当时各道派所普遍接受，并成为当时道教修道思想的一个明显的时代特征。因此，雷法修道成为各道派纷纷效法的对象。正一派从北宋第三十一代天师张继先起，形成了“正一雷法”。张宇初《道门十规》称：“神霄自汪、王二师而下，则有张、李、陈、白、萨、潘、杨、唐、莫诸师，恢弘犹至。”其中的张，即指张继先。张继先撰有《明真破妄章颂》以阐发雷法理论。正一派道士留用光，精于雷法，以道术名世，嗣其教者被称为“紫微派”。

上清派中吸收并阐扬雷法修道思想的道士，以茅山宗第二十

① 王文卿《冲虚通妙侍宸王先生家话》，《道藏》第32册第392页。

② 《道藏》第10册第142—143页。

五代宗师刘混康最为著名。明张宇初《岷泉集》卷一曰：“神霄则雷霆诸派，始于玉清真王，而火师汪真君阐之。次而侍宸王君、虚静真君、西河萨君、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。”<sup>①</sup>从张宇初的言论可以看出，他把刘混康视为阐扬神霄雷法宗师级人物，并将他与林灵素、徐神翁、雷默庵、万五雷、方贫乐、邓铁崖等人相提并论。而据《茅山志》卷三宋徽宗对刘混康的赞语中，可以看出刘混康不但道法高妙，而且深得雷法的内炼外用、济人利物的大乘精神之要旨。徽宗赞曰：“冲和养气，得其妙道，学术精深，博通奥旨。救危难以积善，观德业以养高。小大之事，常所访问，尽规极虑，颇勤忠恪。济人利物，功莫大焉。”<sup>②</sup>《茅山志》卷十一还记载了刘混康，哲宗时曾被召见，为皇后治疾的史实：“元佑元年（1086）哲宗后孟氏误吞针喉中，医莫能出，有司以高道闻召见，师进服符，呕出针刺符上，宫中神其事，赐号洞元通妙法师，住持上清储祥宫。绍圣四年（1097），敕江宁府即所居潜神庵为元符观。”<sup>③</sup>刘混康深得宋朝帝王宠信。徽宗即位后，对刘混康礼重有加，立召赴阙，加号元符万寿宫，赐九老仙都君玉印、景震玉器宝剑、御制诗颂书画等。后屡问以道妙，并加号“葆真观妙冲和先生”。

此外，《茅山志》第二十七卷中对雷法的理论有所阐述，认为呼吸风雷、役召神鬼的实质就是天人合一，并记载了茅山道士

① 《道藏》第33册第187页。

② 《道藏要籍选刊》第7册第278页。

③ 《道藏要籍选刊》第7册第321页，又见《道藏》第5册第605页。



许宗师用雷法禳灾的事迹：“道家者流，有符篆之法，谓能呼吸风雷，役召神鬼，或者疑为天人一也。寒则体慄，暑则体燠。是形吾者天也，周吾形者无非天也。故曰天人之际感与应而已。惟其人气之戾，始与天乖，愚夫愚妇一念之烈，犹能有动，况高人德士，栖身孤复，炼行精纯，志之所在天必不违。……大德二年，淮南蝗。本道宣慰史，礼请君至江都，醮而禳焉。俄而，未羽者瘴于雨，羽者，有鸞蔽空而至，啄食之，食而复吐，吐之复啄。如是连日，蝗不为灾。先是旱，祷而雨，淮南人大孩悦。”<sup>①</sup>

另外，元代清微派道士刘道明编纂的《武当福地总真集》卷下记载了茅山道士孙寂然、邓真官等人传习并施行雷法的事迹：

孙寂然，名元政，号寂然子。嗣业茅山清真观，得上清五雷诸法之妙，遍礼福庭。时汴湖龙去，江汉罹金兵之厄，武当殿宇为之一空。绍兴辛酉，首登武当，兴复五龙，开辟基绪，以符水禳袪为民除疾，众皆归之。数年之间，殿宇悉备。高宗诏赴阙庭，以符水称旨，敕度道士十人。后还山，无疾而逝。藏其蜕于桃源之东<sup>②</sup>。

邓真官，名安道，孙寂然之弟子也。自幼随师开复武当。首蒙恩赐，尽得其师上清五雷诸法之妙。驾风鞭霆，其应如答。远迹疾患，皆奔趋之。继奏敕住五龙，兴建正殿，顽石壁立，镌凿甚苦，默施神用，一夕雷雨为破其石。度弟子数人，以观付之。潜调龙虎，内炼甲庚。嘉泰中，預告徒众，奄卧而逝。大风拔

<sup>①</sup> 《茅山志》卷二十七，《道藏要籍选刊》第7册第390页。元明善撰，赵孟頫书的《华阳道院碑记》。

<sup>②</sup> 《武当福地总真集》卷下，《道藏》第19册第666页。

木，移时方散，人谓乘风而往。剑瘞宫北，遗迹昭然<sup>①</sup>。

此外，还有很多受篆上清大洞三景法师的著名道士，他们普遍学习雷法，有的还是新符篆派的创始人。如：北宋上清三景法师朱执中名惟一，精于雷法<sup>②</sup>。路时中，为上清大洞三景法师，在茅山峰顶得石函帛书一卷，为天心正法之开创者，该法同样以雷法为核心。此不赘述。总之，茅山道士学习雷法，精于雷法，并以之攘灾济民已是不争的事实。宋元以来雷法的内炼外用，济民利物的大乘精神已经深深根植于上清派固有的修道思想之中。

① 《武当福地总真集》卷下，《道藏》第19册第666页。

② 《道法会元》卷七十六，《道藏》本第29册第262页。

## 第二章 上清派修道方法分析

### 第一节 上清派存思术

存思不仅是道教各种修行法门的基础，而且贯穿于道教生活的方方面面，可谓是最具特色的道教修道法术，道门中素有“是故为学之基，以存思为首”“修身济物，要在存思”的说法<sup>①</sup>。因此，某种程度上讲，不了解存思术则很难把握道教修行的本质和要义。然而存思术本身又是相当复杂的，陆游诗云：“存神止虑自长年，黄老遗书汉尚传”<sup>②</sup>，从中可知存思术的历史源远流长。《史记》中记载了扁鹊的历视内脏的神功<sup>③</sup>，早期道经如《太平经》中就有悬象存思法<sup>④</sup>，后来的存思术便是这种历视内

① 《云笈七签》卷四十三，《道藏要籍选刊》第1册第302、304页。

② 《秋思》，钱钟书《剑南诗稿校注》第4001页，上海古籍出版社1985年版。

③ 《扁鹊仓公列传》，《史记》第9册卷一五〇第2785页，中华书局1959年版。

④ 《太平经·以乐却灾法》云：“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害，即能追之以还，自治不败也。追之如何？使空室内傍无人，画象随其藏色，与时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”汉代，悬象存思法已流行于民间。

脏术和悬象存思法的进一步发展。在早期道派天师道、葛氏道、上清派、灵宝派中，存思术都扮演了重要角色<sup>①</sup>。

六朝时期存思术已臻于成熟，此时的上清派尤其被认为是以存思术见长的道派，该派的代表性经典《上清大洞真经三十九章》和《黄庭经》则被认为是各种存思术的荟萃和集大成之作。《大洞真经三十九章》被认为是读万遍毕便仙的仙道至经。经中不仅附有存思的图案、道符，而且对存思的次序、方位（东南西北），存思的部位（心脾肺肠等），炁的颜色和神的名字，衣着颜色都有详细说明，还伴随着叩齿、咽液、捻香、诵咒等。其修道的具体步骤如下：“首先谨请神真某某，再真思该神真降生不同颜色的真炁为神云，罩于修道者的头顶；再次思此神云从泥丸中入，乃口吸神云，咽津若干过，则真炁结作若干神，在人体内运行，经过一定的关窍，达到神真所镇守的部位，修道者然后咏诵《大洞玉经》，默念咒祝，佩戴各神真的消魔玉符，存呼神真名字，请求发挥其护卫功能。这便是每章经的存思过程和诵经大要。”<sup>②</sup>《黄庭经》中的存思术跟《大洞真经三十九章》中的存思术是相似的。《黄庭经内景经》至道章第七说“至道不烦存真诀，泥丸百节皆有神”，上清章第一说“散化五形变万神”，认为体内有千万身神，并描写了这些身神的名字、服色、形长，只要存想这些身神，就能免除疾病，长生久视。不过，《黄庭经》的文体为诗词体，语言优美，易于记诵，但练功的步骤并不清楚。较《大洞真经三十九章》进步的是《黄庭经》中已有了较明显的三

<sup>①</sup> 天师道的《老子想尔注》、《黄书过渡仪》，葛氏道的《抱朴子》，灵宝派的《五符序》，上清派《上清大洞真经三十九章》和《黄庭经》等均涉及到存思术。

<sup>②</sup> 卿希泰《中国道教史》第1卷第350页。

丹田的思想。

存思术的复杂性还体现在，它常常跟导引、胎息、房中各种修行法术一起混合使用；斋醮科仪中更要进行多次的存思，法师通过存思化凡景为神坛，并还伴随着叩齿、咽津、步、诀、念、唱等程式<sup>①</sup>。此外，不同的时间、空间，以及行住坐卧则有相应的存思方法。下面对上清派的存思术进行具体的归纳和分析。

一、存思脏腑法：此法即古已有之的历视内脏术，在众多的存思术中占有重要地位地。《云笈七签》认为“存思之功，以五脏为盛”，又说：“脏者何也？藏也。潜神隐智，不炫耀也。智显欲动，动欲日耀，耀之则败，隐之则成。光而不耀，智静神凝，除欲中净，如玉山内明，得斯时理，久视长生也。”<sup>②</sup>《老子河上公章句·成象第六篇》在《黄帝内经》脏腑论的基础上进一步提出：“人能养神则不死，神谓五藏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤则五神去。”<sup>③</sup>内敛观照，潜神隐智，保精藏气是存思五脏法的内在的理论依据。五脏即肺、心、肝、肾、脾。存思术中的五脏形状跟现代解剖学中的相应器官并不完全一致。下面是对五脏的具体存思法。

第一见肺，红白色，七叶，四长三短，接喉咙下。

第二见心，如芙蓉未开，又似悬赤油囊，长三寸在前。

第三见肝，苍紫色，五叶，三长二短，九寸，在心下。

第四见肾，苍色，如覆双漆杯，长五寸，侠肋两膂著脊。

① 张泽洪《道教斋醮科仪研究》第134页“存思通神”。

② 《道藏要籍选刊》第1册第304页。

③ 王卡点校《老子道德经河上公章句》第21页，中华书局1993年版。

第五见脾，黄苍色，长一尺二寸中有一尺，曲，太仓胃上<sup>①</sup>。

存思五脏法往往跟富于宗教味的体内神相关联，后来《黄庭经》以优美的七言诗对五脏神的姓字名讳、衣着颜色、方位大小及相应功能均予以具体描述：

其中心神名丹元字守灵，肺神名皓华字虚成，肝神名龙烟字台明，肾神名玄冥字育婴，脾神名常在字魂停，胆神名龙曜字威明。

《黄庭内景经》的具体描述如下：

肺部之官似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻齐位，素锦衣裳黄云带。喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞。

心部之官莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和。丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐娑裳。调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

肝部之官翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月清，百疗所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

肾部之官玄阙圆，中有童子冥上玄，主诸六府九液源，外应两耳百液津，苍锦云衣舞龙幡，上致明霞日月烟，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

<sup>①</sup> 《云笈七签》卷四十三，《道藏要籍选刊》第1册第304—305页。

脾部之官属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，坐在金台城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，外应尺宅气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。

胆部之官六腑精，中有童子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旗横天掷火铃，主诸气力摄虎兵，外应眼童鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裾，佩金带玉龙虎文，能存成明乘庆云，役使万神朝三元。<sup>①</sup>

值得注意的是《黄庭经》除了强调五脏的作用外，还特别强调了属于六腑之一的胆的功能，而对同属六腑的其余五腑未予谈论<sup>②</sup>。后世的内丹丹法的脏腑论有“主肾说”和“主胆说”，如钟吕主肾，陈朴主胆<sup>③</sup>。“胆部之官六腑精”，《黄庭经》这种突出胆的功能的思想已昭然若揭。梁丘子引《太平经》注云“集精成青，故胆为六腑之精也”，这种思想跟后世“主胆说”的内丹丹法有何关系？这的确是道教由内养术发展到内丹术的一个值得追究的问题。此外，《登真隐诀》卷中也记载了这些存思内脏术：“坐，常欲闭目内视，存见五脏、肠胃，久行之，自得分明了了也。”《真诰》卷九南真魏夫人的诰谕要杨羲修内视脏腑之术，卷

① 《道藏要籍选刊》第1册第72—75页。

② 六腑之说不一，或谓胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦为六腑；或谓胆、胃、膀胱、大肠、小肠、脐（一作命门）为六腑。

③ 谢正强《陈先生内丹诀》研究，参见《宗教学研究》2000年第3期第91—97页。

十四中还介绍了尹虔子、张石生、李方四、郑景世、张宜华、赵广信等多人行存思脏腑之术，最终修道成仙的故事。

二、存思日月法：跟先民的日月崇拜有关。日本人加藤千惠在其研究中，将存思日月法归为六大类之多<sup>①</sup>。单这六大类的划分本身就说明存思日月法是极庞杂的。《黄庭经》中有不少存思日月术如：“借问何在两眉端，内侠日月列宿陈”“要复精思存七元，日月之华救老残”等诗句。总之，上清派有不少的存思日月术，现择其大要归为三大类如下：

(一) 存日月法。该法又可细分为三，存日月为外景、存日月为内景以及存日月交合法。

1. 存日月为外景。如《真诰》卷十《青牛道士口诀》云：“暮卧，存日在额上，月在脐上，辟千鬼万邪，致玉女来降，万祸伏走秘验。”<sup>②</sup>又如：“凡人山，思日在面前，月在脑后。凡暮卧，思日在面上，月在足后。赤气在内，白气在外。凡欲从人，各思日月覆身而往，当无所畏。”<sup>③</sup>

2. 存日月为内景：《真诰》卷九云：“夜行及冥卧，心中恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭。”又“泥丸玄华，保精长存；左为隐月，右为日根；六合清炼，百神受恩。”<sup>④</sup>

3. 存日月交合。《黄庭经》有：“脾救七窍去不祥，日月列

① (日本)加藤千惠《〈真诰〉中的存服日月法》，发表于《宗教学研究》1997年第3期第39—48页。她在该文中把存思日月术分作六类：一、原始服日月法，二、存日月法，三、存服日月法，四、日月交合，五、其他存日月法，六、都仪结嚼、奔日月法。

② 《道藏要籍选刊》第4册第629页。

③ 《云笈七签》卷二十三《存思日月法》。《道藏要籍选刊》第1册第179页。

④ 《道藏要籍选刊》第4册第619、616页。



布设阴阳。两神相会化玉英，淡然无味夫人粮。”又“《九真中经》曰：存左目为日，右目为月，共合神庭之中（口中舌上），却上入明堂之中，化生黄英之醴，下流口中，九咽之，以哺太一。”<sup>①</sup>

（二）存服日月法。即存想服食日月之精华。在《真诰》卷九载东卿司命曰：“先师王君，昔见授太上明堂玄真上经，清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环，日赤色有紫光九芒，月黄色有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之无数。若不修存之时，令日月还住面明堂中，日居左，月居右，令二景与目童合炁相通也。此道以摄运生精，理和魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此上真道也。”<sup>②</sup>又东华真人服日月之象上法是吞食画在纸上的日月，“当常以平旦东向。朱书日象于青纸上，左手执，存为日形如弹丸赤色紫芒乃服之，吞令入心，光明照彻。毕，可叩齿九通，咽液九过。女服月象，黄书青纸，右手执，亦东向服存入心。”<sup>③</sup>在《上清大洞真经》卷三绛宫中的一元君章中也能看到像“司命衔月，嘘我重唇，五老衔日，吸我三便”那样的神和修道者之间嘴对嘴地喂日月咽服的独特方法。《登真隐诀》中也记载了此类方法，“君曰：欲得延年，当洗面精心。日出二丈，面向日，口吐死气，鼻吸日精，须鼻得嚏便止，是为通气。”<sup>④</sup>又说：“夜服月华如服日法，存月十芒白色，从脑中下入喉，芒

① 《洞真太一帝君太丹隐书洞真玄经》。

② 《道藏要籍选刊》第4册第619页。

③ 《登真隐诀》，《道藏要籍选刊》第9册第383页。

④ 《道藏》第6册第617页。

亦不出齿而回入胃。”<sup>①</sup>常能行之，保见太平。

(三) 奔日月法。这类法术极尽想象之能事，上天入地，无所不能。《太上玉晨郁仪结璘奔日月图》是专门讲奔日和奔月两种法术的，并附有奔日月之图像。郁仪是奔日之仙，结璘是奔月之仙。先看奔日术，“于朔旦平坐，清斋静定，叩齿三十六通，先存自己丹田为大海，日从海出，本身坐顶门，身如山石。”接着是咒颂、然后存想“日升金光，照映我真形”，接着又是咒诵，然后存想“乘火龙奔日宫”，接着又是咒诵，最后思“入日宫，与身为一，良久忘形，融融如春”<sup>②</sup>。奔月术的程序略如奔日术，此略。总的说来，这两类法术是配合着各种存想及服食日月光等术来进行的。

三、存星术：《上清大洞真经》卷之一中有存二十四星法：“心存二十四星，大一寸，如相连结之状。又存一星中各有一人，合二十四星皆如婴儿之状，并裸体无衣纓也。于是二十四星，从天上虚空中绛回，绕一身外三匝。毕，祝曰：二十四真，回入黄庭，口吐黄炁，二十四星，灌我命门，百神受灵，使我骨强，魂魄安宁，五脏受符，天地无倾。毕，口吸二十四星一息炁，咽津二十四过，时觉吞一星从口中径至脐中，又觉星光映照于一腹之内，洞彻五脏。又存星光化为二十四真人，并口吐黄炁如烟，以布满脐中，郁郁然洞彻内外也。良久用呼字吐息。”<sup>③</sup>

上清派奔辰术中较有名的是奔北斗之术，《洞真上清太微帝君步天纲飞地纪金简玉字上经》对此有详述：“先烧香于行事之

① 《道藏》第6册第615页。

② 《道藏》第6册第698—703页。

③ 《道藏》第1册第519页。

所，闭炁左回行斗星之外三匝，始于阴精，匝于阳明。毕，乃通气，始得蹶足于七星身上，步于阳明耳。于是向阳明星闭气心祝曰：……祝毕乃左足蹶阳明，又进右足蹶阴精，心祝曰：……次左足蹶玄冥，心祝曰：……次右足蹶丹元，心祝曰：……次左足蹶北斗，心祝曰：……次右足蹶天关，进左足前与右足并，乃通息微祝：……”如此顺行倒行反行三道，然后“举两足具上阳明星，以右手拊心，左手指玄冥星，闭气三息，叩齿三七，咽液三九，名曰据斗，微祝曰……”此外，《上清金阙帝君五门三一图诀》中还有存思并上登北斗七星的法术，如存北极星、丹元星、天关星、阳明星、阴精星等修炼方法，此不一一引述。

四、存炁法：《上清大洞真经》第一卷《诵经玉诀》中有存五方之炁法。存五方之炁法是以五行理论为思想框架的较典型的例子，在该框架中五方（包括中央）、五脏、五星、五色互相对应。具体如下：

东向冥心叩齿九通，阴诵《大帝君素语内咒》……毕，口引东方青阳之精，青炁；因闭炁九息，咽炁九过，使布满肝腑之中，结作九神，青衣冠，状如木星，下布肝内。

南向冥心叩齿三通，阴诵《天帝君素语内咒》……毕，口吸南方丹灵之精，赤炁；因闭炁三息，咽炁三过，使充布心腑之中，结作八神，赤衣冠，状如火星，下布心内。

西向冥心叩齿七通，阴诵《南极上元君素语内咒》……毕，口吸西方金魂之精，白炁；因闭炁七息，咽炁七过，使充布肺腑之内，结作七神，素衣冠，状如金星，下布肺内。

北向冥心叩齿五通，阴诵《后圣帝君素语内咒》……

毕，口引北方玄曜之精，黑炁：因闭炁五息，咽津五过，使充布肾腑之中，结作五神，黑衣冠，状如水星，上入绛宫，左三右二，分入两膀胱，穿尾闾穴，上充布两肾间。

正向本命上冥目叩齿十二通，阴诵《太微天帝君素语内咒》……毕，口引中央高皇之精，黄炁；因闭炁一息，咽津十二过，使充布脾腑之中，结作十二神，黄袞冕，状如土星，下布脾内。<sup>①</sup>

五、存身神：道教认为人的身体各个部分的器官是由各种各样的体内神所主司和控制的，如果这些身神不务职守或弃人而去，则人就会生病甚至死亡；反之，如果经常存念这些身神，则就会身体健康，甚至长身不死。关于身神数量的说法，道经中往往杂乱不一。《太上老君玄妙枕中内德神咒经》认为人的身中有三万六千神<sup>②</sup>。《黄庭经》则认为人身中之神“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神”“千千百百自相连，一一十十似重山”，多得不可胜数。身神虽然不可胜数，但只要能经常存思“三部八景二十四真”，则就能秉本执要，馭繁就简。《黄庭内景经·治生章》有诗云：“治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帟幙间，立坐室外三五玄，烧香接手玉华前，共入太室璇玑门，

① 《道藏》第1册第516—518页。

② 《太上老君玄妙枕中内德神咒经》说：“子等身中有三万六千神，左三魂，右七魄，身有千二百形影，体有万二千精光、五藏六腑、二十四神。常存念之，勿令离身；有病三呼，即降其真。”《道枢》卷二十七的《太白还丹篇》中所涉及的身神更庞大得惊人：“肝神统三万六千精光神，守其左肺神统一万二千形影神，守其右脾之神统八万四千毛孔神，守其前肾之神统五万精华元气神……”

高研恬淡道之园，内视密盼尽睹真，真人在己莫向邻，何处还索求因缘。”因此，“三部八景二十四真”在身神中得地位最为重要。那么，“三部八景二十四真”为哪三部八景二十四真呢？

《黄庭经》虽然提到了二十四真，但在文中只提及十三位身神的姓名字号，分别为：面部七神，发神苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神嵒峰字罗千。脏腑六神，心神名丹元字守灵，肺神名皓华字虚成，肝神名龙烟字台明，肾神名玄冥字育婴，脾神名常在字魂停，胆神名龙曜字威明。《云笈七签》卷五十二《二十四神行事诀》则详述了三部八景二十四真<sup>①</sup>。

上部八景为：脑神、发神、皮肤神、目神、项髓神、膻神、鼻神、舌神；

脑神觉元子，字道都，形长一寸一分，白衣。

发神玄文华，字道衡，长二寸一分，玄衣。

皮肤神通众仲，字道连，长一寸一分，黄衣。

目神监生，字道童，长三寸五分，青衣。

项神灵漠盖、字道周，长五寸，白衣。

膻神冲益历辅、字道柱，长三寸五分，白玉素衣。

鼻神冲龙玉，字道微，长二寸五分，青黄白色衣。

耳神名梁峙，字道岐，长七寸，衣赤衣。

中部八景为喉神、肺神、肝神、胆神、左肾神、右肾神、脾神、心神；

喉神百流放，字道通，长八寸，九色衣。

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第1册第366—367页。

肺神素灵生，字道平，长八寸一分，白衣。

心神焕阳昌，字道明，长九寸，赤衣。

肝神开君童，字道清，长六寸，青衣。

胆神龙德拘，字道放，长二寸六分，青黄绿衣。

左肾神春元直，字道卿，长三寸七分，玄白色衣，五色无常。

右肾神象他无，字道玉，长三寸五分，衣白或黑衣。

脾神名宝元全，字道骞，形长七寸三分，色正黄。

下部八景为胃神、穷肠神、大小肠神、胴中神、胸膈神、两胁神、阴左卵神、阴右卵神。

胃神同来育，字道展，长七寸，衣黄衣。

穷肠中神兆滕康，字道还，长二寸四分，黄赤衣。

大小肠中神蓬送留，字道厨，长二寸一分，衣黄衣。

胴中神受厚勃，字道虚，长七寸一分，九色衣。

胸膈神广英宅，字道仲，长五寸，衣白衣。

两胁神臂假马，字道成，长四寸一分，赤白衣。

阴左卵神扶流起，字道圭，长二寸三分，青黄白衣。

阴右卵神苞表明，字道生，长二寸三分，青黄白衣。

在对三部八景二十四真的存思上，其重要性和主次分别仍然存在差异。《云笈七签》卷四十三云：“凡存思之时，皆闭目内视，人体多神，必以五脏为主”<sup>①</sup> 腑藏神的重要地位可见一斑。不过相比较之下，脑神则显得更重要。《黄庭经》云：“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，

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第1册第304页。

但思一部寿无穷。”<sup>①</sup>此外，《登真隐诀》还有存思九宫法，整部《上清大洞真经》则存思三十九户神，此不赘述。

存思身神中一个值得注意的现象就是，这些身神既是体内之神，同时又是九天之神。《云笈七签》卷四十三云：“头中诸真神，上治九天之上，下治头中泥丸。人身中百神，皆与天灵通同。久存呼之，则载人升天也”<sup>②</sup>。《老子中经》中也是如此，常常是身神与天神混同，这充分体现了道教独特的身体观和宇宙观。神即是道，道即是炁，基于这一思想的上清派进一步发展出了众神徊风混化，共成帝一尊君的存身神之术来。

上清派的存思术，尤其是存神的部分，由于带有大量的宗教色彩，往往容易被简单地斥为封建迷信，从而成为人们进一步认识其养生学价值的障碍。如果我们撩开其宗教神学的面纱，我们不难发现道教存思术中实际上蕴含着大量的养生学的思想，并值得我们去深入挖掘。陆放翁《道室杂吟》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东；棋枰窗下时闻鹭，丹灶崖间夜吐虹；采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦嘴，归去秋山刷茯苓。”<sup>③</sup>陆游的诗中，生命的脆弱不堪跟主存思的黄庭经的颐生之妙俨然成为对比的两极，可见陆游自己也曾对存思术身体力行并良有收获，因此“白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中”一句决非过誉之辞。

那么，存思术中包含了有什么样的养生思想呢？首先，通过

① 《道藏要籍选刊》第1册第71页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第308页。

③ 钱钟书《剑南诗稿校注》第3258、988页。

存思人们可以为自己创造出一个自身俱足的、有序的、有意义的内宇宙。根据传统医学身心一体的理论，一个拥有自身俱足的、有序的、有意义的内宇宙的个体，往往容易获得心理上的安定感和安全感，而人心理上越有安定感和安全感则越容易获得身心的健康。存思术的本质也就是通过对人的五脏六腑、日月星辰、山石、大海、存云气兵马、亭台楼阁以及各种体内身神的富于色彩的生动具体的想象，来建立有序、有意义、自身具足的内宇宙。其次，存思术通过各种感觉的联觉和多种心理暗示作用，并对体内的重要穴窍和经络进行良性的刺激。多行此术能使人气血调理、身有光泽、无枯槁之容，进而激发人的身心的活力。西方学者把道教的存思术称为东方“心理剧”<sup>①</sup>，认为类似的“心理剧”对人身心的健康是非常有益的。再次，恬淡寡欲、内敛自守是存思术的理论内核。《黄庭经》云：“恬淡闭视内自明，物物不干泰而平，恣矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。”又说：“高研恬淡道之园，内视密盼尽睹真，真人在己莫问邻，何处远索求因缘。”<sup>②</sup>以上是本文对上清派存思术的理论总结。

## 第二节 上清派隐书之道

上清派虽然声称他们经文和法术是由神仙降授，但是上清派

---

① “Psychodramas”即“心理剧”，法国道教学者贺碧来(Isabelle Robinet)在她的《道教史》(Taoism: Growth of a Religion)的《上清派》(The Shangqing School)一章中，把存思术称为“Psychodramas”“心理剧”。第124页，Stanford (Cal.): Stanford University Press, 1997。

② 《道藏要籍选刊》第1册第81、83页。



的隐书之道不是凭空产生的，而是在批判和改造旧天师道“黄赤之道”的基础上产生的。因此，了解上清派是如何改造旧天师道的“黄赤之道”，自然有助于撩开蒙在上清派的“隐书之道”之上的一层神秘的面纱。

## 一 虚化策略

《真诰》中对房中术的虚化策略主要表现在变“黄赤之道”的“人—人”双修为上清隐书之道的“人—神”双修，以及采用存思术来想象男女双修。

### 1. “人—神”双修的虚化策略

如果说以前的“黄赤之道”主要表现为“人—人”双修，那么上清派隐书之道最大的特点之一便表现为“人—神”双修。如《真诰》中出场的神仙共三十八位，其中二十三位男真，十五位女仙。这十五女仙在“人—神”双修中所扮演的角色是不同的，其中上清派的祖师南真魏华存扮演的是“训授之师”，紫微夫人扮演的是隐书技术的“下教之匠”，但她们两人并没有跟凡人行具体的隐书之道，所以说“并不关俦结之例”<sup>①</sup>，而真正跟凡人行隐书之道的仙女是安妃和沧浪右英夫人，其中杨羲与安妃，沧浪右英夫人与许谧结为“俦结”共行双修之道。《真诰》突出了三对“人—神”双修的例子：愕绿华和羊权、安妃与杨羲、右英夫人与许谧。

愕绿华和羊权：女仙愕绿华与杜兰香齐名，乃女仙中犹为著

<sup>①</sup> 《真诰》卷十九，《道藏要籍选刊》第4册第679页上。

者，多为诗人所吟唱。韦应物《萼绿华歌》：“有一人兮升紫霞，书名玉牒兮萼绿华。仙容矫矫兮杂瑶珮，轻衣重重兮蒙绛纱。云雨愁思兮望淮海，鼓吹萧条兮驾龙车。世淫浊兮不可降，胡不来兮玉斧家。”<sup>①</sup>李商隐《重过圣女祠》有“萼绿华来无定所，杜兰香去未移时”<sup>②</sup>的佳句。愕绿华，身穿青衣，美丽绝伦，自云是九嶷山中得道女罗郁，曾为其师母毒杀乳妇，因先罪未灭，故暂被谪降人间，以偿其过。晋穆帝时，夜降羊权家，自此每月来六次，赠羊权诗及火浣布、金玉条脱等。《真诰·运象篇第一》称：“萼绿华者，自云是南山人，不知是何山也。女子年可二十，上下青衣，颜色绝整，以升平三年十一月十日夜降羊权。自此往来，一月之中，辄六过来耳。云本姓杨，赠权诗一篇，并致为浣布手巾一枚，金玉条脱各一枚。条脱似指环而大，异常精好。神女语权：君慎勿泄我，泄我则彼此获罪。”<sup>③</sup>愕绿华是仙女下降人间与凡男子相好，并教导凡男子修行成仙的典型代表。羊权，羊祜后人，颇好道术，生得秀美标致，遇仙女萼绿华后修道成仙。《真诰》一开篇就大段引用愕绿华写给羊权的情诗，奠定了整个行文的基调。愕绿华和羊权是《真诰》中出现的第一对“人一神”双修的“俦结之例”。

安妃与杨羲：安妃又名九华真妃<sup>④</sup>，是太虚元君金台李夫人之少女。太虚元君曾派她去龟山学上清道，道成受太上书，署为紫清上官九华真妃者，于是赐姓安，名郁嫔，字灵箫。九华真妃

① 《全唐诗》第6册第2002页，中华书局1960年版。

② 《全唐诗》第16册第6145页，中华书局1960年版。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第567—568页上。

④ 《真诰》卷一，《道藏要籍选刊》第4册第571页中。

也是年轻貌美的仙女，多次降临杨羲室内与之共行上清隐书之道。杨羲，上清派第二代宗师。晋咸和五年九月生于句容。似吴人洁白美姿容，善言笑。攻书好学，该涉经史。性渊懿沈厚，有通灵之鉴。与许长吏年岁悬殊，而早结神明之交。后长吏推荐他给简文帝做舍人。杨羲三十六岁时众真降授，其中有上相青童君、太虚真人、赤君上宰、西城王君、太元茅真人、清灵裴真人、桐柏王真人、紫阳周真人、中茅君、小茅君、范中侯、荀中侯、紫元夫人、南岳夫人、右英夫人、紫微夫人、九华安妃、昭灵夫人、中侯夫人等。《云笈七签》卷五称他“君师魏夫人，伪九华而朋于诸真”。“伪九华”即指他跟九华安妃一起行上清的“人一神”双修之道。以下是安妃对杨羲成仙的预言：“明君受质虚闲，秘构玉朗，兰渊高流，清响金宫，必高佐四辅，承制圣君，主察阴阳之和气，为吴越鬼神之君。后二十二年，将乘龙驾云，白日升天。今若不耐风火之烟，可寻剑解作告终之术也。”<sup>①</sup>安妃与杨羲这对“伪结”的故事亦成了后世诗人诗歌中常用的典故。如，宋张继先词《临江仙》（和元规览杨羲传）：“自古清真灵妙降，安妃来就杨君。因缘冥会异常伦。仙风聊设相，真道本无亲。惟有元规能访问，深将此意相闻。大家宜赏缀新文。免教尘世士，谄笑上天人。”<sup>②</sup>

云林右英夫人与许谧：云林右英夫人，《真诰》里称她是西王母的第十三女王媚兰，字申林，治沧浪山，受书为云林夫人，

① 《云笈七签》卷五经教相承部，真系——陇西李渤述，《晋茅山真人杨君》和《真诰·真青世谱》，《道藏要籍选刊》第4册第686页上。

② 《全宋词》第2册第755页，中华书局1965年版。

故她又称为沧浪、云林、沧浪云林右英夫人、右英、右英王夫人等<sup>①</sup>。许谧，上清派第三代宗师。一名穆，正生，少知名，儒雅清素，博学有才章。简文帝对他久垂俗表之顾。与时贤多所俦结。选补太学博士。曾为余姚令，尚书郎。郡中正，护军长史，给事中散骑常侍等职。《真诰》卷二有记南岳夫人对许谧的描述：“内明真正，外混世业，乃良才也，今修上真道也。”<sup>②</sup>《真诰》卷七称：“许长史所使人盗他家狗六头，于长史灶下蒸煮共食之。”<sup>③</sup>许谧因久混俗务，颇看重食色等方面，他也自称：“愆秽未荡，俗累未拔，胸心滓浊，精诚肤浅”<sup>④</sup>。这些是不利于他修道的，后经云林夫人和众真的劝说，许谧决定痛改前非，专心修道。同安妃与杨羲这对“俦结”相比，云林右英夫人与许谧之间颇有一些波折。

当然，选择“人一神”共修这样的修道样态，实际上就是把“人—人”双修中的“人”替换为“神”，而“神”的特点就是来无影，去无踪，正如李商隐的诗句所云“愕绿华来无定所，杜兰香去未移时”。这种手法好处是一方面可以保留道教原有的房中术的修道传统，一方面又可以逃脱外界（特别是来自佛门）的指斥。当然，值得注意的是，《真诰》中的“神—人”双修，不但接通了古代人神恋的传统（如楚王与巫山神女、愕绿华和羊权、杜兰香与张硕、曹植与洛水女神宓妃等），而且也整合了王母信仰的传统。实际上，在《真诰》中降授的仙女跟王母颇有关联，

① 《墟城集仙录》卷五，《道藏》第18册第187页。

② 《真诰》卷二第4页下。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第606页。

④ 《道藏要籍选刊》第4册第580页。

这实际上是接通王母信仰传统的步骤。鉴于王母信仰的巨大影响力，接通了王母信仰实际上也就获得了信仰的合理性与合法性。李丰楙在《西王母五女传说的形成及其演变》一文说：“进一步推测上清经派中人只是将流行的杜、何神女的降真情事提升、纯化，成为道派中的降真仪式。这就是六朝社会从巫祝道转变为道教（成立道教）的关键，将民众盛行的灵巫降神，经由有教养者的修业式后，因而得以获见诸仙众，这一情形就是杨、许集团所录的真迹，也就是陶弘景所集的《真诰》，其所以具有特殊的时代意义之所在。”<sup>①</sup> 李丰楙认为上清派的隐书之道的这种“人一人”虚化策略，实际上是六朝道教由巫祝道转变为正式道教的关键。

## 2. 存思的虚化策略

修道者不作实际的“人一人”双修，而是用存思术的方法想象跟神女交接。这里以早期上清诸经之一的《洞真上清青要紫书金根众经》和《洞真太上八素真经占候人定妙经》为例<sup>②</sup>。

《洞真上清青要紫书金根众经》认为修道者只要存思九天真女讳字、身长，花九年时间，就能身对灵真，与神妃交接：“紫书诀言，凡修上真之道常以九月九日、七月七日、三月三日，此日是九天真女合庆玉安，游宴霄庭。敷陈纳灵之日。是其日，五香沐浴，清斋隐处别室，不交人事，夜半露出，烧香北向仰思九天真女讳字，身长七寸七分，著七色耀云罗袿，明光九色紫锦飞裙，头戴玄黄七称进贤之冠，居上上紫琼宫，玉景台、七映府、

<sup>①</sup> 见《长生不死的探求——道经〈真诰〉之谜》第280页。

<sup>②</sup> 《道藏提要》第1037页，中国社会科学出版社1991年版。

金光乡、无为里中，时乘紫霞飞盖绿辔丹舆，从上宫玉女三十六人，手把神芝，无色华幡，御飞凤白鸾，游于九玄之上，青天之崖。思毕心拜真女四拜，叩齿二十四通，仰咒曰：天真回庆，游宴紫天，敷陈纳灵，合运无间，上御玉宫，遐盼兆臣八会开张，九愿同缠，思微立感，上虚神真流精陶注，玉华降身，万庆无量，长种芝田，毕，仰引炁二十四嚙止。如此，真女感悦，神妃含欢，上列玉帝，奉兆玉名，记书东华，参篇玉清也。修之九年，面发金容，体映玉光，神妃交接，身对灵真，克乘飞盖，游宴紫庭也。此法高妙，世所不行。若有金名书字紫简，得见秘文，骨挺应仙，宝而密修，记日成仙，轻泄非真，罚以神兵，长役幽泉，七祖受累，万劫不原。”<sup>①</sup>

《洞真太上八素真经占候入定妙经》中述物占第九条凶兆的解禳法曰：“凡梦及出行，见人物惊奔，大水大火，鸟兽纷汨，劫贼狂酒，兵戈纵横，狗虎逐啖，不识之人，妄云有旧，皆身当卒病。急存实神女子口诀，青龙白虎更相摩擦，二七过止。勤遵玄素，无负《黄书》。生人生子，必依师言。首谢罪衍，则无患矣。”<sup>②</sup>“青龙白虎更相摩擦”即是想象中的男女交接。用想象男女交接来禳解梦中的凶兆，倒是一种奇特的修道术。在此基础上，后来道教发展出了神交术，所谓的“男不宽衣，女不解带”，又称心交形不交，情交貌不交，气交身不交，神交体不交。

① 《道藏》第33册第427页。

② 《道藏》第33册第493页。

## 二 语言策略

主要采用了贗易其字、隱晦其辞的语言策略。

### 1. 贗易其字

《真诰·甄命受第一》的“道授”有记载已经出世的道经时，讲到黄赤之道的经书。“君曰：道有黄书赤长生之要。”其注云：“长史书本，杜家剪除此一行。”又“君曰：此皆道之经也。①②世多有者，然亦是秘道之事矣。”其中对①②的注为：“杜家贗易此字为经方”，对“世多有者，然亦是秘道之事矣”一句的注为：“天师取其名而布其化，事旨大略犹同，但每增广其法耳。此所云黄书赤界三一经，涓子所说黄赤内真者，非今世中天师所演也。”③杜家（即钱塘杜氏，小林正美认为可能是杜道鞠或杜京产）之所以要剪除和贗易“黄书”二字，就是迫于道门内外对黄赤之道的批评和压力。这也使得黄赤之道在上清派中向更加隱秘的隱书之道发展。

### 2. 隱晦其辞

《真诰》的语言也反映了房中术向更隱秘、更为内趋化的方向发展的特点。如“偶景”④、“咸恒象顺”⑤、“否泰反用”⑥、“火

① 《道藏要籍选刊》第4册第593页上。

② 《真诰》卷二：“夫真人之偶景者，所贵存乎匹偶，相爱在于二景。”

③ 《真诰》中紫微夫人开示羊叔曰：“上道诚不邪，尘滓非所闻。同目咸恒象，高唱为尔因。”右英夫人曰：“咸恒当象顺，携手同衾带。”陶弘景注曰：“咸恒义出《周易》。”

④ 《真诰》中安妃叙述偶景曰：“夫阴阳有对，否泰反用，二象既罗，得失错综，此皆往来之径陌耳。”

枣交梨”<sup>①</sup>等这样的语言。所谓“偶景”即是人神双修的另一隐语，南岳夫人说“偶灵妃以接景，聘贵真之少女”<sup>②</sup>、或“偶高灵而为双”<sup>③</sup>。“咸恒象顺”义出《周易》咸卦，艮下兑上，取男女相感之义；恒卦，巽下震上，取长久之义。“恒，久也。咸，夫妇之道。夫妇之道终身不变者也。”<sup>④</sup>安妃与杨羲赠诗“愿为山泽结，刚柔顺以和”<sup>⑤</sup>，“山泽结”即是咸卦的另一种说法，咸卦是艮下兑上，艮为山，兑为泽，《象》曰：山上有泽。柔上而刚下，男下女。“否泰反用”是取阴阳有对，相反相对之义来喻男女的交接。“交梨火枣”，《云笈七签》卷五十六《元气论》云：“交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如橘，其味甚甜如蜜，不远不近，在于心室。心室者，神之舍，气之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液与神气一合，谓两半合也。”<sup>⑥</sup>大概是指通过男女双修，体内的精气神凝聚成类似内丹样的东西。上清经中类似这样多用比喻、象征、指代手法来谈房中术的语言比比皆是，此不赘述。

### 3. 褒“上道”与贬“下道”

上清派把自己所行的房中术拔高为“上道”，自称“上真道不邪”；将“黄赤之道”贬斥为“浊生之下道”。《真诰》借仙真之口讲到：“张陵承此（即黄赤之道）以教世人，陵之变举，亦

① 《真诰》中紫微夫人曰：“玉醴金浆，交生神梨，方丈火枣，玄光灵芝，我当与山中许道士，不与人间许长史也。”

② 《道藏要籍选刊》第4册第573页上。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第572页下。

④ 《周易浅述》卷四，《四库全书》43/135下-139下。

⑤ 《道藏要籍选刊》第4册第572页上。

⑥ 《道藏》第22册第387页上中。



不行此矣。尔慎言浊生之下道，坏真霄之正气也。思怀淫欲，存心色观，而以兼行上道者，适足明三官之考罚耳。所谓抱玉赴火，以金棺葬狗也。色观谓之黄赤，上道谓之隐书。人之难晓，乃至于此。”又“紫微夫人授书曰：夫黄书赤界，虽长生之秘要，实得生之下术也。非上宫天真、流辔晏景之夫所得言也。此道在长养分生而已，非上道也。有怀于淫气，兼以行乎隐书者，适足握水官之笔，鸣三官之鼓耳。玄挺亦不可得恃，解谢亦不可得赖也。”<sup>①</sup>所谓“色观谓之黄赤，上道谓之隐书”颇似语言游戏，暗示了上清派的房中术跟黄赤之道的血缘关系，只不过贬低黄赤之道，抬高隐书之道。语言上的一贬一褒，是破中之立，反映了上清派在批判中重建道教房中的思想。

### 三 情调化策略

#### 1. 对相貌衣着的细微刻画

《真诰》中有不少年轻而又美丽绝伦的仙女，《真诰》对其容貌及华服美饰进行了不厌其详的描述，如：“神女（九华真妃）着云锦，上丹下青，文彩光鲜，腰中有绿绣带，带系十余小铃，铃青色黄色，更相参差，左带玉佩，佩亦如世间佩，但几小耳。衣服儻儻有光，照朗室内，如日中映视，云母形也。云发鬢鬢，整顿绝伦，作髻乃在顶中，又垂余发至腰许，指着金环，白珠约臂。视之，年可十三四许，左右又有两侍女。其一侍女着朱衣，带青章囊，手中又持一锦囊，囊长尺一二寸许，以盛书。书当有

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第4册第573页下。

十许卷也，以白玉检检囊口，见刻检上字云‘玉清神虎内真紫元丹章’。其一侍女着青衣，捧白箱，以绛带束络之，白箱似象牙箱形也。二侍女年可堪十七八许，整饰非常。神女及侍者，面容莹朗，鲜彻如玉，五香馥芬，如烧香婴气者也。”<sup>①</sup> 这些细致入微的文字，堪称当时文学描写之精品，不仅生动地刻画了人物，渲染了气氛，而且一扫以前“黄赤之道”的猥亵之气，把人神恋与双修描绘得如此圣洁而又令人向往。

## 2. 诗歌酬唱

《真诰》中仙女的出场、人神之间赠答、离别、论争，无不充斥着各种各样的诗歌的酬唱，这些诗歌既表达了精巧细微的情思，同时还隐含着修道的秘旨。以男女“俦结”之间的赠答，以及众仙真围绕右英夫人跟许谧的波折，就“有待”和“无待”的问题所展开的论辩为例：

愕绿华与羊权的赠诗：

神岳排霄起，飞峰郁千寻。寥笼灵谷虚，琼林蔚萧森。  
羊生标美秀，弱冠流清音。栖情庄惠津，超形象魏林。扬彩朱门中，内外迈俗心。

我与夫子族，源胄同渊池。宏宗分上业，于今各异枝。  
兰金因好著，三益方觉弥。

静寻欣斯会，雅综弥龄祀。谁云幽鉴难？得之方寸里。  
翘想樊笼外，俱为山岩石。无令腾虚翰，中随惊风起。迁化

<sup>①</sup> 《真诰》卷一，《道藏要籍选刊》第4册第571页上、中。

虽由人，番羊未易拟。所期岂朝华，岁暮于吾子。<sup>①</sup>

安妃与杨羲赠诗：

云阙竖空上，琼台竦郁罗。紫官乘绿景，灵观蔼嵯峨。  
琅轩朱房内，上德焕绛霞。俯漱灵瓶津，仰掇碧柰花。濯足  
玉天池，鼓枻牵牛河。遂策景云驾，落龙辔玄阿。振衣尘滓  
际，褰裳步浊波。愿为山泽结，刚柔顺以和。相携双清内，  
上真道不邪。紫微会良谋，唱纳享福多。

驾歎发西华，无待有待间。或眇五岳峰，或濯天河津。  
释轮寻虚舟，所在皆缠绵。芥子忽万顷，中有须弥山。小大  
固无殊，远近同一缘。彼作有待来，我作无待亲。<sup>②</sup>

云林夫人与许谧赠诗：《真诰》中云林夫人第一首诗即是暗示自己对许谧的多情：

寓言必可用，不用是无情。焉得驾歎迹，寻此空中灵。  
微音良有旨，当用慎勿轻。事事应神机，保尔见太平。

世珍芬馥交，道宗玄霄会。振衣寻冥畴，回轩风尘际。  
良德映灵晖，颖根粲华蔚。密言多悦福，冲净尚真贵。咸恒  
当象顺，携手同衾带。何为人事间，日焉生患害。<sup>③</sup>

① 《道藏要籍选刊》第4册第567页。

② 《道藏要籍选刊》第4册第571—572、582页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第578、579页。

有待、无待歌：众神针对右英夫人跟许谧修行的波折进行的有关有待无待的争论。

驾歛敖八虚，徊宴东华房。阿母延轩观，朗啸蹶灵风。  
我为有待来，故乃越沧浪。（右英王夫人歌）

乘飙溯九天，息驾三秀岭。有待徘徊眇，无待故当净。  
沧浪奚足劳，孰若越玄井。（右紫微夫人答英歌）

写我金庭馆，解驾三秀畿。夜芝披华〔锋〕（谓应作峰字），咀嚼充长饥。高唱无逍遥，冬兴有待歌。空同酬灵音，无待将如何。（右桐柏山真人歌）

朝游郁绝山，夕偃高晖堂。振辔步灵〔锋〕（谓应作峰字），无近于沧浪。玄井三仞际，我马无津梁。儵歛九万间，八维已相望。有待非至无，灵音有所丧。（右清灵真人歌）

龙旗舞太虚，飞轮五岳阿。所在皆逍遥，有感兴冥歌。无待愈有待，相遇故得和。沧浪奚足辽，玄井不为多。郁绝寻步间，俱会四海罗。岂若绝明外，三劫方一过。（右中候夫人歌）

纵酒观群惠，儵忽四落周。不觉所以然，实非有待游。相遇皆欢乐，不遇亦不忧。纵影玄空中，两会自然畴。（右昭灵李夫人歌）

无待太无中，有待太有际。大小同一波，远近齐一会。鸣弦玄霄颠，吟啸运八气。奚不酣灵液，眇目娱九裔。有无得玄运，二待亦相盖。（右太虚南岳真人歌）

偃息东华静，扬辔运八方。俯眇丘垤间，莫觉五岳崇。

灵阜齐渊泉，大小互相从。长短无少多，大椿须臾终。奚不委天顺，纵神任空同。（右方诸青童君歌）

控飙扇太虚，八景飞高清。仰浮紫宸外，俯看绝落冥。玄心空同间，上下弗流停。无待两际中，有待无所营。体无则能死，体有则摄生。东宾会高唱，二待奚足争。

命驾玉锦轮，僂攀仰徘徊。朝游朱火官，夕宴夜光池。浮景清霞杪，八龙正参差。我作无待游，有待辄见随。高会佳人寝，二待互是非。有无非有定，待待各自归。（右南极紫元夫人歌）

可以说，这些无处不在诗歌酬唱大大地提高了道教房中术的情调与文人气质，使得上清派的房中术已跟早期为人诟病的黄赤之道大为不同。

综上所述，上清派采用了虚化策略、语言策略，以及情调化的策略来改造旧天师道的“黄赤之道”，这样就使得旧天师道的“黄赤之道”的猥亵性得以改观，并为更加难以实指、更加隐晦、更加圣洁的上清隐书之道所代替。

### 第三节 上清派外丹

外丹虽然不是上清派的主流修道法术，但在上清的整个修道史上却值得一书。首先，上清派的道士中不乏伟大的炼丹家，如：茅山宗的创始人陶弘景就是继魏伯阳、葛洪之后又一著名的炼丹家。史载，他从梁天监四年（505）至普通六年（525），进

行了长达二十年的炼丹实践。为了炼好丹，他甚至一度改服易氏，隐身于深山旷野之中。后炼丹成功，于梁天监（502—519）中献丹于武帝。他撰写了《太清诸丹集要》、《合丹药诸法式节度》、《服饵方》、《服云母诸石药消化三十六水法》、《炼化杂术》、《集金丹黄白方》等炼丹著作。陶弘景的专著虽已失传，但历代本草学援引了不少他的论述。以李时珍《本草纲目》卷八至卷十一“金石类”为例，共载有关药物一百三十四条，引自陶氏《本草集注》卷二“玉石类”原文的五十七条，几近半数。李时珍《本草纲目》中所收的内容来看，陶弘景对金石的产地、形质、分类、用途及疗效均作了总结。此外，他还对刀剑的冶锻及古代刀剑发展变化的历史进行了相当的研究。

据贾嵩《华阳陶隐居内传》的记载，陶弘景对待炼丹的态度是非常认真严谨的，他既不盲从古说，也不轻易尝试那些意思不明的丹方。他炼丹的第一步就是对丹经中所记载的“丹方”进行了严格的甄别与筛选。他认为，有的丹方口诀不露，方法舛略；有的丹方有假冒附加的成分；有的丹方用药甚偏，难以采办。最后才选中了“上清九转金丹方”，认为“唯九转所用药石，皆可寻求；制方之体，辞无浮长，乃臧愿毕志”<sup>①</sup>。

在陶弘景的炼丹实践中，有很多创造性的发明。“阳燧取火法”即是其一。“阳燧取火法”是指用凹镜在日中取火来加热鼎炉。《华阳陶隐居内传》称陶弘景“自摄心转炼，弥能谨笃。至于燃鼎用阳燧，日中取火，盖其精如此。”<sup>②</sup>这在当时堪称创举。

① 《道藏》第5册第506页。

② 《道藏》第5册第506页。

此外，李时珍的《本草纲目》中还记载了陶弘景对天然水银和人工炼制水银的区别以及通过火焰的颜色来鉴别硝石和朴消的方法。“[弘景曰]今水银有生熟。此云生符陵平土者，是出朱砂腹中，亦有别出沙地者。青白色，最胜。出于丹砂者，是今烧粗末朱砂所得，色小白浊，不及生者。甚能消化金银，使成泥，人以镀物是也。烧时飞着釜上灰，名汞粉，俗呼为水银灰，最能去风。”<sup>①</sup> 陶弘景以生熟来分别水银质地的高下，无疑是一种比较素朴的认识。而通过火焰来区别硝石和朴消的方法被认为是近代化学用火焰鉴别元素的先声。“[弘景曰]消石疗病与朴消相似，仙经用此消化诸石，今无真识此者。或云与朴消同山，所以朴消一名消石朴也。又云一名芒消，今芒消乃是炼朴消作之。并未核研其验。有人得一种物，色与朴消大同小异，跼跼如握盐雪不冰，烧之紫青烟起，云是真消石也。今宕昌以北诸山有碱土处皆有之。”<sup>②</sup> 古人对硝石（硝酸钾  $\text{KNO}_3$ ）与朴消（硫酸钠  $\text{Na}_2\text{SO}_4$ ）分辨不清，因为两者都雪白如盐，比重相近，易溶于水。西方直到1762年才由德国的马格拉夫发现这种方法。陶弘景比欧洲最早发现者马格拉夫早一千二百多年。

除了陶弘景在炼丹方面的巨大成就之外，还有很多遗迹和诗文表明上清派道士在陶弘景之后的很长的时间内，一直从事着炼丹活动。上清派的本宗志《真诰》和《茅山志》中记载了不少这些宗师们炼丹留下的遗迹：

<sup>①</sup> 李经纬、李振吉主编《〈本草纲目〉校注》（上、中、下）第328页，辽海出版社2001年版。

<sup>②</sup> 李经纬、李振吉主编《〈本草纲目〉校注》（上、中、下）第405页，辽海出版社2001年版。

中茅山在积金山北，长岭独高处，定录君受言：中茅玄岭上，司命君埋西胡玉门丹砂六千斤于此，深二丈许。上四面有磐石镇其上，其山左右当泉水下流，皆小赤色，饮之益人。……左元放时就司命乞丹砂，得十二斤耳。<sup>①</sup>

《茅山志》卷八篇稽古分别记载了“茅君丹井”、“李真人丹井”“陶真人丹井”《茅山志》卷二十四录金石篇唐碑记载了“上清真人许长史丹井碑铭”。如：

茅君丹井在下泊官。

李真人井，玄洲真人李明炼丹井，在郁冈方隅洞之东。

陶真人丹井，在华阳上馆前，石桥之东，水甘冷，遇旱不竭。

又一井在灵宝院周真人池侧，亦隐居丹井也。

隐居炼丹炉迹，在华阳上馆，其地以水巽试之逡巡，地乾如月，晕然。<sup>②</sup>

《茅山志》卷二十五录金石篇记载了北宋时茅山宗二十三代宗师朱自英亲自炼丹的事迹。

大法自魏南岳以降，逮先生凡二十有三代。明肃太后欲踵紫虚故事，祈授毕法，遥尊朱张为度保师，赐号观妙、明

① 《真浩》卷十一，《道藏要籍选刊》第4册第633页。

② 《道藏要籍选刊》第7册第306、307页。



真，建乾元、天圣两观，以旌师资，先生于斯不辞。当是时，琅玕飞精，神景三炉方四转火矣。……大圣七年，大丹成，鼎辄覆。丹灶弟子毛奉柔密启，先生视丹，叹息曰：“桑榆既迫，狗窦一过，信矣。”<sup>①</sup>

另外，据《茅山志》所辑录的诗歌中记录茅山道士从齐梁到元代的炼丹实践一直没有中断过。

齐梁诗，恒法闾诗：

寒谷夜将晨，置赏复寻真。方坛垂密叶，漱水度朱鳞。  
杏林虽伏兽，芝田讵俟人。丹成方转石，炉变欲销银。当知  
胜地远，于此绝嚣尘。<sup>②</sup>

顾况《题庐道士房》：

秋砧响落木，共坐茅君家。唯见两童子，门外汲井花。  
空坛静白日，神鼎飞丹砂。麈尾拂孺草，金铃摇霁霞。上章  
尘世隔，看弈桐阴斜。稽首问仙要，黄精堪饵花。<sup>③</sup>

唐诗，皮日休《怀华阳润卿博士》：

凤骨轻来称瘦容，华阳馆主未成翁。数行玉札存心旧，  
一掬云浆漱齿空。白石煮多熏屋黑，丹砂埋久染泉红，他年

① 《道藏要籍选刊》第7册第377页。

② 《茅山志》卷二十八《金蕊编》齐梁诗，《道藏要籍选刊》第7册第394页。

③ 《茅山志》卷二十八《金蕊编》齐梁诗，《道藏要籍选刊》第7册第395页。

欲事先生去，十赉须加陆逸冲。<sup>①</sup>

元诗，凯烈拔实：《赠集虚宗师》两首：

路入华阳溪水流，仙人琼佩采云裘。松阴石灶丹烟煖，洞里桃花碧树幽。嗟我尘中廻俗驾，无心方外访瀛洲。何当一假茅君鹤，复向三山深处游。<sup>②</sup>

久客京师喜逐归，日长风细扑征衣。归来相对青山坐，杉顶丹光绕翠微。<sup>③</sup>

元诗，周驰：《耕云锄月二首寄句曲山人》

三华树下拜青童，语我丹砂九转功。维氏不逢王子晋，雷平来访郭仙翁。<sup>④</sup>

从《茅山志》的诗文记载上看，上清派从齐梁到元代的外丹转炼似乎是代不乏人。

上清派虽然有不少人从事炼丹活动，但真正留下的丹经并不多。现在留存下来并为学术界承认的上清外丹经有《太徽灵书紫文琅玕华丹神真上经》和《上清太上帝君九真中经》卷下的

① 《茅山志》卷二十八，《道藏要籍选刊》第7册第398页。

② 《茅山志》卷三十二《金薤编》元诗，《道藏要籍选刊》第7册第416页。

③ 《茅山志》卷三十二《金薤编》元诗，《道藏要籍选刊》第7册第396页。

④ 《道藏要籍选刊》第7册第414页。

《太上八景四蕊紫浆五珠绛生神丹方经》。这两部经中所涉及到的丹法均较古。据陈国符《道藏源流考》的考证，认为《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》和《太上八景四蕊紫浆五珠绛生神丹方经》跟《黄帝九鼎神丹经诀》卷一的年代可以确定为汉至东晋出世。《黄帝九鼎神丹经》被认为是外丹丹经中较古老的之一，今已佚，其中的主要内容被《黄帝九鼎神丹经诀》和《抱朴子内篇·金丹》所收录。陈国符认为上清派的两部经的外丹丹法跟《黄帝九鼎神丹经》的丹法大同小异，不过前者在用药上比后者要多<sup>①</sup>。下面分析上清这两部外丹丹经的丹法特点。

丹炉：上清两部经跟《黄帝九鼎神丹经诀》的丹炉一样均采用土釜，《黄帝九鼎神丹》用赤土釜，云：“令可受八九升，大者一斗。”<sup>②</sup>《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》则“取耐烧土釜容三斗者，白赤无所在，唯令堪火不坼破者耳。”<sup>③</sup>《八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》亦用土釜。“六一泥成也，以泥两土釜内外，渐渐薄泥，向日曝，令干燥。”<sup>④</sup> 不同之处是上清经中的土釜容量更大。

灶法：《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》认为不可在有废墟和故坟墓之处设灶屋，应该选择适当的地点，用好土筑基，灶居屋子的中央，灶内安铁铤，开正东正南门二户。曰：“灶屋起基，先凿地去除秽土三尺，更纳好土，筑以满之；又更于平土之上起基，高令二尺五寸；勿在故坟墓之处，及故家之墟间为灶而

① 陈国符《道藏源流考》第379页。

② 《道藏》第18册第796页。

③ 《道藏》第4册第555页。

④ 《道藏》第34册第42页。

止也。灶屋令成巾，长三丈，广一丈六尺，高一丈六尺，洁盛治护，以好草覆之。泥壁内外令坚密。正东正南门二户。户广四尺。暮闭之。视火人及主人止室中。以灶安屋下中央。灶口令向东，以好砖石缮作之。以苦酒（醋）及东流水搗和细白土并牛马麋鹿毛为泥，泥灶。灶内安铁铙，以药著铙上。使釜在灶中央。釜四边当去灶土各三寸半。令灶高于釜上二尺。釜下去地一尺八寸。”<sup>①</sup>

《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》的灶亦居屋子的中央，支撑土釜的大铁铙为四脚，更稳固。曰：“作灶法：当在无人处。先作灶屋。长四丈。南向开。屋南向为纱窗。屋中央作灶，灶令四方。四面开口。以大铁铙，铙施四脚，以著灶之中央。使上下相速高下之法，以意裁量。好安隐之。以所盛药土釜好安著铙上。”<sup>②</sup> 陈国符认为北方终年多西北风，所以丹屋和灶屋只开南户和东户，南方的丹屋和灶屋除了开南户和东户外，也开西户<sup>③</sup>。总的来看，两部经都主张在灶屋设在僻静无人处，灶设在屋中央，门窗开向东和向南开。

六一泥、神泥：又称固济神胶、药泥、固鼎口药。因上清派炼丹采用的是传统的升华法：加热密封的鼎炉，使药物氧化并升华，结晶成赤红色的“丹粉”。所以，密封是火法炼丹的关键。若密闭性太差，则升华的气体便会散失，就不能够结晶成丹。因此，炼丹家密封鼎炉时一般都用“六一泥”或“加盐黄泥”涂抹上下鼎的接口。六一泥往往由七样药物组成。《黄帝九鼎神丹》

① 《道藏》第4册第555—556页。

② 《道藏》第34册第42页。

③ 陈国符《中国外丹黄白法考》第31页。

(九丹正诀作六一泥)法：“用矾石、戎盐、卤咸、岩石四物，先烧烧（此字衍）之二十日。东海左顾牡蛎、赤石脂，滑石（三物合前四物）凡七物，分等，多少自在。合捣万杵，令如粉。于铁器中合裹（疑有误字）火之九日九夜。猛其下火，药正赤如火色。可复捣万杵下，绢筛和百日华池为泥。”<sup>①</sup>《太上八景四蕊紫浆五珠绛生神丹方》用东海左顾牡蛎，戎盐，黄丹，滑石，赤石脂，蚓蝼黄土，凡六物。亦称六一泥。《太微灵书紫文琅玕华丹神上经》称神泥，东海左顾牡蛎六分，蚘（田中鼠）蝼土三分，马脱落细毛一分，滑石三分，赤石脂三分，羊细毛二分，大盐半分合七物。该经治泥比“金液九转”要省约，但需要至精至细的泥，因此用心和辛苦的程度大大超过“金液九转”所需之泥。陈国符认为“《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》与《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》用土釜。《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》不用铅粉，仅用黄丹与醋为泥，泥釜内。《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》因所用六一泥中已有黄丹，仅将六一泥泥釜内外。”<sup>②</sup>

火法：采用糠火，开始时火不能暴猛，然后逐日调适。琅玕华丹的火候需要一百天，五珠绛生神丹需要一百一十三天。《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》云：“以好糠火于下烧之，令去釜一尺许，调适缮视火气，勿令暴猛。足二十日，更令火去釜下六寸；又二十日足，更令火去釜下四寸；又二十日，日足，更令火去釜下一寸，十日，日足，又更令火亲釜下；又十日，日足，

① 《道藏》第18册第795页。

② 陈国符《道藏源流考》第380页。

更又令火半釜，复又二十日，日足，都合百日，药成也。”<sup>①</sup>《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》则称：“以好糠火于下烧之，令去釜一尺许，调适视火，勿令暴猛。足十八日讫，更令火去釜下五寸；复九日，日足，更令火去釜下三寸；复更七日，日足，更令火去釜下一寸，复五日，日足，更令火齐釜底之下，足二十七日，日足，更又令火至半下釜之腹，三十日，日足，更令火末及下釜之上二寸，二十四日，日足，都毕药成也。”<sup>②</sup>需要时间共一百一十三天。

用药：上清派的炼丹用药比九鼎神丹的药料丰富，琅玕华丹用药十四味，五珠绛生神丹用药二十四味。《黄帝九鼎神丹经诀》中的九种丹，每种丹的用药不同。第一之丹名曰丹华，用丹砂，丹砂升华。第二之丹名曰神符，同第一之丹。第三之丹名曰神丹，用雄黄、雌黄。第四之丹名曰还丹，水银、雄黄、曾青、矾石、石亭脂（硫磺）、卤盐、太乙禹余粮、硃石。第五之丹名曰饵丹，雄黄、汞、禹余粮。第六之丹名曰炼丹，丹砂、雄黄、雌黄、曾青、矾石、硃石、石胆、磁石。第七之丹名曰柔丹、汞。第八之丹名曰伏丹，玄黄、曾青、水银、磁石。第九之丹名曰寒丹，汞、雄黄、雌黄、曾青、硃石、磁石<sup>③</sup>。

据《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》记载，“琅玕华丹”需要用药十四味：丹砂、雄黄、白石英、空青、紫石英、石黛、硝石、石硫黄、阳起石心、云母、金牙石、铅粉、戎盐、雌黄。其中所用丹砂、雄黄、地黄的剂量最多。把药装好以后，又以水

① 《道藏》第4册第556页。

② 《道藏》第34册第42页。

③ 陈国符《道藏源流考》第381—382页。

银灌药之上，再加温，使之飞著釜上。汞与硫黄变成硫化汞。《八景四蕊紫浆五珠绛生神丹》用药二十四味，分别为：丹砂、雄黄、雌黄、空青、熏陆香、消石、石英、青木香、白石英，琥珀、阳起石、云母、铅粉、鸡舌香、石黛、戎盐、金牙石、石硫黄、龙骨（即化石）、虎杖花、蚌中珠、白附子、磁石、太乙余粮。其中丹砂、雄黄、雌黄、空青用量最多。显然有以二十四味药来附会身体中的上中下三部八景二十四身神的嫌疑。装好药后，又把水银灌在药之上，再加温使药飞着上釜。此时，水银与硫磺成硫化汞与丹砂雄黄雌黄升华。陈国符认为至晋代为止，金丹的主要成分为硫化汞与硫化砷。

禁忌和盟誓：九鼎神丹经和上清派的丹经在炼丹中都有许多禁忌和盟誓，一般在深山旷野，高墙厚壁内炼丹，炼丹前后需斋戒、沐浴、焚香、礼拜盟誓。《黄帝九鼎神丹经诀》亦云：“欲合神丹，当于深山大泽，若穷里旷野无人之处；若于人中作之，必于高墙厚壁，令中外不见亦可也，结伴不过二三人耳。”<sup>①</sup>又说炼丹之前须：“先斋七日，沐浴五香，置加精洁。勿经秽汗、丧死、嫁女之家相往来。”<sup>②</sup>此外，服药也需斋戒：“欲服药斋戒沐浴五七日，焚香乃以平旦东向，礼拜长跪服之。”<sup>③</sup>

《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》则认为炼丹前应当：“先斋于山林之中四十日，不交外事，乃就作神泥。”“合药时，只可将三四人耳。盖其人难得如意，若一人不同心，便坏人事。”“其受琅玕华丹神真上经，法当，有经之师金龙、玉鱼、以代刻身石

① 《道藏》第18册第795页。

② 《道藏》第18册第795页。

③ 《道藏》第18册第796页。

誓，不漏之盟。”<sup>①</sup>《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》认为：“捣药人，当得温慎，无多口舌者。当令先斋三十日，日讫，乃擣。别处静室，洁其衣服，日数沐浴，每从清香。合药可将三四人耳，同心斋意，隐静而处禁忌之法，一如斋禁。”“其受八景丹经，盟用金环三双，此元常童子圆变之誓也……引九晨以为约，指日月以为信，必无宣泄，心齐天地。”<sup>②</sup>上清派的外丹术可以说是禁忌重重。

丹之效验：转炼成就的仙丹具有种种神效，可驱除百鬼、盗贼、猛兽、三尸、九虫，使宿病全消、灾祸不干。以九鼎神丹为例：如第七之丹柔丹炼成以后的效验：“服一刀圭便为神仙也。以如手掌大著手中而行，百鬼消灭。以此柔丹书门户百邪众精魑魅魍魉，又辟盗贼，乃至虎狼皆避之。若妇人独守斋持如豆大者百鬼、盗贼远避不敢来。”<sup>③</sup>《抱朴子·内篇》金丹卷亦云：“服神符丹三刀圭“三尸、九虫皆即消坏，百病皆愈也。”一是万神来侍、玉女可役、上天入地无所不能、飞身成仙的效验。如服第四之神丹“合以百草花以井华水一服之一百日，朱雀凤凰翔覆其上，神人玉女至；二百日登天人地仙人来侍；一年太一以云车龙马迎之也。”<sup>④</sup>服第五之神丹饵丹的效验是：“万神来侍卫，玉女皆可役，神仙迎之上升天矣。百鬼社稷神风伯雨师皆来迎之可使役。”<sup>⑤</sup>

① 《道藏提要》第 185 页，《道藏》第 4 册第 555、557 页。

② 《道藏》第 34 册第 41、43 页。

③ 《道藏》第 18 册第 799 页。

④ 《道藏》第 18 册第 799 页。

⑤ 《道藏》第 18 册第 799 页。



《太微灵书紫文琅玕华丹神真上经》也认为：“服一两即头生七色之气，面有金华玉映。闭气则立至八玄之舆，唾地则化为飞龙，左啸则神仙立朝，右指则三素合风，千乘万骑飞行上清。”<sup>①</sup>《太上八景四药紫浆五珠绛生神丹方经》云：“带一小丸行，则山海之神来朝”。又说“烧一小丸如豆，则辟百疫恶气诸鬼”“死人未三日，服一小丸如大豆立活”<sup>②</sup>，如果含之而唾，则变化随心。

总之，上清派外丹传统，若跟参同契一系的外丹传统相比，似乎理旨味淡薄，而更注重讲述作丹的具体程序和步骤。因此，上清丹经对师徒授受、斋祭仪式、设灶、造鼎、炼丹的环境、炼丹的阶段、以及服丹的各种效验均有详细说明，对具体的炼丹术具有很强的指导作用，可视作炼丹的操作手册。此外，此类丹法除可操作性强，理旨淡薄外，还有一不同与参同契一系丹法的特点就是上清派丹经不用龙虎、真铅、真汞等名词，亦不援引《参同契龙虎经》。正如陈国符在《道藏源流考》中说的那样：“东晋葛洪《抱朴子》述金丹，不用阴阳五行之说，不用龙虎，真铅，真汞等名词，亦不援引《参同契龙虎经》等。（《道藏》颇有依托葛洪之书）梁陶弘景主《上清经》法，此法以存想为主。但陶弘景又炼九转神丹。其所纂《真诰》《登真隐诀》亦不用阴阳五行之说，亦不用龙虎，真铅，真汞等名词，亦不援引《参同契龙虎经》（此经较晚出）等”<sup>③</sup>。这种说法也同样适用于上清外丹丹法。国外的汉学家却对此类外丹传统予以了充分的关注，如：西

① 《道藏》第4册第556页。参见《道藏提要》第185页，《道藏》第4册第555—557页。

② 《道藏》第34册第41、43页。

③ 陈国符《道藏源流考下》第379、390页。中华书局1963年版。

方学者 Fabrizio Pregadio 就认为,从现存于《道藏》中的此类丹经的基本思想、仪式、以及制作金丹的技术来看,此类外丹传统的特征归纳为:相同的神人给予启示 (revelation); 修道及其交接仪式很相似。在所记载的方法中与神仙交流并驱逐邪神是主要目的之一; 此类典籍中所阐述的炼丹技术的主要特征也是一致的<sup>①</sup>。

#### 第四节 上清派内丹

上清派的内丹修道思想主要体现在《度人经内义》中。《度人经内义》全称为《元始无量度人上品妙经内义》,是萧应叟对《度人经》所作的注本。萧应叟,号观复子,署名“上清大洞玄都三景法师”,乃南宋茅山派高道,以阐释《度人经》而扬名。

《度人经》全称为《元始无量度人上品妙经》,乃古灵宝诸经之一。原书一卷,有敦煌唐写本十二件,见大渊忍尔《敦煌道经目录编》。《道藏》本《度人经》有六十一卷,仅第一卷为《度人经》本文,经文为五千余字。由于《度人经》较系统地阐述了道教的宇宙观和教理教义,因此被后世道教信徒奉为万法之宗,群

<sup>①</sup> 见 Pregadio, Fabrizio. "Elixirs and Alchemy", in *Daoism Handbook*, Livia Kohn edited, Brill 2000, 第 167 页, 以下是 Pregadio 概括太清传统的原文, 供参考: "these texts display a marked consistency in their main features; their same divinities confer their revelation; similar ceremonies regulate their transmission and the performance of their practices; communication with divine being and expulsion of dangerous spirits are among the main purposes of the methods that they describe; and the major feature of the techniques they expound are common to all of them."

经之首，备受推崇。唐五代道士间丘方远称《灵宝经》“都五十八卷，其经旨在此《度人经》中”，并谓“近代诵咏此经，感应不少”<sup>①</sup>。道士薛幽栖则十分强调诵读《度人经》的功效，认为“讽诵之篇，则此卷为首”<sup>②</sup> 是道门必习的功课书。《度人经》注本颇多，各家注切入的角度和关注的要点不同。宋陈景元所集的齐严东、唐薛幽栖、李少微、成玄英《元始无量度人上品妙经四注》四卷为唐以前故本，以阐发外修为主。宋元以后的注本以阐发内修和丹旨为要。《度人经内义》五卷便是此类注本的代表。在今《道藏》所收的各注本中，该注本首开丹道注解《度人经》的先例，对此后的注家颇具影响。林元鼎说：“观复先生内义丹旨玄契章云：元始大罗天人者祖炁也；道君西那国人者金母也；皆我真性。初非别物，谛观此言，通贯一切，皆前圣所未发者，是岂蹈习凿空而得之，必行著实地而后能究竟。”<sup>③</sup> 萧应叟的内丹思想被他的门人林元鼎认为是真知灼见，发前圣所未发。

本文拟从炉鼎、药物、火候、性情论四个方面来分析其内丹思想。

炉鼎：《度人经内义》以身体为炉灶，中宫为鼎。中宫即中丹田，又名“神室”。“此身为天地炉灶，中宫为鼎，身外乃太虚。乾宫髓海，坤宫精房，神室丹鼎，名曰三宫。乾坤者，天地之纲纪也，阴阳运乎其中。天地为大冶，阴阳为化机，一炁为药物。凡炼丹，凭乾坤牝牡之炁运养周星而为鼎器，金母居中，以妙化发生之炁，递互感激，名曰修道。阳精曰炁，真神化生，谓

① 《道藏》第6册第376页。

② 《道藏》第2册第237页。

③ 《道藏》第2册第389页。

之圣胎。阴剥阳纯，谓之婴儿。所谓太一含真，契合虚无，复归无极者也。”<sup>①</sup>这一段萧应叟对内丹修道的极为精炼的言论，概括了内丹修道的各个方面。他明确指出身体为炉灶，中宫（神室）为鼎。他认为“阴阳乃金丹之妙用，神室乃金丹之枢纽。”<sup>②</sup>跟萧应叟一系的许明道在讲到“神室”时，也认为“神室”是万神聚会之府，修道金丹之要。而“神室”的位置在“心之北，肾之南，肝之右，肺之左，脾之旁。上有绛宫曰阴鼎，下有黄庭曰阳炉，是为上下釜。其中径寸虚无乃心肾之间为之神室，为玄关枢纽。”<sup>③</sup>毫无疑问，同样也是以神室为鼎。萧应叟的弟子林元鼎在《内义丹旨纲目举要》中对萧应叟提到的“三宫”作了进一步的解释说明：谓乾宫髓海，异名午位、离宫、华盖、华房、南方。坤宫精房，异名子位、北方。中宫神室，异名鼎器，黄道、元宫、丹房、土釜<sup>④</sup>。无疑也认为中宫神室为土釜、为鼎器。

萧应叟认为炼丹实际上在中宫神室这个鼎器中对混沌宇宙中阴阳二气运化方式的模拟。因此，他又把神室鼎器叫做“混沌”。他说：“天地设位者，以其鼎器象乾坤也；易行乎其中者，阴阳离坎运于其中也；中安金母，外施水火，运转动静，周流六虚，更为变化之宗。……故阴阳之炁出入卷舒，昼夜循环，周而复始，符火进退，阴来阳往，阳伏阴施。混沌者神室也，阴阳龙虎在混沌之中，乘交感之化炁，树立根基长养鄞鄂，以至凝神成

① 《道藏》第2册第334页。

② 《道藏》第2册第359页。

③ 《道藏》第4册第332页。

④ 《道藏》第2册第334页。

躯，终为精物。故鼎室之中别一天地，日月之用妙矣。”<sup>①</sup>

“大行梵炁者，即先天纯精真一之炁，藏于坤宫者也，妙化发生，上至乾宫，下降还原，升降還元，流行不息。”<sup>②</sup>认为阴阳二气是金丹之妙用，神室鼎器为金丹之枢纽，这是萧应叟的内丹思想的最核心的观点之一。

药物：萧应叟认为先天真一之炁既是宇宙生化之本，也是修道金丹的药物。先天真一之炁又称“祖炁”、“元阳真炁”。他说：“修金丹者，体循造化，以虚无自然先天纯精真一之炁，名曰空炁金胎，生金母而作丹基。夫纯精真一之炁，父母未交之前，与混沌同体，《道德经》曰：无名天地之始者是也。在经故曰混沌。因父母媾精之始，此炁欻然感附，强名曰神，谓之阳精，喻为银矿，是元神也。藏在坤宫（两肾间），故谓之性，乃我本来面目。未生之前，谓之阴金，已生之后，谓之阳铅，是为五金之母。天地万汇，未有不因此炁而能成立者也。《道德经》曰：有名万物之母是矣。真一子彭真人叙《参同契》曰：径指天地之灵根，将为药祖，明示阴阳之圣母，用作丹基者此也。”<sup>③</sup>萧应叟认为，此先天真一之炁是作丹之本（基），其化生之三元则是作丹之根。他说：“《经》曰：道生一，一生二，二生三，三生万物……因三成九为物之根，谓之三生万物。三合成德，在道为三炁，在物为三才，在天为三光，在人为三元。皆元始之祖炁，作万物之本根。故曰：开明三景，是为天根。以内而言，假设法象，则曰铅

① 《道藏》第2册第357页。

② 《道藏》第2册第357页。

③ 《道藏》第2册第354页。

汞砂。”<sup>①</sup>其中三元，指人身之元精、元气、元神，为炼内丹之药。元神、元炁、元精，就是人的本有之性，又叫“三性”，异名就是铅汞砂。“以内而言，假设法象，则曰铅、汞、砂也。直指其物，则是本有之性，与夫日用妙化阴阳之二炁也。”又说：“夫灵宝者……或曰神降为灵，炁聚为宝。……在人为神、炁，在丹为汞、铅，寓万物为性、情，统元炁为造化，其实皆道也。”<sup>②</sup>

他又用五行来解释先天一炁的生成变化：“先天一炁之所化，依时存于室中为铅（水）；妙用发生之炁感而为砂（木）；阳极生阴名曰汞（火）；阴归阳室而为银（金）；中宫生成而为丹（土）。分布五行，散化万神，皆一炁之妙用，为万道之根宗。”<sup>③</sup>不管叫铅汞砂、精炁神、还是性情，总之这些药物都是由先天真一之炁生化而成。

那么，如何采炼这些药物呢？萧应叟认为只有驱除欲心，神清炁静，摄情复性，才可以采炼药物。如果只是宝精行炁，虽然也可以做到驻景延年，辟却疾病，但如果性理不明，欲心不除，人的精炁神（药物）就会走失，因此要想修道成仙是不可能的。“人若恬淡，则神定魂清，意安魄宁，精不走失；人若躁竞，则神疲魂浊，意乱魄散，精逐溃耗。”又说：“学者欲心未绝，性理未明，采炼虽勤，玄虚未达，只可宝神吝炁，制伏阴魔，驻景延年，辟却疾病，长生之道未可冀矣。”<sup>④</sup>

① 《道藏》第2册第354—355页。

② 《道藏》第2册第336页。

③ 《道藏》第2册第355页。

④ 《道藏》第2册第347页。

他把神和炁比喻为君臣关系，认为二者是相辅相成的，只有炁静才能神清，只有神满才能炁荡，才能神炁相依、形神俱妙。“神为身之主，炁为神之臣，神满炁荡，百骸俱理，丹成质蜕，久视长生，骨肉同飞，形神俱妙。”<sup>①</sup>“夫人神炁相养，神昏则炁滞，炁乱则神浊。冥冥濛濛，有如聋聩。行功通畅，炁静神清，觉所未觉，故曰开聪。此乃初阶入道之渐。”当然，关键还是去诈息机、清心寡欲。“其要在于去诈息机，清心寡欲。机诈运变于中，则神乱气昏，身中炁候与天地不相符合，药无由采。声色爱慕于外，则神驰炁散，内外造化不相交涉，鼎无由成。”<sup>②</sup>此外，萧应叟还认为长斋、和诵经也是采药的方式之一：“长斋者，清心也；诵经者，摄炁也；谓之采药。”<sup>③</sup>萧应叟认为轻易丢失自身精炁神是逐末忘本，贱命轻身的行为。

火候：萧应叟认为修道中掌握火候是十分重要的。所谓火候就是指修道过程中对意念和呼吸的运用节度。他说：“夫金丹之要，全在燮调。首则勤于采取，次则戒于持盈，以俟鼎器圆成，药物全备，则运符进火，添抽汞铅。时晷相符，节候无爽，故得阴阳炁足，离坎珠圆，神化成真，长生久视。若乃情躁心息，妄作谩为，纬候相差，符节不应。则隆冬大暑，盛夏严霜，姦女逃亡，赤龙奔逸。神精既失，金液难求。气索体羸，形衰身歿矣。”<sup>④</sup>萧应叟用八卦和二十四节气的八个节日相配合，来讨论火候的进退与节度。他说：

① 《道藏》第2册第350页。

② 《道藏》第2册第360页。

③ 《道藏》第2册第350页。

④ 《道藏》第2册第348页。

八节，八卦，入室运符进火。以冬至之日子时为首起火，神存在肾，阳火运行，其神随逐而进。肾，中根也，神室，蒂也。自根至蒂，根蒂相连，结胎成果矣。一举三时，自子至寅末住，金火逼逐至神室，其丹渐结，应冬至、立春节，坎、艮卦。卯时沐浴，辰时进火，至巳末住，金火逼逐至髓海，应春分、立夏节，震、巽卦，阳火至极。午时运符，至申末住，金水推运，从双关、鹊桥入室，玄珠渐兆，应夏至、立秋节，离、坤卦。酉时沐浴，戌时运符，至亥末住，真炁归元，一阳来复，应秋分、立冬节，兑、乾卦。周而复始，循环不已。盖促一年之功于一日之内，以应八节，用符八卦。凡此运用阳火阴符，皆归中宫，长养圣胎。十月炁足，宝鼎功成，脱胎神化，是为真人。<sup>①</sup>

曾召南先生指出，萧应叟和其他丹家一样，也讲子午、卯酉时。子时进阳火，午时退阴符，卯酉行沐浴之功。萧应叟论火候的特别之处是他提出“寅申为起伏之候”的主张。他说：“正月者，寅也。修道采药，以寅申为起伏之候。寅乃阳起之候，欲于申时行功，则于寅时先守以至申时施用。”<sup>②</sup>“七月者，申也，乃阳伏之候。欲于寅时行功，则于申时先守至寅时，运汞投铅，入鼎成宝。亦名采药，亦铸鼎器。如此，则阳炁日盛，阴炁日消。所谓纯阴鬼也，纯阳仙也。阳炁既壮，即修仙之渐，功满炁足，

① 《道藏》第2册第350—351页。

② 《道藏》第2册第350页。



神化长生，故曰身得神仙。”<sup>①</sup>为什么萧应叟会以“寅申为起伏之候”呢？这取决于他对阴阳消长的看法。他认为子时是阳炁发生之时，但此时的阳炁是非常微弱的为一阳在五阴之下，而申时阳炁逐渐增长为阴阳相半，寅时阳炁勃发上腾离宫。因此从申时到寅时是起伏火候的关键阶段。“阳炁虽曰子时发生，一阳尚在五阴之下。至于寅时，犹阴阳相半，阴上阳下，郁而未畅。……至于申时，以法熏蒸，阳炁奋发；上腾入于离宫。”<sup>②</sup>这种观点在其同门许明道的《还丹秘诀养赤子神方》中火候的主张也是相同的。许明道也称“寅申为造伏之兆”。他说：“自子至己六辰，乃进阳火之时也。自午至亥六辰，乃退阴符之候也。子丑寅为春，卯辰己为夏，午未申为秋，酉戌亥为冬。其中分子午为进退之门，卯酉为出入之户，寅申为造伏之兆。如是六辰圆合应周天火数，实炼士之要机也。”<sup>③</sup>以寅申为阳炁起伏之候，被他们认为是时修道内丹的要机。这种火候观其他丹书中说得较少的，可称之为创见。

性情论：从性情的角度来探讨内丹也是《度人经内义》内丹思想的一大特色，也显示了上清派修道思想向心性论方向的重视与转向。下面我们作进一步的分析。

从中国哲学主题思想的演进来看，先秦时代为本体论、宇宙论、人生理想论和心性论等的发轫期；从两汉到魏晋以后，本体论取代了两汉的宇宙构成论是中华民族理论思维的深入和提高；此后中国哲学的热点从宇宙（天）转到人——即由宇宙本体论转

① 《道藏》第2册第350页。

② 《道藏》第2册第350页。

③ 《道藏》第4册第332页。

人心性论，这是中国哲学史发展的又一次提高<sup>①</sup>；心性论已经成为当时时代哲学的主题，道教的心性论在吸收儒佛心性论的基础上发展出了自己独特的心性论和修道解脱论。张广保认为在中国哲学史上，心性论有三个层面的含意：一是心理自然层面，二是道德修养层面，三是宗教了证层面<sup>②</sup>。当然，佛道心性论最终要指向宗教了证层面。由于佛教把心性绝对化、本体化了，佛教的修行解脱的目标就变成“明心见性”。道教后来又日益重视心性论问题，重视修心，这样，如何阐明心与神的关系就成了一个重大的理论问题。受此影响，宋元道教企图从人的心性，也就是“道性”中去寻求人所以能成仙的原因和依据。因此，性情变成了修道解脱中至关重要的问题。北宋《云笈七签》卷四十五《修真旨要》云：“学仙之士，须探幽赜玄，制遏情性，性常静之，情无挠之，情性平和，方可以学道矣。”<sup>③</sup>《度人经内义》同样不惜笔墨，反复对“性”、“情”以及性情之间的关系进行了不厌其烦的论述。《度人经内义》阐述性情论时，一方面继承了古代性情论

---

<sup>①</sup> 任继愈《中国道教史·序》（增订本）上第5页，中国社会科学出版社2001年版。任继愈说：“以本体论取代两汉的宇宙构成论。这一变化，说明中华民族理论思维的深入和提高。从本体论转入心性论，是中国哲学史发展的又一次提高。”

<sup>②</sup> 《明心见性与性命双修》，见张广保《金元全真道内丹心性学》第250页。

<sup>③</sup> 《道藏要籍选刊》第1册第320页。

二元论的模式，认为性体情用、性善情恶、性静情动<sup>①</sup>，一方面从内丹思想角度出发，阐发了不同于以往的观点。

### 1. 命虽有终，性无革变

《度人经内义》对“性”的称谓，可以说是千名万状，令人眼花缭乱。有时叫元始祖炁、先天一炁、大行梵炁，有时又叫金母、银精、阳精、丹体，有时又叫圣胎、婴儿，有时又叫混洞赤文、元洞玉历，有时又称之为真铅，甚至直接以元始天尊称之。上述所举，表面上逻辑混乱，缺乏关联，而实际上却是随方设喻的权宜之策。萧应叟的门人林元鼎在《内义丹旨纲目举要》中颇得其师心要，他说：“千名万状不离一性。人能返本求源，其理不远。灵宝经云：混洞赤文，无无上真，元始祖劫化生诸天，开明三景，是为天根，皆祖炁之本元也。然名殊号异，不能无惑，如金公、戊土、黑虎、黄芽、白雪、皆铅之异名也，总谓之本来面目。今为同学分明指破只是人之一性而已。”<sup>②</sup>

《度人经内义》认为人的生命会消亡、形骸会枯朽，但真性却是永存不灭的。《内义》曰：“类人之死，殒其形骸，真性独存

<sup>①</sup> 唐韩愈讲“性之于情视其品”“情之于性视其品”（《原性》），至李翱则更说“无性则情无所由生矣，是情由性而生，情不自情，因性而情；性不自性，因情以明。”（《复性书》）又说“性者，天使命也，圣人得之而不惑者也；情者，性之动也，百姓溺之而不能知其本者也。”（《复性书》）朱熹把未发已发思想运用于性情关系上，性为未发情为已发，“性情一物，其所以分，只为未发已发之不同耳。若不以未发已发分之，则何者为性，何者为情耶？”（《答何叔京》，《朱文公文集》卷四十）又说：“情之未发者，性也，是乃所谓中也，天下之大本也。性之已发者，情也，其皆中节则所谓和也，天下之达道也。”（《太极说》，《朱文公文集》卷六十七）这种未发已发关系实际上就是体用关系。他多次说“性是体，情是用”（见《朱子语类》卷五、卷九十八等处）。

<sup>②</sup> 《道藏》第2册第389页，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988年版。

者也”，又说“夫人之禀生，有命有性；命有限而性不灭，性虽不灭，庸愚之流命终之后不能无沦荡；达者戒慎修持，死生一致，命虽有终，性无革变”<sup>①</sup>。不仅如此，《度人经内义》还认为性是无幽、无冥、无形、无影、无极、无穷，视之不见、听之不闻、抟之不得的，不可得而致诘、先天地万物，莫知其首初的湛然清净的本体性存在。应该说这一思想既是对老子道论的秉承，这也是对唐以来的道性论的发展。唐潘师正说“一切有形，皆含道性。”<sup>②</sup>《洞玄灵宝左玄论》卷一说：“一切众生，皆有成道之性，但被四见所隔，故不能得登也。”<sup>③</sup>《太上一乘海空智藏经》卷二曰：“众生道性，不一不二，究竟平等，犹如虚空，一切众生共有之。”<sup>④</sup>《道教义枢》卷八曰：“道性者，理存真极，义实圆通，虽复冥寂一源，而亦备周万物，烦惑所覆，暂滞凡因，障累若消，还登圣果。”<sup>⑤</sup>唐以来的道性论颇受佛性论的影响，他们认为一切众生皆有道性，所谓道性，即是指众生具有弃伪从真、皈依大道的本性。正如其门人林元鼎对《内义》的总结“金丹之道有本有根、有体有用，既明本性，心徹情冥”。鉴此，我们可简约地将《度人经内义》所谓的性归纳为：性即道，即体，先天地生、无影无形、永存不灭。

## 2. 性虚化而生神

“神”是《度人经内义》性情说的另一个重要概念。那么，

① 《道藏》第2册第369页。

② 潘师正在《道门经法相承次序》中答唐高宗问曰：“一切有形，皆含道性”。

③ 《道藏》第24册第923页下。

④ 《道藏》第1册第620页下—621页上。

⑤ 《道藏》第24册第831页下。

这个“神”又是什么呢？实际上《度人经内义》所说的“神”也就是“性”的另一种形式，是以虚静的方式而存在，是“性”的一种理想状态。《内义》曰：“土者，性情也。性虚化而生神，存于室中曰戊土；炁感激而有情，摄于釜内曰巳土。神怡炁寂，性复情冥，如色之碧，无暇；如玉之真，无杂。故曰：土皆作碧玉，无有异色也。”<sup>①</sup>《内义》中还多次讲到性情属土，如：“《参同契》曰：金砂入五内，雾散若风雨。金者，天地之至精，乃神也；砂者，阴阳之纯粹，乃炁也。故曰：来者有如细雨密雾，无鞅之众。至于金精飞肘后，真炁过阳关，乃性情相荡，天机默运，阴阳感激，真神化生。虽曰体自然而运用，尚在作为之境，不能无躁胜寒、静胜热之变，盖由持而盈之，性情未冥。性情属土，故曰：连国一半土皆偏斜，非可禁止。”<sup>②</sup>以五行当中的“土”来解说性情正是《度人经内义》性情论区别于以前的性情论之处。在五行中“土”为黄色居中央，以“土”来释性情也体现了《度人经内义》对性情说的重视程度。《度人经内义》讲到先天一炁时认为：先天一炁“在经故曰混洞，因父母媾精之始，此炁欻然感附，强名曰神，谓之阳精，喻为银矿，是元神也。藏在坤宫（两肾间），故谓之性，乃我本来面目，未生之前谓之阴金，已生之后谓之阳铅。”<sup>③</sup>如前所述，阳精、银矿、元神都是“性”的另一种称谓，在这里可见他是用“神”和“性”互释。萧应叟提出的“性虚化而生神”之说，丰富和发展了唐以来的道性论。

① 《道藏》第2册第339页。

② 《道藏》第2册第343页。

③ 《道藏》第2册第354页。

### 3. 炁感激而有情

“情”又被《度人经内义》称作“识情”、“情识”。那么，什么是“情”呢？如果说“性”是体、是先天的、永存不灭的，那么“情”则是用、是后天的，最终将人引向衰朽。《内义》曰：“受性之初如婴儿之未孩，安有精粗之别？夫本有之性湛然清净，因情识迷幻，故有染著。太上曰：吾有大患为吾有身，及吾无身，吾有何患？有身者，有识情也；无身者，无识情也。夫识情皆因惑于妄幻，能知妄幻识情自除。圆觉经云：知幻即离，离幻即觉。亦不须强生派遣，则性复心冥，浑然龙汉之初。经云：专炁致柔能如婴儿。如是则真亦何有？”又说“生身受度者，先天一炁，感附于父母媾精之初，而有此身，故曰：生身有知之后，情竅一开，元炁日丧，以至老死。”<sup>①</sup>《度人经内义》还用中央之帝混沌被南海之帝儵、北海之帝忽凿七窍而亡的故事作喻，认为混沌是清浊未分的状态，保存着自然的本性，强开耳目就会导致人的七情开发，走失大梵祖炁，进而导致人的衰亡。炁之感激即是性之发动，“性”一着形体，已属后天；人一离母胎，便情识萌动。情识一萌动便会有染著，便会认妄幻为真实，从而迷失了自己的本有之性。

《度人经内义》还阐述了情、物、良心这三者的关系。《内义》曰：“关尹子云：物来无穷我心有际。故我之良心受制于情，我之本情受制于物。夫世绪纷纷类似妨道，随机而应勿留于心。故曰：物非我，物不得不应；我非我，我不得不养。虽应物未尝有物，虽养我未尝有我。若夫所不免者，衣食也，然衣食者，人

<sup>①</sup> 《道藏》第2册第373、362页。

之涉世舟楫，若到彼岸，亦无所用。万事已定，浮生自忙，功名随分，轩冕倘来，故非力取巧得，随世缘可也。其或迷惑声色，轻弃精神，决性命之情，造生死之业者，意逐物迁，神识流荡于至无，执以为有于至变中。”<sup>①</sup>“良心”一词显然是受到了宋儒的影响，大抵相当于前面所说的“性”。情、物、良心这三者的关系是：良心受制于情，情受制于物。“性”落入后天之后，不但会拘于人自身的形体，还会拘于人身外的万物。


#### 4. 以性摄情，性复情冥

《度人经内义》的“以性摄情，性复情冥”说就是道教内丹学常说的返还之道，即认为修道即是由后天之“情”返还先天之“性”，只有还本有之性以湛然清静，远离后天的习熏沾染才能达到形神俱妙，与道合真的不生不死的境界。他说：“太上常善救人，故不爱道，诱谕世俗勿错用心，使其反性冥情，舍恶从善，上可超凡入圣，次可解化登真，又其次隐长林，下则延年安乐，生生世世不失人身。”<sup>②</sup>那么，怎样才能将后天之情识返还到本有之真性呢？其门人林元鼎指出要以“根”合之，而这个“根”需要师父的口传心授才行，这已带有点宗教的神秘主义色彩。不过林元鼎又在别处将“根”释为“神性”。他说：“所谓根者，又非别物，亦只是神性而已。依时存于室内者，曰戊土，谓之情；一炁循环感激互生者，曰巳土，谓之情。性以摄情、情来归性，如是则有无相入、隐显相符、虚实相通、动静相养而丹质成矣。”<sup>③</sup>按照前面“性虚化而生神”的说法，就是要处于一种虚

① 《道藏》第2册第373页。

② 《道藏》第2册第338页。

③ 《道藏》第2册第390页。

静的状态，只有处于此种状态才能够“神怡炁寂，性复情冥”。林元鼎还以内丹学中常用的“取坎填离”的模式来阐释“反性冥情”，认为“反性冥情”就是要修道之人“取将坎位心中实，点化离宫腹里阴”炼就乾体纯阳的还丹，如图所示：林元鼎认为不能以实指来论《度人经内义》所指的“坎离”，只有旁门别法往往将“坎离”实指为“心肾”，这是不对的，“取坎填离”实际上就是以性摄情，而性和情都是虚无空炁降质成形，本不可分别的，若要分别也是强名分别。“以性摄情，性复情冥”的终极目的也就是要明心见性、归根复命、还其本初、返于虚无。正如《悟真篇》所云：“更能性上究根宗，决了无生妙用同。”

总的说来，由于《度人经内义》从内丹道人入手来阐发“性情论”，因此，他的性情论既发前人之所发，又发前人之未发。道教具有追求人类自身的返朴归真、回归自然，特别是回归人类真实本性的深厚传统，《度人经内义》的性情论则是从内丹学的角度对这一传统的继承和发展。

## 第五节 上清派其他修道法术

### — 守 —

守一之术颇有传统，老子《道德经》中即有“抱一”的说法：“载营魄抱一，能无离乎？”（《道德经》第十章）《庄子·刻意》中说：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与道为一。”葛洪在《抱朴子·地真》中认为形形色色的法术率多繁难，大劳人



意。因此，葛洪认为守一术是非常重要的法术，他说“能知一则万事毕者也”，在葛洪那里守一术已发展为守“真一”和守“玄一”两法。守玄一是分形之道。《抱朴子内篇·地真》云：“守玄一，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。”守“真一”则可以养生和辟邪，可以令内疾不起，风湿不犯，百毒不敢近，不假诸药。陶弘景在《真诰》中称：“守真一笃者，一年使头不白，秃发更生。”这个方法只是要求“凝心虚形，内观洞房，抱玄念神”。

守一之术，被认为是涓子传给苏林，苏林传紫阳真人周季通（义山）。《真诰》讲到玉斧向紫阳真人周君乞求授予“守一”法的一幕：“昔闻先生有守一法，愿乞以见授。周君曰：寡人先师苏君往曾见向言曰：以真问仙，不亦迂乎？仆请举此言以相与矣。玉斧曰：情浅区区，贪慕道德，故欲乞守一法尔。”<sup>①</sup>此外，《真诰》中还提到张祖常和李整修守一之术。

上清派守一术主要体现在《洞真太上素灵洞元大有妙经》、《上清金阙帝君五斗三一图诀》和《金阙帝君三元真一经》等经中。尤其被称为“道有三奇”的三奇之一的《洞真太上素灵洞元大有妙经》（另外两奇为《大洞真经》、《雌一宝经》）被认为是“真道之至精，三一之极章”<sup>②</sup>。上清派已发展出“五斗三一”这样的守一术。

《洞真太上素灵洞元大有妙经》中的“三一”分别为上一、

① 《道教要籍选刊》第4册第666页。

② 《道藏》第33册第410页。

中一、下一。上一为一身之天帝；中一为绛宫之丹皇；下一为黄庭之元王。这“三一”不仅监统身中二十四炁，也统摄身中百神和各个器官。因此，又被称为“一身之灵宗，百神之命根”。《洞真太上素灵洞元大有妙经》云：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根，津液之山源，魂精之玉室。是以胃池体方以受物，脑官员虚而适真。万毛植立，千孔生烟，德备天地，混同太玄，故名曰泥丸。”<sup>①</sup>《大有妙经》认为“三一”是如此重要，人如果能排除杂念，专守“三一”就能驱除邪气，不失正气，也就能身体安康，长身不老。“子而守一，一亦守子，子而见一，一亦见子。一须身而立，身须一而生，子身进退，千端万事，常当念一。饮食念一、喜乐念一、哀戚念一、疾病念一、危难念一、履水火念一、乘车马念一、有急念一、人之念一、举止矚目念亦多矣。思念必专，不专无冀矣。患人有志不固，固不能久；知一名字而不能守，守不能坚志，志不能苦。思念无极，多有诤心，不能常守，故三一去则正气离失，失正气者故气前，故气前死日近也。俗人学道，多寻浮华，不信真一为贵，初有其志，后必变败。由用志不一，邪气来入故也。守一之戒，戒于不专，专复不久，久不能精，精不能固，固而不常，则三一去矣，为空宅尔，空宅无主，其身安久矣”<sup>②</sup>

上清派守三一的方法，又被称为“五斗三一”。“五斗三一”术跟存思术关系密切。“五斗”是指行法术时存思五星。五星分别为：阳明、丹元、阴精、北极、天关。具体的作法是在立春、

① 《道藏》第33册第404页。

② 《道藏》第33册第410页。

立夏、立秋、立冬分别在东南西北四个不同的方位进行精思。方法如下：

夜半之时，正坐东向，服气九过，咽唾五通，毕，乃存北斗七星冉冉来下在我顶上，却向天以杓柄正向前指东。阳明、阴精二星，在后面；玄冥、真人在前面。于是仿佛存念位定。又思三一之尊君，忽乃变生，共出在斗魁之中；须臾，三卿君复坐如三尊，须臾，见六人俱登玄冥，刚行东去，达天关而止，俱向我口。又存见上元手扶上卿；中元手扶中卿，下元手扶下卿也。我乃咽炁一通，良久，上元二人从炁中来，入我口，上升还泥丸宫；次咽气一过，良久，中元二人从炁中来，入我口中，下回还绛宫；次咽气一过，良久，下元二人从气中来，入我口中，下廻还入下丹田中。存天关星，令去口七尺，对口前三一，入我三官中。都毕，乃精念真一君，各安所在，坐卧思之在心，心有所愿，事心启之。所求者，亦心启求之。存思唯令静寂，静寂寢室，昼日亦可存思。

立春存三一，东向，如立春精思；

立夏存三一，南向，如立春精思；

立秋存三一，西向，如立春精思；

立冬存三一，北向，如立春精思；

毕，乃微祝曰：

五方命斗，神致七星，三尊凝化，上招紫灵，六神徘徊，三官丹城，玄通大帝，下洞黄宁，天真保卫，召引六

丁，神仙同浮，乘烟太清，四体坚炼，五脏自生。<sup>①</sup>

## 二 解胎结

《上清九丹上化胎精中记经》认为修仙学道的当务之急就是解开人的身中三关之结。因为解开胞结就能“哺养本元，令死结沉消，九真镇灵。真气既降，则自长生，气象相应则不学而成。”<sup>②</sup>因此，解开体内的胞结被认为是“学仙之本根，求生之渊源”，“学无此道，徒劳自勤，无益于形神也。形不被炼，结根不断，真神游散，虽有云舆来降，形亦不能自飞也”<sup>③</sup>。

上清派认为人自胞胎中禀精血而生成的，因此出生之后，体内有十二个胎结盘结，导致五脏六腑郁滞。人生病和最终的死亡都是因为这些胎结阻碍的结果。所以，人如果能解开这些盘根之死结，不但不会生病，而且会长生不死。《上清太一帝君太丹隐书解胞十二结节图诀》说：“夫人生由胞胎以自变，禀血精以自成。故既生而胞胎更结，既成而血液不留；不留者帝君，混合则已留住之矣。胞胎有十二结节盘固五类，五类滞碍，结不可解，结不可除。顾人之病也，由结滞也；人之死也，由结固也。常以本命日若八节日上请帝君与太一混合，约制百神而解胞中牢坚之结——盘根之死节也。胞有十二节，内又有十二结，节在结内。人不知解胞胎结节者，不免死也。”<sup>④</sup>《上清太上玉清隐书灭魔神

① 《道藏》第33册第412页。

② 《道藏》第34册第87页。

③ 《道藏》第34册第90页。

④ 《道藏》第34册第96页。

慧高玄真经》认为由于胎结胎害体内的身神，因此解开胎结才能让体内神发挥镇守身形的功能：“兆身常死关结胎害百神，百神解胎结，披散胞内，振七世入帝室，一体合神仙，神仙会玉堂七祖，生南宫併带理明，初同席孩道康，万真守身形，是日，藏初明帝一回雌雄保镇百神门，闭塞万邪户。受事九宫间，典禁召司命三日朝泥丸。”<sup>①</sup>

《云笈七签》卷一〇四的《太极真人传》讲到太极真人杜冲解胞结成仙的事迹。

“太极真人杜冲，字玄逸，镐京人也。以周昭王丁巳年，闻天始先生登真，乃于兹灵宅栖玄学道。……又感真人李君授以《太上素灵洞玄大有妙经》，冲复修之，甚得其验，遂乃解胞释结，保命凝真，领摄群神，洞观众妙焉。”<sup>②</sup> 上清派显然是把解开胞胎死节的过程，看作是一个超凡入仙、重获新生的过程。

据《上清太一帝君太丹隐书解胞十二结节图诀》和《上清九丹上化胎精中记经》的描述，人体内的十二胞结，分布于人的上中下三部，每部有四个胞结。三部十二结对人的危害极大：“上部四结，固人泥丸，落人华容，天人繁。中部四结，合凶为群，盘固太仓，迅人游魂，来袄通奸，景梦不专。下部四结，结人后门，遏人九孔，断人命根。”<sup>③</sup> 三部十二结法位置分别如下：

上部四胞结：一结在泥丸中，二结在口中，三结在颊中，四结在目中。

中部四胞结：一结在五脏中，二结在太仓中，三结在大肠

① 《道藏》第33册第751页中。此页包含解“胎解”的思想。

② 《道教要籍选刊》第1册第708页。

③ 《上清九丹上化胎精中记经》，《道藏》第34册第86页。

中，四结在小肠中。

下部四胞结：一结在膀胱中，二结在阴中，三结在后门，四结在两足中<sup>①</sup>。

解开身中十二胞结的具体作法如下：以解上部四结为例，一般需要选择本命日，烧香，向西北方位礼拜，然后叩齿，接着存思元父，玄母；接下来分别存思，三十二天中的第一天天王（无上元景无色郁单无量天王），第五天天王（上上禅善无量寿天王）和第九天天王（须延天天王），三天真王，以及上部八景诸神；最后以服符结束。

解上部四结，应当在本命日平旦入室，烧香，向西北九拜，朝九天元父叩齿九通，三呼元父讳。然后，回向东南三拜，三呼九天玄母讳。还向本命，平坐，闭眼思元父，身長九寸九分，著玄黄素灵之绶，头戴七称珠玉之帻、无极进贤之冠，居九天之上，太极琼宫玉宝之府，丹灵乡洞元里中，乘碧霞飞舆，从十二飞龙、二十四仙人，从西北来，下入我身中泥丸之境。

接下来思玄母，身長六寸六分，著青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴紫元玄黄宝冠，居九气无极之上琼林七暎丹房，玉宝洞元之府，九光乡上清里中，乘紫云飞精羽盖，从十二凤凰、三十六玉女，从东南来，下入甲身中，治面洞房之内。思父母化为青黄二气，宛转相杳，竟于头面之上。然后，叩齿九通，微祝曰：

“甲受九灵之化，结气不纯，节滞盘固，镇塞灵门，谨以本命上告高晨元父玄母，下暎我身，八景齐晖，九天同真，共解上部，四结胞根，回灵镇户，九孔结仙，内胎炼化，九丹凝神，变

<sup>①</sup> 《上清九丹上化胎精中记经》，《道藏》第34册第82页。

青为赤，二气缠绵，寿同三光，永享亿年。毕，咽气八十一过止。”<sup>①</sup>

因又思郁单无量天王，姓混讳霜霏霸，衣九色无缝自然斑文之裘，头戴耀精日圆之冠，治天无央玄台紫户之内，乘九麟琼轮，从玉仙二十四人。

次思上上禅善无量寿天王，姓禊讳霭霏霸，衣九色云文之裘，头戴晖精月光之冠，治天王国朱林七宝琼台，乘十二玄龟飞青羽盖，从上官太仙玉童三十二人。

次思须延天，王姓滓讳霭霏霸，衣九色三法云文之裘，头戴天元玉宝明冠，治天玉京灵都宫，乘九色飞鸿三素飞云，从素灵玉女二十四人。

次思三天真王，共下我身头面之上，化为青紫黄三气，混沌如云之沓，从口耳鼻孔之中而入，直币一面，便仰祝曰：

“三天大王，九玄灵仙，为我上解头面之关结，化九丹，自然降精金门之上，交合三真之云，降流我身，以成我神，荡去死气，灭绝胞根，灵景镇固，弃诸凶患，结结得解，节节纳真，玄光流布，洞灌幽泉，言名九天，反胎化仙，内弃外盈，表里成神。毕，仰咽气九过止。”<sup>②</sup>

又思上部八景神童，闭眼存脑神名觉元子，字道都，形长一寸一分，著白锦之衣，头戴三梁宝冠；发神名玄父华，字道衡，形长二寸一分，衣玄云锦衣，头戴无极进贤之冠；皮肤神名通众仲，字道连，形长一寸五分，衣黄锦飞裙，头戴三气宝天冠；目

① 《道藏》第34册第83页。

② 《道藏》第34册第83页。

神名虚监生，字道童，形长三寸，衣五色章衣，头戴通天之冠；项髓神名灵谟盖，字道周，形长五寸，衣白锦素裙，头戴三梁宝冠；膂神名益历辅，字道柱，形长三寸五分，衣白玉柔衣，头戴玄元宝冠；鼻神名冲龙玉，字道微，形长二寸五分，衣青黄素锦飞裙，头戴远游之冠；舌神名始梁峙，字道岐，形长七寸，著绛锦飞裙，头戴进贤之冠。八景都竟，并如婴儿之形，一合在面部之上，各安其所。然后叩齿八通，微祝曰：

“上景一部，八神合真，结气九丹，化成我身。千乘万骑，如云散烟，降匝头面，施灵布神。上解结节，中灭胞根，下除固滞，通理三关。八景翼卫，与灵同年。帝君玄母，曲回高晨，降我玉华，停我落鲜。返容朱颜，面化金仙，变景逐电，迳造日门。仰咽八气都止，便服上化九丹阳灵之符。”<sup>①</sup>

解中部四结，解下部四结的方法跟上部四结的方法雷同。

解中部四结：本命日，烧香，向西北方位礼拜，然后叩齿，接着存思元父，玄母；接下来分别存思，三十二天中的第十三天天王（寂然天天王），第十七天王（不骄乐天天王）和第二十一天王（化应声天天王），三天真王，以及中部八景诸神；最后以服符结束。

解下部四结：本命日，烧香，向西北方位礼拜，然后叩齿，接着存思元父，玄母；接下来分别存思，三十二天中的第二十五天天王（梵宝天天王），第二十九天天王（梵迦摩夷天天王）和第三十三天天王（波梨答怱天天王），三天真王，以及下部八景

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第83页。



诸神；最后以服符结束<sup>①</sup>。

解胎结的修道方法是跟上清派的宇宙观和身体观是丝丝入扣的，上清派认为人的上部、中部和下部是和三部八景二十四真，以及三十六天中相应的天是对应的，因此，要解开人身中的三部十二结，就必须存思相应的八景神和与之相关天的天王的名讳与形象。可见道教的具体的法术中也有其宇宙观和身体观的背景的。

### 三 吸取宇宙精华

上清派的此类法术有服气法、服日月之华、服雾法等。

#### （一）服气法

上清派服气方面的著作，以陶弘景《养性延命录》和司马承祯《服气精义论》著称。司马承祯《服气精义论》为集大成者，包括五牙论第一、服气论第二（1. 太清行气符，2. 服六戊气法，3. 服三五七九气法，4. 养五脏五行气法）等几部分。上清派认为服气是修仙的要法之一。陶弘景《养性延命录》辟《服气疗病篇》云：“《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。”<sup>②</sup> 司马承祯在众多的修道方法中最推崇气法。他认为气法不仅速效易成而且最能体现“道”的精神。他的《服气精义论》称：“无之心至妙得登仙之法。所学多途，至妙之至，其归一揆，或消飞丹液药效升腾；或斋戒存修功成羽化。然金石之药，候资

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第82—90页。

<sup>②</sup> 《道藏要籍选刊》第9册第402页。

费而难求；习学之功，弥岁年而易远。若乃为之速效，专之剋成，与虚无合其道，与神灵合其德者，其唯气乎！”同时，司马承桢认为修仙“须纳云牙而溉液，吸云景以孕灵”，服五牙之法是服气之前的先行之法，他说“凡服气皆先行五气之法，以通五脏然后依常法乃佳。”<sup>①</sup>

服真五牙法：真五牙是充盈于天地间的五行真炁或五脏之生炁。《黄庭内景经》第二十二章也说“存漱五芽不饥渴”。梁丘子注为：“五芽者，五行之生炁，以配五脏。”<sup>②</sup> 萧廷芝《金丹大成集·金丹问答》云：“问五牙。答曰，乃五脏之真炁，《中黄经》曰：子能守之三虫弃，得见五牙九真炁。”<sup>③</sup> 服真五牙法具体方法如下：

此法，每以清旦密咒曰：（经文不言，面当宜各向其方，平坐握固，闭目即叩齿三通而祝中央向四维。）

东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三。

南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三。

中央戊巳，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水舐唇漱口，满而咽之三。

西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三。

① 《道藏要籍选刊》第1册第394、395页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第81页。

③ 《道藏要籍选刊》第3册第320页。

北方玄滋，服食玄滋，饮以玉飴。祝毕，舌料下齿内，舐唇漱口，满而咽之三。

都漱毕，以鼻内气极而徐徐放之，令五过以上，真道毕。（意调诸方，亦宜纳气，各依其数，即东方九，南方三，中央十二，西方七，北方五。）<sup>①</sup>

此外，司马承祯还指出上清经中别有四极云牙之法，跟服真五牙之法不同，其道秘密，不可轻言。《无上秘要》中存有四极云牙之法。

服四极云牙法：所谓“四极”是指东方东极老人、西方西极老人、南方南极老人、北方北极老人；“四极云牙”就是四极老人的精炁，即不同方位的气机。现录《咽云牙品》如下：

太极真人服四极云牙神仙上方。（南岳夫人受清虚真人方）

常以鸡鸣平旦，眠坐任意，叩齿九通，乃阴祝曰：

东方青牙，紫云流霞。三素徘徊，玄霜玉罗。服食展晖，饮以朝华。祝毕，以舌舐接上唇之外，取津而咽液三十过。行之十年东极老人来至，授子丹青真文。

次又阴咒曰：南方朱丹……行之十年南极老人来至，授子丹景。

次又阴咒曰：西方明石……行之十年西极老人来至，授子素符威神。

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第9册第295页。

次又阴咒曰：北方玄滋……行之十年北极老人来至，授以玄录宝明。

次又阴咒曰：戊己之元，黄素五云。四霞紫观，八景九晨。二时微晖，七明灵尊。和精灌气，服食中元。琳华龙胎，饮以醴泉。咒毕，以舌漱满一口之中，玄应内外及齿舌间，上下表里，通而取津液，随咽之三十过。行之十年，中央元君、上皇玄黄老君来降，授子黄气阳精、藏天隐月遁景绿章。有青腰虎书，俱与四老一合上升。<sup>①</sup>

太清行气符：乃睡功的一种，配合服食日光、梳头、叩齿、按摩、导引等术。宜于春秋二时月初三日后八日前，取其一吉日为始。先服太清行气符，计至其日，吞三符。于静室东，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日光正对卧面，以子时之后，先解发梳头数百下，便散发于后。东向正坐，澄心定思，叩齿导引。又安坐定息，乃西首而卧。床须厚暖，所覆适温自得以稍暖为佳，腰脚以下左右宜暖。枕宜低下，与背高下平，使头颈顺身平直。解身中衣带令阔展，两手离身三寸，仍握固，两脚相去五六寸。具徐吐气息令调，然后存想东方初曜之气共日光合丹于流晖，引此景至于面前，以鼻微引吸而咽之，咽三次乃入肺中，小开唇，徐徐吐气。人气有缓急，宜任性调息，不得顿引。又引咽三次，若气息长加至五六咽，得七尤佳，如此以觉肺间大满为度。然后闭气，“存肺中之气，随两肩入臂至手握中，下入于胃至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间如虫行为度。讫，任微喘息少时，待

<sup>①</sup> 《无上秘要》，《道藏》第25册第229—230页。

喘息调，依法引导送之，觉手足润温和调畅为度。此后直接将气引入大肠小肠中，鸣转通流脐下为度，以肠中饱满乃止。闭气鼓腹九度，鼓中仍存其气，散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。”<sup>①</sup>

完后，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐十数度，展脚趾向上，反偃数度，放手纵体，忘心遗形。良久，待气息关节调平乃起。

服六戊气法：因为戊气入脾，故此法为健脾养生之法。“气旦先从甲子旬起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。又法，起甲子日，竟一旬，恒向戊辰咽气，甲戌日则向戊寅，余旬依为之。此六戊法，亦是一家之义。以戊气入于脾，为仓廩之本，故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮余法矣。”<sup>②</sup>

服三五七九气法：这种服气法分别吸三气，吐一气；吸五气，吐一气；吸七气，吐一气，吸九气，吐一气。四节加起来总共二十四气。“徐徐以鼻微引气，纳之三，以口一吐死气，久久便三气；次后引五气，以口一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三五七九而并引之，以鼻二十四气纳之，以口一吐死气，久久便二十四气。咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，而一吐之以为节也。此法以人气多，吐气少为妙。若不作此限，数渐增人，则阙于常数耳。死气者，是

① 《道藏要籍选刊》第9册第299页。

② 《道藏要籍选刊》第9册第300页。

四时五行休死之气，存而吐之。自余节度，仍依常法。”<sup>①</sup>

养五脏五行气法：是春夏秋冬四季中不同的时间保养五脏的服气法。“春以六丙之日，时加巳，食气百二十致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也。夏以六戊之日，时加未，食气百二十以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也。季夏以六庚之日，时加申，食气百二十以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也。秋以六壬之日，时加亥，食气百二十以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也。冬以六甲之日，时加寅，食气百二十以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。”<sup>②</sup> 这种方法是五行食气之要。

## （二）服日月精华

《登真隐诀》和《真诰》中均记载了此类方法。

向日取嚏法：“君曰：欲得延年，当洗面精心。日出二丈，正面向日，口吐死气，鼻噀日精，须鼻得嚏便止，是为气通。以补精复胎，长生之方也。向日正心。君曰：欲得使心正，当以日出三丈，错手著两肩上，以日当心，心中觉暖则正亦，常能行之佳。”<sup>③</sup>

服日月芒法：《真诰》卷九记载了服日月芒法的具体方法：“常存心中有日象，大如钱，在心中，赤色。又存日有九芒，从心中出喉至齿间，而芒回还胃中。如此良久，临目存自见心胃中分明，乃吐气、漱液、服液三十九过，止。一日三为之，行之一年疾病除，五年身有光彩，必得道，行日中无影，辟百鬼千恶灾气。恒存日在心中，月在泥丸中。夜服月华如服日法。存月十

① 《道藏要籍选刊》第9册第300页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第398—399页。

③ 《道藏》第6册第617页。又见《道藏要籍选刊》第9册第385页。

芒，白色从脑中下入喉，芒亦不出齿而回入胃。”<sup>①</sup>

### （三）服雾法

《真诰》记载了东海东华玉妃淳文期授含真台女真张微子服雾之法一事。据称久行此术能乘云雾而游，久服之则能散形入空与云气合体。

“常以平旦，于寝静之中，坐卧任己，先闭目内视，仿佛使如见五脏。毕，因口呼出气二十四过，临目为之。使目见五色之气相绕缠，在面上郁然，因又入口内此五色气五十过。毕，咽唾六十过。乃微祝曰：

太霞发晖，灵霞四迁，结气瑰屈，五色洞天，神烟含启，金石华真，藹郁紫空，炼形保全。出景藏幽，五灵化分，合明扇虚，时乘六云，和摄我身，上升九天。毕，又叩齿七通，咽液七过，乃开目，事讫。此道神妙。又神州玄都，多有得此术者，尔可行此法耶，久行之，常乘云雾而游也。”<sup>②</sup>

## 四 导 引

陶弘景《养性延命录》中有《导引按摩篇》。陶弘景认为人身常摇动，就能使谷气消散，血脉流通，百病不生。并记载了华佗的“五禽戏”：“五禽戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。……虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，侧脚仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项

① 《道藏》第6册第615页。又见《道藏要籍选刊》4册第620页。

② 《道藏》第6册第616页。又见《道藏要籍选刊》4册第622页。

回顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，右二七，坐伸脚，手挽足趾各七，缩伸二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷食气益气力，除百病，能存行之者，必得延年。”<sup>①</sup>

司马承祯《服气精义论》中《导引论》则对“导引”作了理论上的阐述，认为人的身体是阴阳相随，内外相贯，人之形体，上下相承；气的源流，升降有叙，所以人的各个部分是环环相扣的；肢体关节，本来是资于动用，荣气和卫气是用来理通人的血脉的。因此，经常行导引，就能使血脉畅通，筋骨强健。具体的作法如下：

凡导引，当以丑后、卯前，天气清和日为之。先解发，散梳四际，上达顶，三百六十五过，散发于后，或宽作髻亦得。烧香，面向东，平坐握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前，极引臂，拒托之良久，即举手反掌向上极臂，即低左手，力举右肘，令左肘臂按著后项，左手向下力牵之，仍亚向左，开右腋努肋为之，低右举左亦如之，即低手钩项，举两肘，偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之，即低手钩项，摆肘绕身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之三度云云<sup>②</sup>。

① 《道藏要籍选刊》第9册第405—406页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第399页。



## 五 尸 解

尸解术是早期道教信奉的一种弃肉体而去的成仙方式。尸解者或白骨如玉、或紫包结络、或化为杖、或化为履、或未殓失骸、或衣在形去。《养性延命录》说：“以形化者，尸解之类。神与形离，二者不俱。”<sup>①</sup> 上清派认为尸解不是真正意义上的死，而只是得道之士暂时游于太阴，而他们的身体有太乙守尸，三魂营骨，七魄卫肉。《真诰》云：“人死必视其形如生人者皆尸解也。视足不青，皮不皱者亦尸解也。要目光不毁，无异生人亦尸解也。头发尽脱而失形骨者，皆尸解也。白日尸解自是仙，非尸解之例也。……若其人暂死适太阴，权过三官者，肉既灰烂，血沈脉散者，而犹五藏自生，白骨如玉，七魄营侍。三魂守宅，三元权息，太神内闭，或三十年二十年，或十年三年，随意而出。当生之时，即更收血育肉，生津成液，复质成形，乃胜于昔未死之容也。真人炼形于太阴，易貌于三官者，此之谓也。天帝曰：太阴炼身形，胜服九转丹。形容端且严，面色似灵云。上登太极阙，受书为真人。赵成子死后五六年，后人晚山行，见此死尸在石室中，肉朽骨在。又见腹中五藏自生如故，液血缠裹于内，紫包结络于外。”<sup>②</sup> 尸解的种类，上清派提到的有剑解、火解、兵解、水解、杖解等。

剑解：是一种服丹药而致的尸解术。桐柏真人、西城王君采

① 《道藏要籍选刊》第9册第398页。

② 《道藏》第20册第515页。

用的剑解术，大概也是吞食丹药而尸解。“漱龙胎而死诀，饮琼精而扣棺者，先师王西城及赵伯玄、刘子先是也。（王君昔用剑解，非龙胎诸丹。恐琼精即是曲晨耳）服金丹而告终者，臧延甫、张子房、墨狄子是也。”<sup>①</sup>九华真妃对杨羲说：“君若其不耐风火之烟，欲抱真形于幽林者，可且寻解剑之道，作告终之术乎。”<sup>②</sup> Isabelle Robinet 在她的文章中指出，剑解是上清派中发展出的一种独特的尸解法，在尸解术中品位最高，是上清派对尸解术的贡献。

兵解：上清派认为兵解也是服灵丸而致的。《真诰》“司马季主亦以灵丸作兵解。故右英云：头足异处，燕昭学仙而不见别迹。”“栾巴昔作兵解，去入林虑山中，积十三年，而后还家。”<sup>③</sup>

水解：《真诰》认为水解是投水而亡，也跟服丹有关。墨狄和务光都是水解而成仙“墨狄咽虹丹以投水，务光剪韭以入清冷之渊。”<sup>④</sup>

火解：火解也跟服药有关。《真诰》“宁生服石脑而赴火。”<sup>⑤</sup>

杖解：《真诰》讲到青谷先生授刘文饶杖解术。“青谷先生降之于寢室，授其杖解法。将去入太华山，行九息服气。及授以炉火丹法修之道成。”<sup>⑥</sup>似乎跟丹药也有关。

上清派认为尸解所成之仙在仙官中阶位不高，一般充当地仙或地下主。《真诰》曰：“尸解之仙，不得御华盖，乘飞龙，登太

① 《道藏要籍选刊》第4册第653页。

② 《道藏要籍选刊》第4册第576页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第654页。

④ 《道藏要籍选刊》第4册第591页。

⑤ 《道藏要籍选刊》第4册第591页。

⑥ 《道藏要籍选刊》第4册第640页。

极，游九宫也。”<sup>①</sup>《云笈七签》卷八十六称：“太微金简玉字经云：尸解地下主者，按四极真科，一百四十年乃得补真官。”<sup>②</sup>《墟城集仙录叙》云：“夫神仙之上者，云车羽盖，形神俱飞；其次，牝谷幽林，隐景潜化；其次，解形托象，蛇蜕蝉飞。然而冲天者为优，尸解者为劣。”<sup>③</sup>可见，尸解成仙并不被认为是上品成仙之法。

从以上的分析可以看出，上清派的尸解术首先跟服食丹药有着密切的关系，其次被认为是下品成仙之法。尸解术作为一种试图挽救外丹术的修道理论，在上清派的修道理论中得到发展，但也越来越被人们所怀疑。视尸解术为一种下品成仙之术就是这种怀疑思想的明证。

## 六 变 形

变形术是变化观念在上清派修道法术中的应用。《抱朴子·杂应》篇除讲辟谷外，又讲不寒之道，不热之道，辟五兵之道，隐沦之道，远行不极之道等。隐沦之道即隐身变形术，谓行法者可以随意隐形变为小儿、老翁，变为鸟、兽、草、木、石、水等，但称此术无益于年命，不可妄行，只可在兵乱危急时行之可以免难。变形的观念在早期上清经中扮演了重要的角色。《真诰》卷五称“仙道有七变神法七转之经”。《洞真神州上清七转七变舞天经》讲了七种变形术。“神州”指天，在天关之北。七星在其

① 《道藏要籍选刊》第4册第597页。

② 《云笈七签》卷八十六。“地下主者”，《道藏要籍选刊》第1册第608页。

③ 《道藏要籍选刊》第1册第794页。

中央，昼左回八纬，夜右转七经，故称“神州七转舞天之道”。七种变形术分别为：

第一变：“当先化身为云，召风超气，吐云成烟。五霞冠巾以变兆身，积感道降，上升太玄。当以壬辰之日，夜半子时，烧香静室。平坐北向，安徐静思，冥目存炁，雾露蓊蔼，冠覆己身。都定，仰嘘三过，觉有风气入室，便左嘘九过，思炁出口，化为青烟，便九过，思唤东方青霞，讳飞虚，来卫我。左转右嘘七炁，思炁出口，化为白烟，便七过，唤西方白霞，讳素庐，来卫我右，左顾右嘘三炁，思炁出口，化为赤烟，便三过，唤南方赤霞，讳丹映，来在我前，正嘘五炁，思炁出口，化为黑烟，便五过，唤北方黑霞，讳玄象，来卫我后，仰嘘十二炁，思炁出口，化为黄烟，便十二过，唤中央黄霞，讳总生，来卫我形，都毕。叩齿十二通，仰祝曰：

召风制天，吐炁为烟。雾露蓊郁，罗布十天。五霞缠络，巾冠我身。变化随体，形无稽延。呼召应命，飞升帝晨。毕，服霞精玉景飞玄生符，还北首而卧，正申四体向上，闭目存己身化为无色之云，云炁郁郁，与炁和升，然飘飘升虚，散满于天，周竟无崖，从空来还。便摩两手掌心，令热，拭面三九过，将上至脚下，三过起，摇头七过，以正北向微祝曰：

五色变景，化成飞云。与体合炁，具升洞门。乘露络晨，上谒三元。毕，咽炁七过止。修此七年，思不亏日，则云炁降感，应炁响集，身化形变，与炁同烟，乘云而飞，上造帝晨，至妙之道，上皇玉篇，秘而奉修，慎勿示人，天科告慎，唯不妄传。”<sup>①</sup>

① 《道藏》第33册第547—548页。

第二变：“当化身为光，映照室内，朗耀八荒。乘玄御虚，升入太空……”

第三变：“当先使其身化为火精，精光流焰，烧炼身形。内外圆币，从火反生，身被三炼，克登太清，唯使勤念，以至招真。”

第四变：“与气浮沉，炼身化水，九河为俦，引气成涛，吐气成流，制御蛟龙，召御水侠，万丈之渊，可得入游……”

第五变：“当化身为龙，匡御五星，炼移形容，乘云宴景，上登玄宫……”

第六变：“当行出有人无之道，解形遁变流景之法……”

第七变：“其法至精，纵体空洞，缠洛七星；召风降云，嘑吒群灵；吐纳玄芝，改容炼形；皓华移色，朽齿更生；含真内发，万岁反婴……”<sup>①</sup>

《云笈七签》卷八释《太上神州七转七变僊天经》称：七转七变之道的传承，是由九天父母传给上皇紫晨君，上皇紫晨君传玄感清天上皇君，皇君传给三天玉童，玉童传给紫极真元君，紫极真元君传给天帝君，天帝君传给南极上元君，南极上元君传给太微天帝君，太微天帝君传给后圣金阙君，后圣金阙君传给上相青童君。以上传承经万劫才得一传。修七转之法，被认为会位登玉清<sup>②</sup>。

## 七 奔日、奔月、奔辰

奔日、奔月、奔辰术是一种想象奔向日月辰的修行法术。行

① 《道藏》第33册第547—550页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第52页。

此类法术往往伴随着叩齿、咽津、清斋、烧香、诵咒和步斗等术。这类法术极尽想象之能事跟存思术关系密切。

奔日术：《太上玉晨郁仪结璘奔日月图》专门讲奔日和奔月两种法术，并附有奔日月之图象。郁仪是奔日之仙，结璘是奔月之仙。“郁仪引日精，结璘致月神；得道处上官，位称大夫真。”<sup>①</sup>《黄庭经》高奔章第二十六：“高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保。”<sup>②</sup>奔日的具体方法为：“于朔旦平坐，清斋静定，叩齿三十六通，先存自己丹田为大海，日从海出，本身坐顶门，身如山石。”接着是咒颂：“阳生元海，自下而升，混混阳精，逐散群阴。中有大神，郁仪之君。降此真气，灌我身形。”然后存想“日升金光，照映我真形”，接着又是咒诵“金轮呈瑞，洞焕阳明。炎光奔飞，万里流精。魔爽灭焰，尘垢荡清。冲虚飞步，馭气高升”，然后存想“乘火龙奔日宫”，接着又是咒诵“火龙前驱，透顶光飞。神入无何，朝拜郁仪。瞬目上御，混合灵辉。一真逐本，烧灭彭尸”。最后思“入日宫，与身为一，良久忘形，融融如春。”<sup>③</sup>

此外，行郁仪奔日之道时，每天常伺视日初出之时，如果没有日出就在静室中面对东方，叩齿九通，临目闭气九息，又咽日光晖九遍，存光霞使入口中，即而吞之。毕，微呼日中五帝君讳字、服色。存日中五帝君在自己左右。

日中青帝，讳圆常元，字昭龙韬。衣青玉锦帔，苍华飞羽裙，建翠芙蓉晨冠。

① 《道藏》第6册第698页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第84—85页。

③ 《道藏》第6册第698—703页。

日中赤帝，讳丹灵峙，字绿虹映。衣绛玉锦帔，丹华飞羽裙，建丹芙蓉灵明冠。

日中白帝，讳浩郁将，字回金霞。衣素玉锦帔，白羽飞华裙，建皓灵芙华冠。

日中黑帝，讳澄澹淳，字玄绿炎。衣玄玉锦帔，黑羽飞华裙，建玄山芙蓉冠。

日中黄帝，讳寿逸阜，字飏晖象。衣黄玉锦帔，黄羽飞华裙，建芙蓉灵紫冠。

月中夫人魂精内神名暖萧台标。右月魂配五帝，次又存祝之。最后服符。

奔月术：先存自己如昆仑山，身坐山顶，山下大海，月轮初生，咽津三过，叩齿三通。咒：“真景初生，阴中至阳。水泛玄轮，金露微芒。津源畅通，辉映琼房。气增光盛，服御飞翔。”然后咽津九过，存月光如半规，金光照映我身。咒：“景散天池，金水半规。光明幽夜，照我玄珠。饮泛晶浆，香透灵躯。数周真会，乘景冲飞。”然后咽津九过，叩齿，存月圆，真水成桥，下接山石，我身乘彩凤入月中。咒曰：“天源周流，光透重楼。霄映十方，五液荡幽。冲虚摄景，真身飞浮。一真上朝，阳九无忧。”诵毕，咽津九过，思入月宫，与身为一。良久，忘形，觉金光四散，普天光明。”<sup>①</sup>

此外，行结璘奔月之道时，每天常伺视月初出之时，如果没有月出就在静室中面对西方，叩齿十通，临目闭气九息，又咽月光晖九过，存月光使入口中，即而吞之。毕，微呼月中五帝夫人

<sup>①</sup> 《道藏》第6册第701—702页。

讳字、服色。存月中五帝夫人在自己左右。

月中青帝夫人，讳朱隐娥，字芬艳婴。衣青华琼锦帔，翠龙凤文飞羽裙。

月中赤帝夫人，讳翳逸寥，字婉筵虚。衣丹蕊玉锦帔，朱华凤落飞羽裙。

月中白帝夫人，讳灵素兰，字郁连华。衣白琳四出龙锦帔，素羽鸾章飞华裙。

月中黑帝夫人，讳结连翘，字淳属金。衣玄琅九道云锦帔，黑羽龙文飞华裙。

月中黄帝夫人，讳清营襟，字灵定容。衣黄云山文锦帔，绿羽风华绣裙。

最后服符。奔月术的程序略如奔日术，此略。总的说来，这两类法术也是配合着存想、服食日月光等术来进行的。

奔辰术：上清派奔辰术中较有名的是奔北斗之术，《洞真上清太微帝君步天纲飞地纪金简玉字上经》对此有详述。“先烧香于行事之所，闭炁左回行斗星之外三匝，始于阴精，匝于阳明。毕，乃通气，始得躡足于七星身上，步于阳明耳。于是向阳明星又闭气而心祝曰：……祝毕乃左足躡阳明，又进右足躡阴精，心祝曰：……次左足躡玄冥，心祝曰：……次右足躡丹元，心祝曰：……次左足躡北斗，心祝曰：……次右足躡天关，进左足前与右足并，乃通息微祝：……”如此顺行倒行反行三道，然后“举两足具上阳明星，以右手拊心，左手指玄冥星，闭气三息，叩齿三七，咽液三九，名曰据斗，微祝曰：……”<sup>①</sup> 步北斗之术

<sup>①</sup> 《道藏》第33册第441—443页。



是相当复杂的。这里所行之步，即是鼎鼎有名的禹步。

## 八 服 药

跟其他诸术相比，服药在上清派中则居于相对次要和辅助性的地位。司马承祯认为服药只是作为服气和其他诸术的补充。由于服气断谷，五脏六腑缺少粮食的滋养，人的身体就会出问题。因此，服药是作为粮食的替代品，用来调节腑味之不足。《服气精义论》中服药论认为“夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味。今既服气，则脏气之有余，又既绝谷，则腑味之不足。《素问》曰：谷不入半日，则气衰；一日，则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。”<sup>①</sup> 陶弘景《养性延命录》有“苦口延年者，道士之所宝”，“是故食药者，与天地相弊，日月并列”“欲长生无限者，当服上药”<sup>②</sup> 的说法。《真诰》中的提到服饵的种类有：神仙丸、耐冻丸、木散茯苓丸、冻麻腴法、白翳散（用于尸解）、青精石饭、黄精、泽泻、柏实丸、胡麻、制虫丸、三黄丸（原料是雄黄、雌黄、铅黄）等。《真诰》比较强调服饵是修仙的一个重要侧面。在众多的服饵中，陶弘景特别突出了服术的作用。《真诰》卷六《甄命受第二》专门讲到“服术”巨大益处：“夫丹诚而蔬禴者，亦奚用东邻之太牢哉。乃可加以五云、水桂、术根、黄精、南烛、阳草、东石、空青、松柏、脂实、巨胜、茯苓，并养生之具，将可以长年矣。吾又俱察草木之胜负，

① 《道藏要籍选刊》第1册第399页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第232、230、233页。

有速益于己者，并未及术势之多验乎。且顷以来，杀气蔽天，恶烟弭景，邪魔横起，百疾杂臻。或风寒关结，或流肿种痼，不期而祸凑，意外而病生者，比日而来集也。夫术气则式遏鬼津，吐烟则镇折邪节，强内摄魂，益血生脑，逐恶致真，守精卫命。涂其饵，则灵柔四敷，荣输轻盈。服其丸散，则百病瘳除，五藏含液，所以长远视久而更明也。古人名之为山精之赤，山姜之精，太上导仙铭曰：子欲长生，当服山精。子欲轻翔，当服山姜。此之谓也。我非谓诸物皆当减术为益也。且术气之用，是今时所要，末世多疾，宜当服御耳。夫道虽内足，犹畏外事之祸。形有外充者，亦或中崩之弊。张单偏致，殆可鉴乎？术亦可以长生永寿，二可以却万魔之枉疾。我见山林隐逸，得服此道，千年八百，比肩于五岳矣！人多书烦，不能服一二记示之耳。今撰服术数方，以悟密尚，若必信用，庶无横暴之灾。既及太平，则四炁含融，天纬荐生，灾烟消灭，五毒匿形，二辰恒察，万物自成。于是时任子所运而御，亦无复夭倾也。今所言术，欲令有心取服。遏此灾痼耳。”<sup>①</sup> 术又叫山精之赤、山姜之精。陶弘景认为服术虽然比不上服丹，但是服术法在鬼气弥漫，人多疾病的末世，方便易行，效验尤佳。因为术气具有驱除鬼气，镇折邪节的强大功能。故而长期服术人们就能够渡过末世，获得长生。在这里，服术跟上清派的末世论有密切的关系。

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第4册第599页。

## 第三章 上清派修道理论基础

### 第一节 上清派的宇宙观人体观

#### 一 宇宙观

##### (一) 宇宙生成论

道教的宇宙生成论秉承自道家的宇宙生成论。在历史演变的过程中，道教逐渐发展出了具有神学思想的宇宙生成论。“道”起源论和“元气”起源论是道家宇宙生成论的核心思想。道家认为“道”不仅是宇宙的起源也是宇宙万物必须遵循的法则。老子率先提出道生宇宙万物的观点，《道德经》中的“道生一，一生二，二生三，三生万物”和“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道”<sup>①</sup>等语句是论及“道”起源论时被反复引用的代表性论断。宇宙起源于“气”的思想经由战国时期的稷下道家的《管子》而表现出来，“凡物之精，化则为生。下生五谷，上为列星。流于

<sup>①</sup> 《道德经》第四十二、二十五章。参见朱谦之《老子校释》第174、100—101页，中华书局1984年版。

天地之间，谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人。是故民气，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。”又“精也者，气之精者也。气，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。”<sup>①</sup>王充亦宣称：“万物之生，皆禀元气。”<sup>②</sup>到汉代用元气来解释宇宙万物的生成已经成为当时宇宙生成论的主流。

《淮南子》则于卷三《天文训》阐述了其宇宙生成思想：“天坠未形，冯冯翼翼，洞洞漏漏，故曰太昭。道始于虚霫，虚霫生宇宙。宇宙生气，气有涯垠。清阳者薄靡而为天；重浊者凝滞而为地。清妙之合专易，重浊之凝竭难，故天先成而地后定。天地之袭精为阴阳，阴阳之专精为四时，四时之散精为万物。”<sup>③</sup>认为在天地未形成之前，是一个无形无象，迷茫混沌的世界，这种状态叫“太昭”，道便存在于空虚辽阔的“虚霫”之中。由于道的运动，虚霫发展为宇宙万物。《淮南子》这种宇宙发生模式，基本上继承先秦道家“道一气一物”的模式，但也有所发展，即在道气之间加进了“虚霫”、“宇宙”两个变化阶段。道教继承了汉代黄老道，认为天地万物都是由“道”生成的。

道教史上，谈到以气为本体的宇宙生成论思想时，大家说得较多的是《老子道德经河上公章句》。河上公认为“道生万物”（养德第五十一），“元气生万物”（养生第二）。又说：“从道受气……今万物皆得道精气而生”（虚心第二十一章）；“万物皆归道

① 《管子·内业》。参见颜昌峤《管子校释》第396、400页，岳麓书社1996年版。

② 《论衡·言毒篇》。参见《论衡校释》（三）第949页，中华书局1990年版。

③ 《淮南子》卷三，参见张双棣《淮南子校释》第245页，北京大学出版社1997年版。

受气”（任成第三十四章）；“道养育万物精气……道清净不言，阴行精气，万物自成也”（象元第二十五章）；“天地之间空虚，和气流行，故万物自生”（虚用第五章）<sup>①</sup>。河上公的宇宙生成论思想显然是将气论思想之集大成者——《淮南子》的宇宙生成论思想“道—虚—气—宇宙—气—天地”这一模式简化为了“道—气—天地—万物”。不过，在这一简化中又将“道”和“气”互释互训，从而极大地凸现了其以“气”为本体的宇宙生成论思想。因此，日本学者麦谷邦夫认为河上公的气论思想处于道家 and 道教的连接点上，是道教即将揭开的“道，气也”“道，元气也”这样的命题的序幕<sup>②</sup>。

此后，道起源论和元气起源论的思想互相杂糅，难以分辨。有时甚至“道”“气”两词互释互换。李大华先生认为道教的杂而多端首先就体现在其生命哲学的存在论，是“实体存在论的与非实体存在论的、普遍性的与非普遍性的”统一体。他认为道教本体论为二元本体论，既包含道本体论也包含气本体论。这种本体论看似矛盾却有其自身的规律可循，并将其归纳为两条：1. “把实在论看作本体论的前提”。2. “把生命存在作为生命运动的基础”<sup>③</sup>。前者是道教不愿意把自己的思想建立在不可靠的基础上，因此不谈“道”立论就缺乏根据；后者则是道教的任何理论几乎都与生命有关，理论的建构必须要反映生命的活性与现实

---

① 王卡点校《老子道德经河上公章句》第196、7、87、137、101—103、18页，中华书局1993年版。

② （日）小野泽精一《气的思想：中国自然观和人的观念的发展》第262页。

③ 李大华《生命存在与境界超越》第70—73页，参见“第二章自然本体：一道本体，二气本体”，上海文化出版社2001年版。

性，而气论的思想恰好符合这种要求。从道教史来看，道教的思想家常徘徊在道论与气论两者之间。不过，总的说来，道家的宇宙生成论充满了科学和理性的精神，他们认为宇宙的形成并不是由神或者是由超越于物质之上的什么精神来主宰的。道家的宇宙的道起源论和元气起源论的思想都为后来的道教所继承，不过出于其宗教神学思想的需要，道教不断地对道家的原来的宇宙的道起源论的思想加以改造。

道教主要是通过神话老子甚至直接宣称他是宇宙的起源来改造道家的宇宙起源论的。汉明帝时益州太守王阜撰《老子圣母碑》称：“老子者，道也，乃生于无形之先，起于太初之前。”<sup>①</sup>这是将老子神化为“道”的化身，称之为宇宙万物的起源。《老子想尔注》继承了这种神化老子的余绪，直接宣称“一者，道也”“一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳”。“道”散而为“气”，聚而为“太上老君”<sup>②</sup>，“道”就是“气”，就是“太上老君”的不同的存在状态，也是世界的本源。到此，道教的宇宙起源的神学化思想得以确立。

此后老子开天说，成为道教初期最盛行的宇宙生成的解说模式。其中《太上老君开天经》最具代表性：

太初之时，老君从虚空而下，为大初之师。口吐《开天经》一部，四十八万卷。一卷有四十八万字。一字辟方一百

① 《太平御览》第1册第2页，中华书局1960年。

② 《老子想尔注校证》第33、12页，上海古籍出版社1991年。

里，以教太初。太初始分别天地清浊，剖判溟滓鸿濛，置立形象，安竖南北，制正东西，开暗显明，光格四维上下、内外、表里、长短、粗细、雌雄、白黑、大小、尊卑，常如夜行。太初得此老君开天之经，清浊已分。清气上升为天，浊气下沉为地。三纲既分，从此始有天地，犹未有日月。天欲化物，无方可变，便乃置生日月在其中，下照暗冥。太初时虽有日月，未有人民。渐始初生，上取天精，下取地精，中间和合以成一神，名曰人也。天地既空，三分始有，生生之类，无形之象，各受一气而生。或有朴气而生者，山石是也；动气而生者，飞走是也；精气而生者，人是也。万物之中，人最为贵。<sup>①</sup>

老子开天的思想在道教初期极为流行，时至今日，我们从《道藏》中，仍不难翻阅到以主张老子开天思想的经典。较著名的除了《太上老君开天经》外，还有《太上洞玄灵宝天关经》、《太上老君虚无自然本起经》、《三天内解经》、《太上老君说消灾经》、唐代杜光庭的《道德真经广圣义》、北宋贾善翔的《犹龙传》、南宋谢守灏的《混元圣纪》等。

后来老子开天说逐渐被元始天王开天说所取代，老子作为天地的开辟者和至尊神的位置也为后起的神仙所逐渐代替。葛洪《枕中书》中出现了开辟天地的“元始天王”：

---

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第618页。参见《道藏提要》第1137页和《云笈七签》卷二《混元混洞开辟劫运部》。

昔二仪未分，溟滓鸿蒙，未有成形，天地日月未具，状如鸡子，混沌玄黄，已有盘古真人，天地之精，自号元始天王，游乎其中。溟滓经四劫，天形如巨盖，上无所系，下无所依，天地之外，辽阔无端，玄玄太空，无响无声。元气浩浩，如水之形。下无山岳，上无列星，积气坚刚，大柔服结。天地浮其中，展转无方。若无此气，天地不生。天者，如龙旋回云中。复经四劫，二仪始分，相去三万六千里。……元始天王在中心之上，名曰玉京山。山中宫殿并金玉饰之。常仰吸天气，俯饮地泉。复经二劫，忽生太元王女，在石涧积血之中，出而能言，人形俱足，天姿绝妙，常游厚地之间，仰吸天元，号曰太元圣母。元始君下游见之，乃与通气结精，招还上官。当此之时，二气细缊，覆载气息，阴阳调和，无热无寒。元始君经一劫乃一施。太元母生天皇，十三头，治三万六千岁，号为扶桑大帝东王公，号元阳父。又生九光元女，号曰太真西王母，是西汉夫人。天皇受号十三头。后生地皇，地皇十一头，地皇生人皇，九头，各治三万六千岁。于今所传三皇天文，是此所宣。故能召诸天上大圣子地下神灵，无所不制。<sup>①</sup>

《枕中书》中将盘古和元始天王融合为一，认为宇宙万物是由元始天王和太元圣母通气结精而生成的。元始天王与之通气结精，而生扶桑大帝东王公与西王母，再生天皇，天皇生地皇，地皇生人皇，伏羲、神农等五帝是其后裔。

<sup>①</sup> 《元始上真众仙记》，《道藏》第3册第269页。



南北朝是道教教理教义的高度创发的时期，也是大量造构神仙并对其进行整理的时期。由于这个特点，上清派的宇宙起源论就跟用别的神仙来代替老子的宇宙起源论思想密切相关。而实际上，这一时期的上清派等道派的确也启用了不同的神来代替此前老子的至尊位置。

出于六朝前期的古上清经《太上三天正法经》就认为九天真王和元始天王是天地的开创者<sup>①</sup>。《太上三天正法经》曰：“九天真王与元始天王俱生始气之先。天光未朗，郁积未澄，溟滓无涯，混沌太虚。浩瀚流冥七千余劫，玄景始分，九气存焉。一气相去九万九千九百九十岁。清气高澄，浊混下布。九天真王、元始天王禀自然之胤，置于九天之号。九气玄凝，成于九天图也。日月星辰于是而明，便有九真之帝。上之三真，生于极上清微之天；次中三真，生于禹余之天；下有三真，生于大赤之天”<sup>②</sup>。《太上三天正法经》认为：天本“溟滓无涯，混沌太虚”，后分为九炁，九天真王与元始天王生于九炁之中。后来“九炁玄凝，成于九天”，日月星辰始明，然后才有九真天帝：上三真在清微天，中三真在禹余天，下三真在大赤天。天炁又生太素三元君、太上大道君、二十四帝玉皇君等。并造“上皇之章”以为宝经，秘于玉清之宫。至黄帝时结土为生民，始兴六天之治。

成书于南北朝的上清经《上清太上开天龙晓经》认为“元始

<sup>①</sup> 《道藏提要》第 949 页，中国社会科学出版社 1991 年版。

<sup>②</sup> 《道藏》第 28 册第 406 页。参见《云笈七签》卷二十一《天地部·总序天》，《道藏要籍选刊》第 1 册第 161 页。

天尊”即是“至道玉帝”<sup>①</sup>，“生天元始，是称天尊；无上法王，号为玉帝”，也认为“元始天尊”是宇宙万物的根源。经云：“至道无象，无形无名；从本降迹，渐显三身；从起三身，而演三洞；三界三界，凡圣显差；九天九人，感象通贯；三宝渐顿，三界接生。”<sup>②</sup>该经认为“玉帝”化生为玄、元、始气，分别在龙汉劫、赤明劫和上皇劫时化生为玉清天宝神君、上清灵宝神君和太清神宝神君，生三清三十六天<sup>③</sup>。该经显然是采用了佛教的应化身之说来讲起宇宙生成论的。

总的来说，南北朝时期道教宇宙论经历了由歧说百出、漫无统序逐渐趋于有序的历程。趋于有序的标志就是在陶弘景的《真灵位业图》中，元始天尊作为天界至尊的地位得以确立。据萧登福的统计，六朝道经中，提到元始天尊创造天地、化生万物，以元始为天界至尊的，有《灵宝无量度人上品妙经》（为古灵宝经）、《上清太上开天龙蹕经》<sup>④</sup>、《洞真上清神州七转七变舞天

① 萧登福认为：“东王公又称玉皇，汉世有玉皇与西王母并坐之石刻像及铜镜刻像（可见“元始天尊”乃是由东汉之东王公（玉皇）所转化而来。推究其成因，当系因“玉皇”或“玉帝”之称，易与五方帝；东方青帝灵威仰、南方赤帝赤耀尊、中央黄帝含枢祖、西方白帝白招拒、北方黑帝叶光纪等相混，不易凸显出其尊崇无上，因而另塑造一名词以代之。而“元始”之名，有万物之始，一切起源之意；天尊为天界之尊贵者；因此以“元始天尊”代玉帝为天界之主。“元始”二字，由其名字即可知其为万物之主；因而“元始天尊”兴起，而玉皇、玉帝、东王公等名号皆相形失色，渐沦为“元始天尊”之下，次一级之神。而老子亦渐沦没，成为元始天尊、太上大道君等之弟子。五斗米道（天师道）、楼观道一直奉太上老君为最高神，而上清派、灵宝派则奉元始天尊、太上大道君（或称灵宝天尊）为最高神。”参见萧登福《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》第249页。

② 《道藏》第33册第731—732页。

③ 《上清太上开天龙蹕经》，《道藏》第33册第731页。

④ 《道藏提要》第1070—1071页。

经》、《洞真上清青要紫书金根众经》卷下《元始天王经》、《洞真上清龙飞九道尺素隐诀》、《洞真太上八素真经服食日月皇华诀》、《元始上真众仙记》、《元始五老赤书玉篇真文天书经》古灵宝经、《上清元始变化宝真上经九灵太妙龟山玄篆》、《太上玉佩金珙太极金书上经》，此外，还有年代较难确定的《太上洞玄灵宝业报因缘经》、《太上导引三光九变妙经》等<sup>①</sup>。在标举元始天尊为创生天地的天界至尊的众经书中，上清派的经书不在少数之列。其中，《洞真太上八素真经服食日月皇华诀》<sup>②</sup>、《洞真上清青要紫书金根众经》卷下之《元始天王经》<sup>③</sup>、《洞真上清神州七转七变舞天经》<sup>④</sup>，以及《元始上真众仙记》<sup>⑤</sup>等经皆为上清经。从上述列举中，可以看出上清经多采用“元始天尊”为天地的开辟者、宇宙至尊神之说，同时也反映出上清派在道教宇宙论形成过程中的贡献。

## （二）宇宙结构论

刘仲宇在《道教法术》一书中认为：“随着道派的不断出现，每一新出现者都宣称自己比以往的道法更高一筹，可以升入更高更玄妙的天界。上清派的出现就是一个征兆。所谓上清即是为修道者在得道后可以升入‘上清天’比太清天更高——故自称为‘上清家’。因此，在理论上设计一个高低层次有序的宇宙结构图景，是有必要的。”<sup>⑥</sup>《云笈七签》卷四《道教经法传授部·上清

① 萧登福《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》第249—250页。

② 《道藏提要》第1045页。

③ 《道藏提要》第1037—1038页。

④ 《道藏提要》第1051—1052页。

⑤ 《道藏提要》第121页。

⑥ 刘仲宇《道教法术》第101页。

源统经目注序》则称“上清者，官名也。明乎混沌之表，焕乎大罗之天。灵妙虚结，神奇空生，高浮澄净，以上清为名；乃众真之处，大圣之所经也。”<sup>①</sup>可见，上清派的出现的的确跟道教的宇宙结构观念有很大的关联。而在上清派早期经典《真诰》中已有“三十六天”的说法。《真诰·运象篇》在说到“为书之本始”和“造文之既肇”时，称“五色初萌，文章画定之时，秀人民之交，别阴阳之分，则有三元八会群方飞天之书，又有八龙云篆明光之章”，形成“六十四种之书”，“遂播之于三十六天，十方上下”。陶弘景在《稽神枢》中说到洞室时，自注称“此洞既无所通达，正是地仙栖处，必非三十六天之限也”<sup>②</sup>。尽管《真诰》有“三十六天”之说，但并无三十六天之名或“三界”之称。

总的来说，道教的宇宙结构论最主要有两大系统：一是“三天”系，一是“九天”系<sup>③</sup>。先说“三天”系。道教的“三天”系宇宙结构论是以三清为天界的中心；其主要特色是以“大罗（三清）”及“三界三十二天”来叙述天界。“三天”之名出现较迟，却流传较广。所谓“三天”，是指“玉清”、“上清”、“太清”三者，也称三境。该系统之经典以《灵宝无量度人上品妙经》等为主。这一系统的宇宙结构论以“三清”为天界之中心，并将诸天依其境界以及离地面距离的高低，区分为：大罗天、三清天、四种民天、三界二十八天。关于大罗天，有的经典以为大罗即是三清，并非大罗在三清之上；有的经典以为大罗在三清之上，但

① 《道藏要籍选刊》第1册第20页。

② 《道藏要籍选刊》第4册第570、650页。

③ “九天说、三天说”参见萧登福《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》第210—233页。

天界的实际中心仍以三清为主。关于四种民天，早期的经典，大都并入于三界内，成为三界三十二天。因此形成了以三清及三界三十二天为主的天界说。

次说“九天”系。“九天”系宇宙结构论的特色是以“九天”或“九玄三十六天”为天界的中心。道教所谓的“九天”，是指“郁单无量天”、“上上禅善无量寿天”、“梵监须延天”、“寂然兜术天”、“波罗尼蜜不骄乐天”、“洞元化应声天”、“灵化梵辅天”、“高虚清明天（或作“梵迦摩夷天”）、“无想无结无爱天（或作“波梨答愁天”）。认为据九天离地面远近不同，分为九重，一层比一层高。九天系的经书，是以九天为天界之中心，再每一层天各衍生出三天，共形成了九玄三十六天。（此系经书中，有的不提三清，有的虽然也提到三清，但认为三清即在九天之中，并不认为九天之上有三清，是一种调和“三天”与“九天”说的说法。）

在“九天”系统之主要以上清经《上清外国放品青童内文》、《高上太霄琅书琼文帝章经》、《上清九丹上化胎精中记经》、《太上玉佩金珰太极金书上经》等诸经为代表。

上清经中谈宇宙结构最为详尽的当推《上清外国放品青童内文》<sup>①</sup>。《上清外国放品青童内文》称：“三十六天之琼音，主生死于图籍，掌仙号于青宫，领金名于玄记，典白简于玉篇。上统无崖无极无穷，下摄洞渊九地万灵五岳四极河海众仙至三十六国”<sup>②</sup>。该段文字几乎囊括了上清派宇宙结构的全部内容。《上清

① 《道藏》第34册第8—29页。《道藏提要》第1086—1087页。

② 《道藏》第34册第17页。

《外国放品青童内文》宇宙结构包括九重三十六天（每重四天）、九地、海外诸国、三岛十洲及山川人民等内容。分述如下：

九重三十六天：

《上清外国放品青童内文》的九重天，每重有四天，共三十六天<sup>①</sup>

第一无上元景无色郁单无量天，英勃天王，姓混讳霏霏罗。

第二无形清微天，化升天王，姓冯讳堤阿沙。

第三无精波罗褥天，玄黑天王，姓云讳奎零。

第四入色水无量亿罗天，飞宗天王，姓王讳阿卫。

以上四天为元始自然之气所化，在高上“玉清”之上。

第五无极洞清上上禅善无量寿天，云罗天王，姓祝讳霏霏霸。

第六玄微自然上虚禹余天，梵咽天王，姓罗讳彼梨茶。

第七玄清上无那首约诤天，玄那天王，姓梵讳摩首波。

第八梵行上清气稽那边净天，云携天王，姓骞讳首奇。

以上四天，上始胤梵自然气所化，在高虚“玉清”之中。

第九无穷洞虚极上须延天，回摩天王，姓泽讳霏霏霸。

第十玄梵玉虚无精炁罗迦净月天，云阿天王，姓周讳阿迦须。

第十一炁玄天达上灵赤天，重慕天王，姓丹讳清浮玦。

第十二大梵玄无炁离愁行如天，世半天王，姓周讳分若。

以上四天为九空始阳洞冥之气，在玄虚“玉清”之下。

第十三无极上灵玉空玄洞寂然天，家主天王，姓津讳霏霏霸。

第十四宝梵天色上真炁潘罗玄妙天，云持天王，姓随讳黎沐

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第18—21页。

音。

第十五飞梵行真上玄答漫福德天，部利天王，姓王讳惟钵离。

第十六云梵流精中元近愍际淳天，世良天王，姓朱讳梨藹。  
以上四天，梵行上始洞虚之气，在虚皇“上清”之上。

第十七玄上洞拯无崖不骄乐天，流芳天王，姓凝讳霏霍霁。

第十八大梵玄青元精答愍近际天，元深天王，姓阿讳明秀。

第十九行梵紫虚上元首带快见天，洞干天王，姓刘讳且扇。

第二十虚梵上清化灵须随结爱天，飞衣天王，姓彭讳移那。

以上四天为飞梵行上虚紫元之气，在虚皇“上清”之中。

第二十一上极无景洞微化应声天，玉携天王，姓辉讳霏霆。

第二十二大梵九玄中元炁阿那给道德天，天葵天王，姓捷讳尼姤。

第二十三行梵元清下灵炁须达天，总几天王，姓周讳难首。

第二十四极梵洞微九灵气须带阿那天，九曲天王，姓竺讳明和。

以上四天为极宝梵上灵玄清之气，在虚皇“上清”之下。

第二十五无名至极洞微梵宝天，天王姓精讳雾云霁。

第二十六微梵玄天炁带扇给道德天，天王姓洛讳须阿摩。

第二十七虚梵天炁蝉然识慧天，天王姓云讳无阉。

第二十八空梵中天绩元伊檀天，天王姓朱讳仲生。

以上四大，玄微上元梵天之气，在虚无“太清”之上。

第二十九太极无崖紫虚洞幽梵迦摩夷天，世罗天王，姓玄讳霏霏。

第三十绿梵自然识慧人天，云九天王，姓迦讳释文罗。

第三十一玄梵大行无景无所念慧天，宗提天王，姓伊讳檀阿。

第三十二天云梵上行维先阿檀天，正群天王，姓仲讳云勋勃。

以上四天，清玄元虚宝梵之气，在虚无“太清”之中。

第三十三无色玄清洞微波梨答愨天，天王姓王讳灵霏。

第三十四洞微玄上梵炁阿竭含那天，天王姓栢讳墮世宗。

第三十五玄上绿梵灭然天，天王姓朱讳随云弥。

第三十六极色上行梵泥维先若那天，天王姓袁讳员珠。

以上四天，极无虚洞无色梵天（炁），在虚无“太清”之下。

九地：

九地之名依次为：色润地、刚色地、石脂色泽地、润泽地、金粟泽地、金刚铁泽地、水制泽地、大风泽地、洞渊无色刚维地。道教以为地有九重，每一层的名称与高度皆不同。

海外诸国：

《青童内文》认为天地之间的三岛十洲、及海外诸国，并仿照佛家四天下（东方弗于逮，西方俱耶尼、南方阎浮提、北方郁单越）之说法，立六方六国：分别为东方呵罗提之国，在弗于逮之外九万里；南方伊沙隋之国，在阎浮提外三十万里；西方尼维罗绿那之国，在俱那邑之外七十万里；北方旬他罗之国，在郁单外五十万里；上方为元精青沌自然之国（在上方九天之上）；中方为太和宝真无量之国。六国各有六品，又分成三十六国。

三岛十洲：

《青童内文》并把三岛十洲配置在东西南北四国之外。如“东方去中国九十万里外，名为呵罗提之国，一名星国。国外有



扶桑，在碧海之中。地方万里，上有太帝官，太真王之别治，其上生林如桑，皆长数千丈。大者三千围，两两同根而生，有实赤如椹，仙人所啖食，体作金光色，其实皆九千岁一生。又有生洲在扶桑外，西接蓬莱地方二千五百里，去岸二十三万里。上有仙家数万人，地无寒暑，时节温和，多生神仙芝草，食之飞空而行。扶桑东又有祖洲在东海之中地方五百里去岸七万里上有不死之草。形似菰苗，长三四天，一名养神芝。入其国宜知其名，存胡老仙官采之于祖洲，思其色而服之，三年，面有流光，延寿万年。久久，自然有仙人资此神物降送于身也。”<sup>①</sup> 所谓“三岛十洲”，三岛为：方丈、蓬莱、扶桑。十洲为：祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲。三岛十洲皆是地仙所居之处。

总之，《上清外国放品青童内文》的宇宙结构论隶属于“九天”说系统，包含了九重三十六天、九地、海外诸国、三岛十洲和山川人民等具体内容，堪称上清派宇宙结构思想的代表。

## 二 人体观

宇宙是个大天地，人身是个小天地。人身这一小宇宙跟外在的大宇宙体同源、同构、同律。大宇宙有什么，小宇宙即有什么；天地起变化，人身亦起变化；宇宙生化之妙与人身的生化相同。《阴符经》云：“宇宙在乎手，万化生乎身”<sup>②</sup>。陈致虚的

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第26页。

<sup>②</sup> 李荃《黄帝阴符经疏》，《道藏要籍选刊》第3册第562页。

《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经注》又说：“人之身得天地中正之炁，头像天，足像地。故曰：人身小天地”<sup>①</sup>。道教的人体观实际上也是其宇宙观的一部分，因为道教历来就把人的身体看作是一小宇宙，而整个修道的过程也就是如何从人体的小宇宙返还大宇宙的过程。道教非常执著于对人身小天地的探索，因为道教的身体观实际上涉及到修道理论中的重要问题，如：人的身体是如何形成的？如何改造人的身体才能长生不死，乃至成仙？一言以蔽之，道教的身体观探讨的是人修道成仙的可能性的理论问题。上清派当然也不例外，也提出了自己的人体观。

### （一）人体的生成

道教认为人是禀九天之气而生的，而万物之中，唯人最灵。《太平经》卷三十五称：“人生皆含怀天气具乃出，头圆，天也；足方，地也；四支，四时也；五藏，五行也；耳目口鼻，七政三光也；此不可胜纪，独圣人知之耳。人生皆具阴阳，日月满乃开胞而出户，视天地当复长，共传其先人统，助天生物也，助地养形也。”<sup>②</sup> 因为人并乾坤、居三才之位；含阴阳、当五行之秀。所以能通玄降圣、炼质登仙。上清派既秉承了上述思想，同时表达了自己独特的人体观。上清经《上清九丹上化胎精中记经》和《太一帝君太丹隐书》中对人的生成有较全面的表述。

《上清九丹上化胎精中记经》认为人是由九天之气“上化下凝”，结会于命门而形成的，并对人从妊娠到出生的九月胎变过程，作了宇宙学意义上的说明：“人象天地，气法自然。自然之

① 陈致虚《元始无量度人上品妙经注解》卷下，《道藏要籍选刊》第4册第550页。

② 《太平经合校》第36页，中华书局1960年版。

气皆是九天之精，化为人身，含胎育养”。又说“阳气赤名曰玄丹，阴气黄名曰黄精，阴阳交，二气降，精化神结。上应九天，九天之气则下布丹田与精合凝，结会命门，要须九过是为九丹。上化下凝以成于人。一月受气，二月受灵，三月含变，四月凝精，五月体首具，六月化形，七月神位布，八月九孔明，九月九天气普乃有声，十月司命勒籍受命而生。故人禀九天之气，阴阳之精名曰九丹，合成人身，既得为人，便应返其本真，通理五藏，解散胞根，断灭死孔，自然成仙也。”<sup>①</sup>认为人是禀九天之炁经九月之变化而生的。

《上清九丹上化胎精中记经》认为人之所以会死亡，是因为人体内胞结郁积，所以五脏不通；如果解开这些胞结人就能返其本真，自然成仙。《太丹隐书》也认为，人体的生成并非是一件简单的事情。首先，人的本宗是元父、玄母；其次，人体的生成经过很多程序，经由三道、五神、三真、九气、太一、日月、玄液、六虚、幽宫、神器、元灵等共同施加作用，经过复杂的变化而生成的。“夫人者，受生于天，魂结成于元灵，转轮九气，挺命太一，开关三道，积神幽宫，所以玄液七缠，流津敷泽，日月映其六虚，口目运其神器，云行雨施，德拟天地。胞胎内一，五因来具，立人之道，其如此也。故五因者，是五神也；故三道，是三真也；夫五神，天之魂也；三真，天之道也；九气，天之胎；太一，天之源；日月，天之眼；玄液，天之润；六虚，天之光；幽宫，天之府；神器，天之化；元灵，帝之变。凡此言九气者，乃混合帝君之变，变而化九，是谓九宫，九宫混变而同一

<sup>①</sup> 《道藏》第34册第82页。

矣。兆欲修己求生，当从所生之宗，所生之宗，谓元父、玄母也。元父主气，化理帝先；玄母主精，变结胞胎。精气相成，如阴阳相生，云行雨施，兆已道合。无名数起三五，兆始禀形七九，既匝兆体乃成和合，三五七九，洞冥象帝之先，当须帝营天皇之功，九变为灵，功成人体，体与神并，神去则死，神守则生。”<sup>①</sup>《太丹隐书》讲了人体的生成后，落脚点还是修道。因为人的本宗是元父、玄母，这就使得人修道成仙成为可能；人明白了自己的本宗后，还应该明白：“体与神并，神去则死，神守则生”，人只要守神，就能长生不死，落脚点仍是讲修道。

## （二）身体乃众神居所

上清派把人自己的身体视作众神居住的房屋和宫殿。以上清派为代表的存思存神术就是以此种身体观为其修行的前提的。在《大洞真经》和《黄庭经》中尤其体现了这种身体观。《黄庭经》认为人身中的体内神“千千百百自相连，一一十十似重山”<sup>②</sup>，多得不可胜数，其中最重要的是“三部八景二十四真”。关于“三部八景二十四真”，前面存思存神中的身神说已述及，此不赘述。被奉为“仙道之至经”的《大洞真经》，最能代表上清“身体乃众神居所”的观点。该经认为人身中有三十九户，每户有主管的神镇守，若存念每户中神的名讳、状貌，就能“开生门”，“塞死户”<sup>③</sup>，进而修道成仙。下面，将人体中的三十九户及其主管神分列于后：

① 《云笈七签》卷四十四《存思部》，《道藏要籍选刊》第1册第311页。

② 梁丘子注《上清黄庭内景经》，《道藏要籍选刊》第1册第79页。

③ 《道藏》第1册第512—513页。

1. 太微小童，从兆泥丸中入，下布兆身舌本之下，血液之府。
2. 太一尊神，从兆泥丸中入，下布兆玉枕之下，泥丸之后户。
3. 玉帝君，从兆泥丸中入，下布两眉中间，紫户之外官。
4. 左无英公子，从兆泥丸中入，下布兆左腋之下，肝之后户。
5. 白元洞阳君，从兆泥丸中入，下布兆右腋之下，肺之后户。
6. 中央司命丈人君，从兆泥丸中入，下布兆绛宫心房之中。
7. 命门桃孩君，从兆泥丸中入，下布兆脐中命门之外。
8. 泥丸上一赤子，从兆泥丸中入，下布泥丸九孔之户。
9. 绛宫中一元丹君，从兆泥丸中入，下布项中大椎骨首之户。
10. 命门下一黄庭元王，从兆泥丸中入，下布两胯间，车轴下户。
11. 泥丸九真，从兆泥丸中入，下布口之四际。
12. 胆中八真，从兆泥丸中入，下布兆背中骨节之府。
13. 七真玄阳君，从兆泥丸中入，下布兆背穿骨地户中。
14. 肺中六真，从兆泥丸中入，下布兆颈外，十二关梁之中。
15. 脾中五真，从兆泥丸中入，下布兆喉内极根之户。

16. 肝中四真，从兆泥丸之中入，下布兆胃脘之户，膏膜之下。

17. 精血三真，从兆泥丸中入，下布兆鼻两孔下源之中。

18. 胃脘二真，从兆泥丸中入，下布兆太仓五肠之口。

19. 心中一真，从兆泥丸中入，下布兆胸中四极之口。

20. 九元之真，从兆泥丸中入，下布兆左耳之下伏晨之户。

21. 皇一之魂，从兆泥丸中入，下布兆右耳之下伏晨之户。

22. 紫素左元君，从兆泥丸中入，下布兆头面之境。

23. 黄素中元君，从兆泥丸中入，下布兆胸腹之境。

24. 白素右元君，从兆泥丸中入，下布兆下关小腹至脚底。

25. 日中司命，从兆泥丸中入，下布兆左手之户。

26. 月中桃君，从兆泥丸中入，下布兆右手之户。

27. 左目童子，从兆泥丸中入，下布兆左目之中。

28. 右目童子，从兆泥丸中入，下布兆右目之中。

29. 肺部童子，从兆泥丸中入，下布兆肺部华盖之门，上通两目之童。

30. 胎中白炁君，从兆泥丸中入，下布兆五脏结喉之本。

31. 结中青炁君，从兆泥丸中入，下布兆五脏大胃上口。

32. 节中黑炁君，从兆泥丸中入，下布兆九肠之口，伏

梁之下。

33. 胎胞中黄炁君，从兆泥丸中入，下布兆小肠二孔之本。

34. 血中赤炁君，从兆泥丸中入，下布兆百关绝节之下。

35. 上玄元父玄母，从兆泥丸中入，下布兆本命之根，胞胎大结之中。

36. 三素老君，从兆泥丸中入，下布兆鼻下人中。

37. 五帝，当思中央玄一老子林虚，布兆阴茎之端；北方黑帝保成，布兆膀胱之中；西方白帝彰安幸，布兆阴囊之中；南方赤帝长来觉，布兆口舌之中；东方青帝雕梁际，布兆五脏内。五帝真气从兆泥丸中入，下布兆一身。

38. 帝卿，从兆泥丸中入，下布兆身三官本命帝室。

39. 帝一真君，从兆泥丸中入，下布一形之内，散气九孔之中。

《大洞真经》三十九章，俨然把人体描述为一个体系精密的神的居所，人从头到脚都有功能不同的神来把守。此外，陶弘景的《登真隐诀》还讲到存思九宫法，即认为九宫中住有不同的神仙。九宫分别为：天庭宫、明堂宫、极真宫、洞房宫、玄丹宫、丹田泥丸宫、太皇宫、流珠宫、玉帝宫。九宫有雌、雄之分：玉帝宫、天庭宫、极真宫、太皇宫属于雌宫、明堂宫、洞房宫、丹田泥丸宫、流珠宫、玄丹宫属于雄宫。道教认为居住在九宫内的诸神，不但下治头中泥丸，而且上治九天之上，人身中百神，与天灵相同，如果经常存呼他们的名字，他们就能载人升天。把人

的身体看作神的居室是不仅是上清派独特的身体观之一，也是道教人体观的一个代表性的观点。

### （三）胞结

上清派认为人体内有十二胞结盘踞于五脏六腑之中，人的老病死都跟这十二胞结节密切相关，如果能解开这些盘踞于五脏六腑的胞结，人就会真神回归，进而成仙。据《上清九丹上化胎精中记经》的描述，人体内的十二胞结，分布于人的上中下三部，每部有四个胞结。分述如下：

上部四胞结：一结在泥丸中，二结在口中，三结在颊中，四结在目中。

中部四胞结：一结在五脏中，二结在太仓中，三结在大肠中，四结在小肠中。

下部四胞结：一结在膀胱中，二结在阴中，三结在后门，四结在两足中。<sup>①</sup>

其中上部胞结、中部胞结和下部胞结分别和人体内的“三部八景二十四真”，以及三十六天中相应的天相对应。也只有配合着存思人体内相应的三部八景神和和三十六天相关的天王的名讳与形象，才有可能解开胞结。因此，胞结说代表了上清派的另一种身体观。

以上为上清派比较有代表性的人体观。总的来说，道教的人体观是其宇宙观的延续，主要探讨的是人身这一小宇宙修道成仙

<sup>①</sup> 《上清九丹上化胎精中记经》，《道藏》第34册第82页。



的可能性的问题。不管是《太丹隐书》的“神去则死，神守则生”，还是《上清九丹上化胎精中记经》的“故人之病由于滞也，人之命绝由于结固也”，思路都是先找出“死”的原因，然后开出“生”的药方，而最终的落脚点都是对人的修道可能性作理论上的阐发。上清派一直对此进行了不懈的探索，后来潘师正的“一切众生，皆有道性”，即是在这个方向上对这一修道理论的总结。

## 第二节 上清派的道与术

道教尤其是一个以术达道、以术证道的宗教。从历史上看，道教的道论是淡化甚至抹杀先秦道论中理性的因素，强化并转化先秦道论中的神秘的因素而来<sup>①</sup>。而“术”则蕃孳于原始巫术，在汉代被归为数术和方技两大类，前者推究天道，后者关注人道（生命之学）并和生活日用密切相关，这两者在演变的过程中，交叉影响，并和民间巫术有着千丝万缕的联系。道教全面吸收继承了数术和方技，并对之加以改造，以期达到其修道成仙合于“至道”的鹄的。从道教哲学的角度来看，至道即是修道者追求的终极理想和目标，形形色色的“术”是实现“至道”这一目标的方法和手段，是进“道”的关键和阶梯。反过来隐而无名的“道”也只有通过各种各样的“术”才能得到彰显。通过对各种各样的“术”的实施，修道者就能够实现对人生种种有限性的超

<sup>①</sup> 潘显一《大美不言·道教美学思想范畴论》第11—12页。

越，从而达到形神俱妙、与道合真的境界。

## 一 道 论

早期上清派的道论则跟传统的道论颇有不同之处。《真诰·甄命授第一》云：“道者混然，是生元炁，元炁成，然后有太极，太极则天地之父母，道之奥也。故道有大归，是谓素真。故非道无以成真，非真无以成道。道不成其素，安可见乎？是以为大归也。见而谓之妙，成而谓之道，用而谓之性。性与道之体，体好至道，道使之然也。”<sup>①</sup> 王明先生指出这一道论有四个层次，三个组合。四个层次是：道—元气—太极—天地。三个组合：道生元气是一个组合；元气在先，太极在后是一个组合；太极生天地是第三个组合。这一套独特的理论跟太极生两仪的说法不同<sup>②</sup>。不过，在这一道论中，宇宙演变的模式虽异于以往的道论，实际上是将老子的道论和易传的道论糅合和为一，但道本体的思想和气化的思想却和先秦两汉以来的道论是一脉相承的。另外，陶弘景对此段的注为：“此说人与道炁合，所以天命谓性，率性谓道，修道谓教。今以道教，使性成真，则同于道矣。”<sup>③</sup> 陶弘景强调修道即是修真，就是回归人的本有之性。这显示了上清派道论中开始了对心性的关注。

司马承祯的道论也是继承了上清派早期将老子的道论和易传的道论糅合为一的作法。“夫气者，道之几微也。几而动之，微

① 《道藏要籍选刊》第4册第592页。

② 王明《道家 and 道教思想研究》第242页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第592页。

而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉。故天地分乎太极。是以形体立焉，万物与之同禀；精神著焉，万物与之齐受。”<sup>①</sup>又说“夫道者，神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎莫测，影响莫求，不知所以不然而然之，通生无匮，谓之道。”<sup>②</sup>司马承祯在《天地官府图序》又说：“夫道本虚无，因恍惚而有物；气元冲始，乘运化而分形。精象玄著，列宫阙于清景；幽质潜凝，开洞府于名山。元皇先乎，象帝独化，卓然真宰，湛尔冥寂，感而通焉。故得琼简紫文，万传代学；琅函丹诀，下济浮生。诚志攸勤，则神仙应而可接；修道克著，则龙鹤升而有期。”<sup>③</sup>

以“通生”来释“道”是隋唐思想家论道时常用的一个词汇。这里司马承祯以“通生无匮”来阐明“道”是万事万物的本原。司马承祯认为“道”虽然通生万物，但是却是难以认知和把握的，因为“道”具有无影无象、不知所以不然而然的特性。司马承祯的道论中，总的来说元气说的成分是很重。司马承祯认为“气”实际上就是“道”存在的另一种状态，因为“道之凡微”就是“气”。因为万物都是禀气而生的，而人更居三才，含阴阳、当五行之秀，也不例外。

吴筠的道论中，则涉及到“德”。以“道”和“德”并举来论道。吴筠说：

道者何也？虚无之系，造化之根，神明之本，天地之源

① 《服气精义论》，《道藏要籍选刊》第9册第297页。

② 《坐忘论》，《道藏要籍选刊》第1册第649页。

③ 《天地官府图序》，《道藏要籍选刊》第1册第200页。

元。其大无外，其微无内，浩旷无端，杳冥无对。至幽靡察而大明垂光，至静无心而品物有方，混漠无形，寂寥无声。万象以之生，五音以之成。生者有极，成者必亏。生生成成，今古不移，此之谓道也。德者何也？天地所稟，阴阳所资，经以五行，纬以四时，牧之以君，训之以师，幽明动植，咸畅其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力。此之谓德也。然则通而生之之谓道，道固无名焉；畜而成之之谓德，德固无称焉。尝试论之，天地人物，灵仙鬼神，非道无以生，非德无以成。生者不知其始，成者不见其终。探奥索隐，莫窥其宗。入有之末，出无之先，莫究其朕，谓之自然。自然者，道德之常，天地之大纲。<sup>①</sup>

太虚之先，寂寥何有？至精感激而真一生焉，真一运神而元气自化。元气者，无中之有，有中之无，旷不可量，微不可察，氤氲渐着，混茫无倪，万象之端，兆朕于此。于是清通澄朗之气浮而为天，浊滞烦昧之气积而为地，平和柔顺之气结而为人伦，错谬刚戾之气散而为杂类。自一气之所育，播万殊而种分。既涉化机，迁变罔穷。然则生天地人物之形者，元气也；授天地人物之灵者，神明也。故乾坤统天地，精魂御人物。气有阴阳之革，神无寒暑之变。虽群动纠纷，不可胜纪，灭而复生，终而复始，道德之体，神明之心，应感无穷，未尝疲于动用之境矣<sup>②</sup>。

① 《玄纲论·道德章》，《道藏》第23册第674页。又见《道藏要籍选刊》第1册第7页。

② 《玄纲论·元气章》，《道藏》第23册第674页。

吴筠同样认为道是宇宙万物的本原，并以元气来释道。不过他分别主要从“道”和“德”两方面来论述，而“道”和“德”是一体之两面，乃“天地之大纲”。“道”和“德”，一个主生，一个主成。“道”虽然通生万物，但通生万物而混漠无形，寂寥无声；“德”虽然成就万物，但成就万物而不居其功，惠泽品类。从思想来源而言，吴筠的道论是对《老子》“道生之，德畜之”一句进一步的阐发。吴筠同样以“通生”来论道，标明了其时代特征。

杜光庭论道的内容就更丰富了，不过他同样喜欢以“通生”一词来论道。他说：

道者，至虚至极，非形非声。后劫运而不为终，先天地而不为始。圆通澄寂，不始不终，圣人以通生之用可彰，寻迹而本可悟，故以通生之德强名为道也。<sup>①</sup>

道之起也，无宗无祖，无名无形。冲而用之，渐彰于有。其初也，示若无状之状，无象之象，无物之物，无名之名。天地未立，阴阳分明，清浊未判，混沌圆通，含重象于内而未明，藏万化于中而未布，不可以名诘，不可以象言。故云有物混成，先天地生。<sup>②</sup>

道非阴阳也，在阳则阳，在阴则阴，亦由在天则清，在地则宁，所在皆合，道无不在。非阴阳也，而能阴能阳；非天地也，而能天能地；非一也，而能一；周旋反复，无不能

① 杜光庭《道德真经广圣义》，《道藏要籍选刊》第2册第36页。

② 《道德真经广圣义》，《道藏要籍选刊》第2册第107页。

焉。<sup>①</sup>

杜光庭的道论中不同于此前上清派道论的特别之处，就在于他提到了“劫运”。我们知道，南北朝的道教末世论和劫运说是空前勃兴的时期。上清派更是以倡导末世论和劫运说而著称。唐五代时期，上清派末世论和劫运说已趋定型。因此杜光庭借助劫运说来论道也是很自然的。此外，杜光庭还用“虚无、平易、清静、柔弱、淳粹、素朴”来阐明“道”的性质。他说：“此六者道之形体也。虚无者，道之舍也；平易者，道之素也；清静者，道之鉴也；柔弱者，道之用也，淳粹素朴者，道之干也。”<sup>②</sup>能够按这六条原则处事的人就可称之为“道人”。杜光庭的道论中已经比此前的上清派的道论有了更丰富的内容。

总的来说，上清派的道论，早期具有将老子的道论和易传的道论糅合为一的特点，具有较浓的元气说的成分。后来逐渐以“通生”以及“劫运”等内容来释道，则显示了上清派道论逐渐丰富和发展的脉络。

## 二 道术论

较早的有关道与术的论述可追溯到《黄帝内经素问·上古天真论》这段话：“岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有度，不妄作劳，故能形与神俱，而

<sup>①</sup> 《道德真经广圣义》卷三十一，《道藏要籍选刊》第2册第157页。

<sup>②</sup> 《道德真经广圣义》卷二十，《道藏要籍选刊》第2册第103页。

尽终其天年，度百岁乃去。”<sup>①</sup> 这里虽然没提到“道”，不过“法于阴阳”中的“阴阳”大体上与“道”所包含的自然规律的含义相当。此外，汉代的贾谊则说得很明白：“道者，所以接物也。其本者谓之虚，其末者谓之术。虚者，言其精微也，平素而无设储也。术也者，所以制物也，动静之数也。凡此皆道也。”<sup>②</sup> 上清派在论及道和术关系时基本上循此思路。

作为一个注重真修实炼的道派，上清派的法术体系中，几乎囊括了道教史上的所有的修道方法，因此上清派的道与术的论断是值得重视的。杜光庭有关道与术的论断可以看作上清派道术关系论的总纲。杜光庭在《仙传拾遗》中借张殖之口说：

术之与道，相须而行。道非术无以自致，术非道无以延长；若得术而不得道，亦如适万里而足不行也。术者虽万端隐见，夫除死策，因当栖心妙域，注念丹华；立功以助其外，炼魄以存其内；内外齐一，然后可以适道，可以长存也。<sup>③</sup>

该论断认为道与术是相辅相成，缺一不可的。要做到术与道相须而行，就必须做到内炼和外炼齐一，也只有内炼和外炼齐一才能够登真成仙。

① 《黄帝内经》第245页，巴蜀书社1996年版。

② 贾谊《新书·道术篇》，《贾谊新书·扬子法言》第57页，上海古籍出版社1989年版。

③ 杜光庭《仙传拾遗》，见《太平广记·神仙二十四》第1卷《张殖》第342—343页，天津古籍出版社1994年版。

首先，“术”是抵达“道”的阶梯，是非常重要的前提。杜光庭认为因为大道好生，所以才向人们展示了千门万法通往“道”的途径，因此明白了这个道理才能因悟乃修，因修乃证。他列举了各种各样的修行方法。他说：“修证之理，泛举其纲则有：吐纳元和，咽漱云液，茹松食柏，绝粒饵芝；或隐朝上清，密伺玄斗；或五金八石，或水玉流珠，阴鼎阳炉，五华九转；或素文丹篆，檄召鬼神，金纽青丝，质盟天地，则有正一道德、升玄洞神、灵宝明真、三清众法，并革凡登道，证品升真；又有奔二景，朝五辰，据极攀魁，鹜纲飞纪，吞日咽月，制魄拘魂，八道望云，九真受事，升玄卧斗，方诸洞房，左右灵飞，阴阳六甲，三部八景，二十四真，存服三元，注想三一，紫房黄阙，绛景朱婴，紫虚南岳之篇，青童东海之诀；内视五脏，下制六天，导引吞符，御风养气，腾举之道，溢于真经；或修励一门，便可得道，遂能拔玄祖于长夜，飞我身于太虚”<sup>①</sup>。虽然有很多法术可供修道，但同时，杜光庭也认为面对这些令人眼花缭乱的千门万法，如果选择不当，广修博炼，往往会不得要领反而去道愈远。人修道应该精修，多修则无益。因此他又说：“理身不欲多其事，修道不欲多其门。多其事者，万虑营营以害一生，生能无伤乎？万人弯弧以射一鹄，鹄能无中乎？多其门者，玄教万途，丹经万卷，以一人之心兼累圣之道，形疲于外，神乱于内，故去道愈远矣”<sup>②</sup>。陶弘景也认为如果没有法术作为桥梁，要想修道求仙几乎是不可能的。他在《真诰》说道：“无妙术以自导，修

① 杜光庭《道德真经广圣义》，《道藏要籍选刊》第2册第77页。

② 杜光庭《道德真经广圣义》，《道藏要籍选刊》第2册第100页。



道以求仙，贪荣慕贵，多垂成而败”<sup>①</sup>。

当然，只凭“术”来修道还是远远不够的。“道”才是使“术”不至于偏离的保证。司马承祯认识到只有心与道同才能无法而不通：“故经云：同于道者，道亦得之。又云：古之所以贵此道者何？不日求以得，有罪以免耶！山有玉，草木因之不凋；人怀道，形体得之永固。资熏日久，变质同神，练神入微，与道冥一。散一身为万法，混万法为一身，智照无边，形超有际，总色空以为用，合造化以为功，真应无方，信惟道德。故《西升经》云：与天同心而无知，与道同身而无体，然后大道盛矣。而言盛者，谓征得其极。又云：神不出身，与道同久。且身与道同，则无时而不存；心与道同，则无法而不通。”<sup>②</sup> 上清派的这种相须而行、相辅相成的道术观，后来被进一步发展为道体法用、道本法末的思想。

《太清玉碑子》云：

又问道术之旨何如？曰：道隐无名，术彰有实。术彰有实，其术可行；道隐无名，而道可成。道成而神自全，术行而形自延。<sup>③</sup>

《云笈七签》卷之四十五秘要诀法《修真旨要序事》中的这段话算得上是道教论述道与术关系的经典表述：

① 《道藏》第20册第536页。

② 司马承祯《坐忘论》，《道藏要籍选刊》第1册第649—650页。

③ 《道藏》第19册第311页。

道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。人能学道，则变化自然。道之要者，深简而易知也；术之秘者，唯符与气、药也。符者，三光之灵文，天真之信也；气者，阴阳之太和，万物之灵爽也；药者，五行之华英，天地之精液也。妙于一事，则无不应矣。<sup>①</sup>

《道法会元》中也有类似的表达，不过用“法”替换了“术”：

道者，通灵之至真；法者，变化之玄微。道因法以济人，人因法以会道，则变化无穷矣。<sup>②</sup>

道体法用，道无法有，道微法显。<sup>③</sup>

从上述有关道与术的论断中，我们可以归纳出道与术关系的几个基本要点：首先，“道”无形无象，看不见摸不着，是虚无之至真，是根本。其次，“术”有形有象、可感可知，相对于道本体是末、是用。再次，道虽然无形无象，却可以通过术由隐而显；术虽然为末、为用，却是修道者体玄入微的必然阶梯。由于道和术的相通相兼的思想，为道教由术达道、由末趋本提供了理论上的依据和保障。按照这个理论，修道成仙完全是可以经由具体可见的术，达到玄妙莫测的道的境地。反过来“至道”作为最

① 《道藏》第22册第317页。又见《道藏要籍选刊》第1册第319页。

② 《道藏》第28册第637页。

③ 《道藏》第28册第675页。

高的理想和追求，并非是空傍无依的，而是要通过一些具体的步骤和方法才有可能达成。

若以儒道来比较，同样是由末趋本来实现所追求的终极理想，但儒家和道教却存在着明显的分野。儒家的“志于道，据于德，依于仁，游于艺”是通过技艺和艺术的修习熏陶来达成完美人格主体的构建，不过完美人格的达成在儒家的思想体系中不是终点，而仅仅是起点，在他们“修身齐家治国平天下”理念中，扫荡现实人生，在现实人生中建功立业才是他们的最终归宿，他们是以美学为起点，以政治哲学为归宿的。因此，他们始终关注和立足于社会现实这一维。道教在由末趋本、以有契无来实现其终极理想时，秉承了老庄的传统，采取了和儒家截然不同的路线，他们栖身峰岫、漱泉青川、鄙富贵、非荣辱，超然出世。李泽厚曾用“人的自然化”来概括这个一直为道家道教所秉承的路线。李泽厚在论庄子时有一段话用在这里是非常贴切的：“《庄子》里还有气功导引术等内容，如真人之息以踵缘督以为经等等说法便是。这都属于人的自然化范围，包括今天所谓人体特异功能，其中包含着许多尚待开发的感性的秘密（着重号为原作者所加）。总之是要求人的生理过程，生命节律与整个宇宙自然相抱，相同一，它涉及到至今尚不清楚的生理学，医学的许多问题，而与人的自然化的哲学命题相关。……而是一个与自然同化，参与其奥妙以建构身心本体的巨大的哲学问题”，又说“它总是与对宇宙的流变，自然的道，人的本体存在的深刻感受和探询连在一起”<sup>①</sup>。事实上，无论从道教史的纵剖面还是横剖面来看，道与

<sup>①</sup> 《李泽厚十年集（第一卷）1979—1989 美的历程》第318页。

术均居于道教理论的核心地位，涵盖了道教文化的各个层面，也关涉到是心理学、生理学、医学等科学的范畴，是东方智慧对人的存在和价值的独到探索。毫不夸大地说，道教在“人的自然化”这一领域开掘最深，用力最勤，成就最大。道教实际上应用了各种各样的方法来探究“人的自然化”模式，如金液还丹、存思存想、内丹、清修、双修等等。这些探索过程不仅孕育了科学思想，还包含了一些神秘的现象，不能简单地斥之为迷信，对天人合一模式的探索，表面上跟现实人生无关，而实际上涉及到人的身和心两方面如何重建重构的重大理论问题。

从上述上清派有关道与术关系的探讨中，我们可以归纳出道与术关系的几个基本要点：首先，“道”无形无象，看不见摸不着，是虚无之至真，是根本；其次，“术”有形有象、可感可知，相对于道本体是末、是用。再次，道虽然无形无象，却可以通过术由隐而显；术虽然为末、为用，却是修道者体玄入微的必然阶梯。这就是道与术关系的基本理论。

### 第三节 上清派的末世论

道教的末世论，有的学者又称“终末论”<sup>①</sup>。六朝时期是道

---

<sup>①</sup> 参见 [日] 小林正美《六朝道教史研究》第 387 页“道教的终末论”一章，四川人民出版社 2001 年版。李丰楙《六朝道教的终末论》，《道家文化研究》第 9 辑第 99 页。姜生、汤伟侠主编《中国道教科学技术史》汉魏两晋卷第八章之第一节、第二节、第三节中称“末世论”。科学出版社 2002 年版。

教创发教理教义的旺盛期，其间有不少关于“末世”的言论<sup>①</sup>。道教的末世论思想正是在这一时期成形并发展成成熟的。道教末世论的成型跟当时离乱的社会现实、频繁的自然灾害和佛道的思想交融密切相关。魏晋南北朝时期朝代更迭、战乱不已，社会极度动荡。此外，江南地区洪水频发<sup>②</sup>，人祸加上天灾，给广大百姓带来了深重的创伤和灾难。面对水深火热的生存处境，道教整合了传统的天人感应理论、历学中的阳九百六的岁灾说及三统灭亡说，并吸收了佛教中的“劫”的观念，发展并创造出了不同于佛教的新的宇宙解脱模式。对此，史家颇有论说。如《魏书·释老志》的道家部即综述其说：“又称劫数，颇类佛经。其延康、龙汉、赤明、开皇之属，皆其名也。及其劫终，称天地俱坏。”<sup>③</sup>

① 被学者疑为魏末晋初出世的《大道家令戒》就已一再使用“末世”“末嗣”两个词。“汉世既定，末嗣纵横。民人趣利，强弱忿争。直伤民命，一去难还。故使天授气治民，□‘新出老君’。”又“昔汉嗣末世，豪杰纵横，强弱相陵。人民谄黠，男女轻淫，政不能济，家不相禁，抄盗城市，怨枉小八，更相仆役，蚕食万民，民怨思乱，逆气干工。故今五星失度，彗孛上扫火自失辅，强至分争，群奸相将，百有馀年。”《女青鬼律》：“天师曰：自顷年以来阴阳不调，水旱不适，灾变屡见者，皆由人事失理，使其然也。人为中才，法地则天动静以时，通而不争，利而无害故能神仙。末世废道，各竞为身，不顺天地、伐逆师尊，尊卑不别，上下乖离，善恶不分。贤者隐匿，国无忠臣，亡义违仁，法令不行，更相欺诈。致使寇贼充斥，污辱中华，万民流散。荼毒饥寒，被死者半。十有九伤，岂不痛哉！岂不痛哉！”《真诰》卷六云：“且术气之用，是今时所要。末世多疾，宜当服御耳。”张华的诗《轻薄篇》云：“末世多轻薄，骄代好浮华。”《洞渊神咒经》就广泛使用不同来源的语言符号：既有“大晋之世，世欲末时”；也大量使用“劫运”、“劫数”、及“大劫之运”、“末劫”、“末运之世”等。

② 东晋末期江南地区的洪水，参照官川尚志的《晋代道教一考察——关于〈太上洞渊神咒经〉》（《中国学志》第五本，1969年。《中国宗教史研究》第一所收，1983年）。

③ 《魏书》第8册第3048页，中华书局。

《隋书·经籍志》道经项也讲：“说天地沦坏，劫数终尽，略与佛经同。以为天尊之体，常存不灭。每至天地初开，或在玉京之上，或在穷桑之野，授以秘道，谓之‘开劫度人’，然其开劫，非一度矣，故有延康、赤明、龙汉、开皇是其年号。其间相去经四十一亿万载，所度皆天仙上品。”<sup>①</sup>那么，这些新的道教末世论有何特点呢？对此，日本学者小林正美和台湾学者李丰楙作了较全面的概括。

小林正美认为东晋时期道教终末论具有如下六点特征：

1. 今世政治、社会都已混乱，战乱和灾害多，人们缺乏道德心，确是末世的状况。

2. 此世的终末是基于天地的运行法则，在不久的将来必然要发生的，所以靠人力不可能回避。

3. 在终末时，必定发生大灾害，天地崩坏，这大灾主要是洪水。

4. 大灾害后，必然有救世主（金阙后圣帝君、神仙君）在新的地上出现，以开太平之世。

5. 由于大灾害，恶人都将死灭，只有种民和种臣可以免死延生到太平之世的到来。

6. 能成为种民或种臣者的数量是有限的，只有积善行者、实践一定的长生术者，还有持有特定护符者，才会被选为种民或种臣<sup>②</sup>。

李丰楙则从末世救劫运动的行动者的角度来归纳道教末世论

① 《隋书》第4册第1091页，中华书局。

② 小林正美《六朝道教史研究》第408页，四川人民出版社2001年版。

的特点：

1. 道经的“出世”乃是天尊所说或仙真所诰，并非有一群可确定身份的作者，也就是其性质近于“天启”或“神诰”。这一点若与西方的“天启”说相较虽未尽全同，不过至少可以确定，在当时道教内部是认为只有至高之神所说的经法，才具有宗教的神圣性而不容致疑，因此末劫观就具有神所启示的权威性、预言性。

2. 凡传授济世经法的希望讯息者，乃是具有神人之间的中介者身份，像张道陵所具有的即是“天师”身份，原意就是“天地神师”、一个沟通天地之间的神圣人物。这类道士或三天法师均为先知先觉者，因发自内心的慈悲与爱而有高度的危机感，才能有机会告诸天尊而得受解救世人的经诀。

3. 救世主式的真君：从汉代纬书预告真命天子、天命思想的“王命论”，作为地上之王，加上老君转世思想中的李弘或金阙后圣帝君，并杂糅部分的弥勒下生、转轮圣王，在道经中被重新塑造为解救世难的真君，这些救世主式的角色需接受神圣的任务也能如期完成拯救的太平使命。

4. 上选的种民，即为末世的苦难中能够有资格被解救者，通称为种民、种人，乃是人中的种子，这些特选的善种乃是用以相对于不信道法者，终将因遵行善道得为善种，而能度越世厄，在神秘年到来时获至解救，在新天新地上这些人种乃为太平世的“希望”所在<sup>①</sup>。

---

<sup>①</sup> 李丰楙《末世与希望：六朝道教的末世救劫观》，《三清文化》1999（2）第10—13页。

有了对当时各道派末世论的共性特征的把握。下面我们来进一步分析上清派末世论的在当时道教末世论共性之外的个性特点。

## 一 上清经中描绘的末世景象

《真诰》卷六《甄命授》的“服术叙”中所载紫微夫人告示中描绘了末世出现的状况如下：

于是紫霞霭秀，波激岳颓，浮烟笼象，清景遁飞。五行杀害，四节交掷，金土相亲，水火结隙，林卉停偃，百川开塞。洪电纵横而响沸，雷震东西而折裂。天屯见矣，化为阳九之灾。地否閔矣，乃为百六之会。亢悔载穷于乾极，睹群龙覆示流血乎坤野。尔乃吉凶互冲，众示灾咎。<sup>①</sup>

东晋时期上清派的创始者们感到了末世的迫近。九华真妃降在授给上清派灵媒者杨羲的书中，这样说到迫近的末世的状况，并向他建议，如果不能忍受末世的痛苦，可以先寻求“剑解之道”。九华真妃口中的末世如下：

且方交兵日会，三灾向臻，神风验除，臭气参天。明金生秽于泥渌，宝玉投粪以招尘，褰衣振血，浊精亏真，玄通

<sup>①</sup> 《道藏要籍选刊》第4册第598页。



远逸，是其时也。<sup>①</sup>

《三天正法经》专门对末世来临时小劫和大劫的不同加以区分。《三天正法经》认为“天地气反，乃谓之小劫”。小劫时出现的恐怖景象如下：“小劫交，则万帝易位，九气改度，日月缩运，陆地通于九泉，水母决于五河，大鸟屯于龙门，五帝受会于玄都。当此之时，凶秽灭种，善民存焉。”《三天正法经》把天地改易称为大劫。大劫时世界则出现以下的可怕的情况：“大劫交，则天地翻覆，河海涌决，人沦山没，金玉化消，六合冥一。白尸飘于无涯，孤爽悲于洪波，大鸟扫秽于灵岳，水母受事于九河，五龙吐气于北元，天马玄辔以徒魔，赤锁伏精于辰门，岁星灭王于金罗，日月昏翳于三豪之馆，五气停晕于九岭之巅，龙王鼓华于东井之上，河侯受封于九海之下，圣君显驾于明霞之馆，五帝科简于善恶。当此之时，万恶绝种，鬼魔灭迹，八荒四极，万不遗一。至于天地之会，自非高上三天，所不能襁，自无青篆白简，所不能脱也。”<sup>②</sup>《三天正法经》中还提及了在大劫终末时，天地崩坏，万物俱坏，圣皇将显世的情况。

天阳地激，三五及灵。流光极崖，竟天郁冥。自下无外，悉还无形。六天群祇，靡有不平。太一促运，真道当行。九天有命，收摄贾生，周天偏地，莫有所停。圣皇显盖，控驾紫庭。推校十方，列奏玉清。<sup>③</sup>

① 《道藏要籍选刊》第4册第576页。

② 《道藏要籍选刊》第1册第10—11页。

③ 《道藏》第28册第409页。

《上清后圣道君列纪》中也将“末世”描绘得异常恐怖：

唐承之年，积数有四十六丁亥之间，前后在中，中间鸟兽之世，国祚启竭，东西称霸，以扶弱主，主有纵横九一之名，逮号光迹，昌元其后。甲申之岁，已前已后，种善人，除残民，疫水交其上，兵火绕其下，恶恶并灭，凶凶皆没。好道陆隐，善人登山，流浊奔荡，御之鲸洲，都分别也。<sup>①</sup>

可见在众多的上清经中，描写了一幅幅天崩地催，血流成河、臭气熏天、惨不忍睹的人间地狱的末世景象。里面充斥着阳九百六的岁灾思想和劫的观念以及大小劫的区分。

## 二 金阙后圣帝君和王辰之运

### 金阙后圣帝君

在上清经中又称“圣皇”、“金阙”、“太平圣君”、“金阙圣君”、“金阙后圣太平李真天帝上景君”、“后圣金阙帝君”等，是上清派末世论中的救世主。后圣金阙帝君的权力极大，上统领神仙、下辖制百姓、山川、河海、八极、九垓。《太平经》云：“皇天金阙后圣太平帝君，太极宫之高帝也。地皇之裔，生而灵异，早悟大道，勋业著于丹台，位号编于太极，上清锡命，总统群

<sup>①</sup> 《道藏》第6册第745页。

真，封掌兆民、山川、河海、八极、九垓，莫不尽于帝君而受事焉。”<sup>①</sup>《真诰》中右英夫人的告示说预言许谧“师傅金阙，抚极种人”<sup>②</sup>，即认为许谧将辅佐金阙后圣帝君，统治种民。《大洞真经三十九章》中之第三十称之为“金阙后圣太平李真天帝”。陶弘景《洞玄灵宝真灵位业图》中有两位金阙帝君：“第二中位”称“右圣金阙帝晨后圣玄元道君（壬辰运当下生）”“第三中位”称“太极金阙帝君姓李（壬辰下教太平主）”。认为两位金阙帝君均壬辰下生。《上清后圣道君列纪》则认为金阙后圣帝君姓李，名元，字子光，地皇的后代，玄帝时人，后修道成仙被拜为上清金阙后圣帝君，壬辰年将降临人间。“上清金阙后圣帝君李讳弘元，一讳玄水，字子光，一字山渊，盖地皇之胄玄帝时人。上和七年岁在丙子三月直合日，始育于北国天刚山下，李氏之家，母先梦玄云日月缠其形，乃感而怀焉。……行年二十而有金姿玉颜，遂弃家离亲，超迹风尘，潜室长斋，浮游名山。……爰有紫微上真天帝玉清君，遣八景琼舆，来迎圣君，以登上清宫。赐药刚丹玉凤玺，金真玉光；给神虎之符，及飞行之羽，朱锦、龙裙、青帔、虎带、要光霞日、子戴圆容神冠。受书为上清金阙后圣帝君，上升上清，中游太极宫，下治十天，封掌兆民及诸天河海神仙，地原阴察郁绝洞台。……到壬辰之年三月六日，圣君来下光临于兆民矣！”<sup>③</sup>后来金阙后圣帝君被称为“金阙后圣玄元太上老君”<sup>④</sup>显然，将金阙后圣帝君与太上老君合为一神了。

① 《太平经复文序》，王明《太平经合校》第744页。

② 《真诰》卷三，《道藏要籍选刊》第4册585页。

③ 《道藏》第6册第744—745页。

④ 《灵宝领教济度金书》卷八十二。

### 壬辰之运

早期道教的几个道派对末世和太平之世到来的时间的看法是不一样的。张角相约以“天统”即“甲子”为期，为信徒解除灾难（即达到“天下大吉”）。这大概是受三统历思想的影响。《汉书·律历志》：“历数三统，天以甲子，地以甲辰，人以甲申。……故三辰之合于三统也，日合于天统，月合于地统，斗合于人统。”“甲子”天统、“甲辰”地统、“甲申”人统。这三统是相互影响和相互感应的。以“甲子”为期，实际上，就是希望改变天统来改造整个宇宙和社会秩序，让太平之世降临。葛氏道中似认为终末的大灾的发生时期是甲申年。比如《洞玄灵宝自然九天生神章经》中说“大运将期，数终甲申，洪流荡秽，凶灾弥天”<sup>①</sup>。还有，东晋末的《太上洞渊神咒经》卷一也说“甲申灾起，大乱天下，天下荡除，更生天地，真君乃出。”<sup>②</sup>说到甲申年将发生终末的大灾。天师道认为庚子之年将发生的终末的大灾，是基于天地运行的法则。《女青鬼律》“庚子之年其运至，千无一人可得脱。”<sup>③</sup>只有远恶从善进行修行才能躲过灾殃。

真君于壬辰年降临人世拯救人类则是魏晋南北朝道教流行的一种末世论理论。所谓“真君”，据《太上洞渊神咒经》卷一《誓魔品》：“真君者，木子弓口，王治天下，天下大乐。”<sup>④</sup>道教的李弘壬辰出世、太平而治的思想在民间产生了巨大的影响。

① 《道藏》第5册第844页。

② 《道藏要籍选刊》第3册第659页。

③ 《道藏》第18册第248页。

④ 《道藏要籍选刊》第3册659页。

《太上洞渊神咒经》卷四《杀鬼品》说：“中国壬辰年，有真君出世。”<sup>①</sup> 卷八《召鬼品》云：“道士人山修习三洞，得见真君；真君不远，壬辰之间也。”<sup>②</sup> 卷九《杀鬼品》云：“自今壬辰之年，必有真君。”<sup>③</sup>

“壬辰”在道教中有孕育、生成的含义。《太平经》卷九十三说：“怀娠于壬成形”<sup>④</sup>；卷一〇二说：“是故斗建于辰，破于戌。建者，立也，故万物欲毕生。”<sup>⑤</sup> 这说法可以看作道教选择“壬辰”作为理想社会诞生的原因。

上清派主张“壬辰之运”“金阙后圣帝君”出世，种民得救的思想。《真诰》卷六载西城王君告诉魏华存说：“既信道德长生，值太平壬辰之运为难也”，又载紫元夫人说：“天下有五难：贫穷惠施难也，豪富学道难也，制命不死难也，得见洞经难也，生值壬辰后圣世难。”<sup>⑥</sup> 又说虎牙“寅兽白齿，亦能见机，遂不得死，过度壬辰。”<sup>⑦</sup> 《三天正法经》“夫二气离合，物理有期。阳九布气，百六决灾。三道亏盈，回运而生。期讫壬辰。”<sup>⑧</sup> 都把壬辰视为圣君降世解救种民的时期。

① 《道藏要籍选刊》第3册第670页。

② 《道藏要籍选刊》第3册第682页。

③ 《道藏要籍选刊》第3册第686页。

④ 《太平经合校》第390页。

⑤ 《太平经合校》第463页。

⑥ 《道藏要籍选刊》第4册第600页。

⑦ 《道藏要籍选刊》第4册第578页。

⑧ 《道藏》第28册第407页。

### 三 “种民”思想

“种民”，即人中之种子。六朝末世论中把那些能从末世的灾厄中生存到太平之世的人称为“种民”、“种人”或“种臣”。上清经中较早出现的“种民”的说法如下<sup>①</sup>：“该清道难，通幽妙达，许侯其人也。方将曜灵方丘，胜跃晖霞，身飞九天，作则群真，师傅金阙，抚极种人，其德仁以融，其教整以和，可谓天秀标韵，为后民之圆匠也。”<sup>②</sup>“定录官寮有左右理中监，准今长史司马职。又有北河司命，主水官考。此职常领九宫禁保侯。禁保侯职主领应为种民者。”<sup>③</sup>“定录”即“定录真君”，指中茅君茅固。

从思想根源上讲，上清派如何成为“种民”的思想中，既继承了宿命论、承负论的思想，也发展了中国古代修身禳灾论的思想。

宿命论：在上清派的修道体系中有两个层次：较低的层次是成为种民，得以度过末世的灾厄，迎来太平之世；较高的层次，也是他们追求的终极目标，即超腾霄汉，成为长生不死的神仙。然而上清派认为不管是成为种民抑或神仙，皆由冥中所定。《太上九真明科》云：“凡是后学得见上真三洞宝章秘经首目者，皆东华书名，金字上清，虽未超腾控辔紫庭，皆是升度之人”<sup>④</sup>。

① 参见小林正美《六朝道教史》第397页。见于《真诰》卷三和卷十二中。

② 《真诰》卷三，《道藏要籍选刊》第4册第585页。

③ 《真诰》卷十二，《道藏要籍选刊》第4册第638页。

④ 《道藏》第34册第361页。

“升度”就囊括了修道中的种民和神仙两个层次。此外，上清派重要的科戒经书《太真玉帝四极明科》也称：“高上遗严戒，祸福令人叹；仙道本由运，冥中亦已判。无运亦不启，既悟常若晏；若能崇玄科，自然超霄汉。”<sup>①</sup>《太丹隐书》亦云：“自无太一灵简，三元金名，司命隐符，五老紫籍，虽受天炁而生，皆不得闻见至道也。”<sup>②</sup>这样的例证非常多，举不胜举。

上清派虽然讲命定论，但同时也认为“道”是不可以“不学自得”的。陶弘景专门批驳了这种“道”可以“不学自得”的观点。《真诰》卷五：“君曰：人生有骨篆，必有笃志，道使之然。若如青光先生、谷希子、南岳松子长里先生、墨羽之徒皆为太极真人所念者，輿云驾龙以迎之。故不学道而仙自来也，过此以下皆须笃志也。”陶弘景案：“此诸人学道，皆有事迹，并经辛勤，而云不学自得，其义未了。墨羽应是墨翟抑或是木羽也。”<sup>③</sup>对“道”可以“不学自得”的观点的批驳实际上就为更多的人打开了通向“种民”和神仙的道路。

对承负论的继承：《真诰卷五·甄命授第一》：上清派的种民思想中也继承了《太平经》的承负论的思想，认为那些得以过度壬辰得以不死的人，或者成仙之人，多是由其祖先所得的功德流荫后人所致。上清派的这一思想中也包含了“以德禳灾”的思想。《真诰》认为后世之人可以藉先人功德而得以度世或者升仙。“积功满千，虽有故得仙。功满三百，而过不足相补者子仙。功满二百者孙仙。子无过，又无功德，藉先人功德，便得仙，所

① 《道藏》第3册第415页。《道藏》第34册第361页。

② 《道藏》第33册第530页。

③ 《道藏》第20册第519页。

谓先人余庆。其无志多过者，可得富贵，仙不可冀也。（陶注：此一条功过之标格也，可不勉乎。）”<sup>①</sup> 比如，许氏祖先所累积之功德，换得子孙或者登升者（许长史和许掾）度世者五人（虎牙、黄民、荣弟、大娘、小娘）<sup>②</sup>。又如，许谧之妻许斗，是许联和许翊之母，姓陶，以受陶家祖先承负之福，去世后入易迁宫受学为女仙，又是一例。陶弘景认为在世行阴功密德，好道信仙之人，有浅深轻重，因此受报也是不同的。“有即身地仙不死者，有托形尸解去者，有既终得入洞宫受学者，有先诣朱火宫炼形者，有先为地下主者乃进品者，有先经鬼官乃迁化者，有身不得去，功及子孙，令学道乃拔度者，诸如此例，高下数十品，不可以一概求之。”<sup>③</sup> 陶弘景所列举的这些所谓的“仁德不坠”，即认为祖先的功德会泽被后人，后人也因而生而好仙，进而得以度世和升仙。这种观点明显继承了《太平经》以来的承负论的思想。

对修身禳灾论的发展：正如有学者所指出的那样：“对于修身的主体来说，修身意味着自我这个主体的不断完善，这种完善是内在的、升华式的完善。而完善就意味着对于外来破坏力量的抵御能力的强化。于是修身便同时具有了不断扩展自我的内在正气、禳御外来因素破坏的功能。前述中国传统的‘以德禳灾’论即其思想核心。”<sup>④</sup> 要想成为种民，就必须在身心两方面趋于完善的境地：心的完善，主要通过主体道德修养来达到。如上清派中专门由修道的法典《太真玉帝四极明科》和《太上九真明科》

① 《道藏要籍选刊》第4册第597—598页。

② 《真诰卷五·甄命授第一》，《道藏要籍选刊》第4册第686页。

③ 《道藏要籍选刊》第4册第660页。

④ 姜生、汤伟侠《中国道教科学技术史》第92页。



其中有不少内容就是针对修道者的主体道德修养的，若有违犯就会有相应的惩罚措施。身的完善，则要通过各种具体的道教修道法术来实现。如，行存思存神、隐书之道、解胎结、导引、服食、佩带符篆等等。遵守上清的“法典”，并施行这些法术就能度过末世的灾厄，甚至进而成仙。总的说来，这也是对修身禳灾论的一种发展。

种民的居住地：上清派认为成为种民的人住在金陵句曲山（茅山）中，在那里可以逃过终末的大灾，等待太平之世的到来。因为，上清派坚信金陵句曲山是战争、疾病、洪水等一切灾厄都不能波及的福地。《真诰》卷十一中说：

金陵者，兵水不能加，灾疠所不犯。《河图》中《要元篇》第四十四卷云：句金之坛，其间有陵，兵病不往，洪波不登，正此之福地也。……句曲山，其间有金陵之地，地方三十七八顷，是金陵之地肺也。土良而井水甜美，居其地，必得度世见太平。<sup>①</sup>

三月十八日，十二月二日，东卿司命君是其日上要总真王君、太虚真人、东海青童合会于句曲之山，游看洞室。好道者，欲求神仙，宜预斋戒，待此日，登山请乞。笃志心诚者，三君自即见之，抽引令前，授以要道，以入洞门，辟兵水之灾，见太平圣君。<sup>②</sup>

① 《道藏要籍选刊》第4册第630页。

② 《道藏要籍选刊》第4册第634页。

上清派认为只要诚心修道，在适当的时间，就能进入金陵句曲山“洞室”的洞门，就能避开可怕的末世的兵灾和水灾，得以度世和升仙。

总之，末世论既是上清派的吸引信众的重要手段，也是理解其法术体系和修道思想的重要前提。因为上清派的末世论不仅对苦难深重，混乱无序的现实生活作出了其独到的解说，同时也开出了摆脱苦难、走向有序的具体的解脱方法。

## 结 语

纵观上清派，其发展历史几贯穿了道教发展的所有阶段，因此视之为整个道教史的一个缩影也并不为过。基于此因，上清派的修道思想不仅具有自身的特色修道思想，同时也兼包并蓄，蔚为大观。由于上清派的创始人和此后的高道多为仕宦大族和饱学之士，他们多才多艺、长于著述，既赋予了上清派与生俱来的知识分子气质，同时也极大地推动了上清派修道思想的发展。

上清派的修道思想是以宇宙观、身体观、末世论和道术论为根基的。在宇宙观和身体观方面，上清经多采用“元始天尊”为天地的开辟者、宇宙至尊神之说；宇宙结构说以“九天”系为特色（即是以“九天”或“九玄三十六天”为天界的中心）。上清派的身体观是其宇宙观的延续，上清道士往往把身体视为众神的居所。上清派的末世论也是其宇宙观的一个组成部分，侧重于对宇宙时空的生灭规律和解脱度世的阐发，也是其宗教神学思想最为丰富的一部分。上清派的末世论的成型跟当时离乱的社会现实、频繁的自然灾害密切相关。面对水深火热的生存处境，上清派整合了传统的天人感应理论、历学中的阳九百六的岁灾说及神

书中的三统灭亡说，并吸收了佛教中的“劫”的观念，发展并创造出了不同于佛教的新的宇宙解脱模式。上清派的道术论以杜光庭对道术的阐发为代表，后世雷法理论中的道法关系论即是这一道术论的进一步发展。总之，上清派的千门万法不管有多么芜杂却因为有着宇宙观、身体观、末世论和道术论作其理论基础而得以统摄。正因此，修道者才有可能由末趋本，契有入无，才有可能通过具体的法术拔除死籍、解脱罗网，成为“后世种民”，进而获得解脱与度世。

上清派的修道思想是在反思服食外丹危害性的背景上展开的，因此它一开始就开拓了道教的修道思想的由外到内趋的演变，成为道教修道思想从外丹到内丹的漫长的演变历程中的重要里程碑。存思存神术在上清派那里得到了空前的强调，逐渐成为一种主导性的修道法术，从而开辟了道教修道史上的新篇章。不仅如此，上清派存思存神内敛自守的修道方式，还迎合了当时士大夫的精神旨趣以及统治者改造道教的要求。上清派的“尸解”说就是对道教“白日飞升”和形神两全的理论的一种补充。隋唐宋元时期，随着对重玄思想和内丹的思想的吸收上，上清派越来越趋向于对心性的强调，由重视对形的修道趋于性命双修，心性论的成分不断加强。特别是上清派大师司马承祯、吴筠、杜光庭、萧应叟等理论家的发展和总结，极大地提高了上清派的理论水平。上清派的修行理论也因此而达到了一个前所未有的高度。

此外，上清派修道思想的演变轨迹中，还可以清楚的看到其修道思想由繁难到简易的过程。如上清派的存思存神跟炼丹术相比，既不用花费什么成本，也不用担心服食金丹中毒的后果，并且简单易行，利于推广。上清派还开出了廉价而迅速成仙的承

诺：他们不止一次地在上清经中讲到，如像《大洞真经》这样的道经，只需要诵读一万遍，就可以飞身成仙，即所谓的“万遍周而肉身飞，七转召而司命至”。《真诰》卷五，《甄命授》中说：“《大洞真经》读之万过便仙，此仙道之至经也。”同书又说：“若得《大洞真经》者，复不须金丹之道也，读之万过，毕。便仙也。”<sup>①</sup>

另外，上清派的修道思想中还非常明显地显示了由追求一己圆满的小乘思想到济人利物的大乘精神的转变。这一转变非常突出地体现在上清派对灵宝斋法和雷法思想的吸收上。上清早期的斋有二法：一是绝群独宴，静气遗形。清坛肃侣，依太真仪格。一是心斋，谓疏淪其心，澡雪精神<sup>②</sup>。陆修静对上清斋的概括也与之大同小异：其一法为“绝群离偶，无为为业，寂胃虚申，眠神静气，遗形忘体，无与道合”。属于“无为为业”内斋（极道），以一己之修行解脱为特点，并不包含干预社会生活的内容。然而随着佛道之间相互竞争，以及各道派之间相互影响，上清派开始了对灵宝斋法的吸收与借鉴。大乘的精神从此渗入上清派的修道思想。上清派修道理论之集大成者杜光庭明确将道教修道程序归纳为“三乘”、“十四观行”。所谓“三乘”是指小乘法门、中乘法门和大乘法门。杜光庭认为修道必须由小乘然后中乘然后大乘。宋元以来雷法的内炼外用，济民利物的大乘精神已经深深根植于上清派固有的修道思想之中。茅山道士学习雷法，精于雷法，并以之禳灾济民已是不争的事实。上清派也因对大乘精神的

<sup>①</sup> 《道藏》第20册第520、519页。

<sup>②</sup> 《云笈七签》卷三十七《斋戒部》，《道藏要籍选刊》第1册第260页。

吸收而极大地提升了其修道思想的品质，使得一己升仙的小乘理论，不可与之同日而语。

## 参考书目

### 一 原典与资料

- 《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社 1988 年版。
- 《藏外道书》，巴蜀书社，1992、1994 年版。
- 《道藏要籍选刊》，上海古籍出版社 1989 年版。
- 《乾隆大藏经》，台湾传正有限公司 1997 年版。
- 《道家金石略》，文物出版社 1998 年版。
- 《巴蜀道教碑文集成》，四川大学出版社 1997 年版。
- 《二十四史》，中华书局标点本。
- 《文渊阁四库全书》，台湾商务印书馆 1936 年版。
- 《全唐文》，中华书局 1983 年版。
- 《全宋文》，巴蜀书社标点本。
- 《全唐诗》，中华书局 1979 年版。
- 《全宋诗》，北京大学出版社标点本。
- 《十三经注疏》，中华书局 1980 年版。
- 朱谦之《老子校释》，中华书局 1984 年版。
- 饶宗颐《老子想尔注校正》，上海古籍出版社 1991 年版。
- 王明《太平经合校》，中华书局 1960 年版。
- 王明《抱朴子内篇校释》，中华书局 1985 年版。
- 王卡点校《老子道德经河上公章句》，中华书局 1993 年版。
- 颜昌峣《管子校释》，岳麓书社 1996 年版。

李道平撰《周易集解纂疏》，中华书局 1994 年版。

张双棣《淮南子校释》，北京大学出版社 1997 年版。

《论衡校释》，中华书局 1990 年版。

## 二 专著与论文

卿希泰主编《中国道教史》（四卷本），四川人民出版 1996 年修订本。

任继愈《中国道教史》（上、下增订本），中国社会科学出版社 2001 年版。

任继愈主编《道藏提要》，中国社会科学出版社 1991 年版。

陈国符《道藏源流考》，中华书局 1963 年版。

陈国符《中国外丹黄白法考》，上海古籍出版社 1997 年版。

陈垣《南宋初河北新道教考》，中华书局 1962 年版。

王明《道家与道教思想研究》，中国社会科学出版社 1984 年版。

王明《道家与传统文化研究》，中国社会科学出版社 1996 年版。

柳存仁《道教史探源》，北京大学出版社 2000 年版。

饶宗颐《中国宗教思想史新页》，北京大学出版社 2000 年版。

蒙文通《古学甄微》，巴蜀书社 1987 年版。

王家祐《道教论稿》，巴蜀书社 1987 年版。

李刚《汉代道教哲学》，巴蜀书社 1995 年版。

潘显一《大美不言》，四川人民出版社 1997 年版。

唐大潮《明清之际道教“三教合一”思想论》，宗教文化出版社 2000 年版。

张泽洪《道教斋醮科仪研究》，巴蜀书社 1999 年版。

张钦《道教炼养心理学引论》，巴蜀书社 1999 年版。

陈霞《道教劝善书研究》，巴蜀书社 1999 年版。

姜生、汤伟侠《中国道教科学技术史》汉魏两晋卷，科学出版社 2002 年版。

萧登福《汉魏六朝佛道两教之天堂地狱说》，台湾学生书局 1989 年版。



卢国龙《道教哲学》，华夏出版社 1997 年版。

卢国龙《中国重玄学》，人民中国出版社 1993 年版。

董恩林《唐代老学：重玄思辩中的理身理国之道》，中国社会科学出版社 2002 年版。

陈鼓应主编《道家文化研究》第十九辑“玄学与重玄学”专号，生活、读者、新知三联书店 2002 年版。

强昱《从魏晋玄学到初唐重玄学》，上海文化出版社 2002 年版。

牟钟鉴、胡孚琛、王葆珪《道教通论——兼论道家学说》，齐鲁书社 1991 年版。

胡孚琛《魏晋神仙道教》，人民出版社 1989 年版。

胡孚琛、吕锡琛《道学通论——道家、道教、仙学》社会科学文献出版社 1999 年版。

刘仲宇《道教法术》上海文化出版社 2001 年版。

张广保《唐宋内丹道》上海文化出版社 2001 年版。

李零《中国方术考》，东方出版社 2000 年版。

李零《中国方术续考》，东方出版社 2000 年版。

李丰楙《不死的探求——抱朴子》，台湾时报文化出版事业有限公司 1982 年版。

钟来因《长生不死的探求——道经〈真诰〉之谜》，文汇出版社 1992 年版。

孙昌武《道教与唐代文学》，人民文学出版社 2001 年版。

李大华《生命的存在与境界超越》，上海文化出版社 2001 年版。

萧汉明、郭东升《〈周易参同契〉研究》，上海文化出版社 2001 年版。

杨立华《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的展开》，北京大学出版社 2002 年版。

何建民《道家思想的历史转折》，华中师范大学出版社 1997 年版。

郭树森《天师道》，上海社会科学出版社 1990 年版。

- 金正耀《道教与科学》，中国社会科学出版社 1991 年版。
- 祝亚平《道家文化与科学》，中国科技大学出版社 1995 年版。
- 吕大吉《西方宗教学说史》，中国社会科学出版社 1994 年版。
- 陈麟书《宗教观的历史、理论与现实》，四川大学出版社 1996 年版。
- 张岱年《中国哲学大纲》，中国社会科学出版社 1982 年版。
- 任继愈《中国哲学史》（四卷本），人民出版社 1963 年版。
- 刘长林《中国系统思维》，中国社会科学出版社 1990 年版。
- 叶舒宪《中国神话哲学》，中国社会科学出版社 1992 年版。
- 谢扶雅《宗教哲学》，山东人民出版社 1998 年版。
- （英）罗素《西方哲学史》（上、下卷）商务印书馆 1991 年版。
- （英）李约瑟《中国科学技术史》第 2 卷《科学思想史》，科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版。
- （荷）高罗佩《中国古代房内考》，上海人民出版社 1990 年版。
- （日）小林正美《六朝道教史》，四川人民出版社 2001 年版。
- （日）洼德忠《道教史》，山川出版社 1977 年版。
- （日）福井康顺等《道教》（三卷本），上海古籍出版社 1992 年版。
- （法）施舟人《中国文化基因库》，北京大学出版社 2002 年版。
- （法）索安著，吕鹏志、陈平等译《西方道教研究编年史》，中华书局 2002 年版。
- Robinet, Isabelle. *Taoist meditation: the Maoshan tradition of great purity Albany* ; State University of New York Press, 1993.
- Kohn, Livia. *Daoism Handbook Leiden; Boston; Koln; Brill*, 2000.
- Kohn, Livia. *Taoist Meditation and Longevity Techniques* Ann Arbor Center for Chinese Studies, the university of Michigan, 1989.
- Kohn, Livia. *The Taoist Experience: An Anthology Albany*; State University of New York Press, 1993.
- Kohn, Livia. *Seven steps to the Tao ; Sima Chengzhen's Zuowanglun*

---

Bokenkamp, Stephen R. *Early Daoist Scriptures* (*Daoist Classics*, No 1)

Eskildsen, Stephen. *Asceticism in early Taoist religion Albany*: State University of New York Press, 1998.

Schipper, Kristofer Marinus. *The Taoist body* Berkeley and Los Angeles, California: University of California Press, 1993.

WILES, SUSAN MARGARET MACKIE, "GONE WITH THE YIN: THE POSITION OF WOMEN IN EARLY SUPERIOR CLARITY (SHANGQING) DAOISM (SUPERIOR CLARITY DAOISM, CHINA)"

Eichman, Shawn Robb. *Converging paths: A study of Daoism during the Six Dynasties, with emphasis on the Celestial Master movement and the scriptures of Highest Clarity (China)*

Miller, James Edward. *The economy of cosmic power: A theory of religious transaction and a comparative study of Shangqing Daoism and the Christian religion of Augustine of Hippo (Saint)*

## 后 记

这篇论文是在我的导师潘显一教授的指导下完成的。论文从选题、论证到最后的完稿都凝聚着他极大的心血。四年前，我有幸能忝列为潘先生的弟子，得以耳提面命、亲炙左右。先生的学问、人品令人景仰，四年来对我的悉心教诲将成为我一生受用不尽的财富，岂是“感谢”二字能够轻易尽道？

《上清派修道思想研究》的选题所涉及到的知识和领域对我来说无疑是一个巨大的挑战。面对浩瀚渊博的道学研究领域，我深深感到了自己学力的浅陋。如果没有师友们的倾力帮助，要完成这篇论文的写作几乎不可想象。在这里我要特别感谢宗教所的卿希泰教授、李刚教授、陈兵教授、唐大潮教授、张泽洪教授、陈霞教授、姜生教授、丁培仁教授、张钦教授。我在论文的写作过程中，或亲受他们的点拨，或者受惠于他们的大作和论文的启迪。其次，我还要感谢王家祐教授、曾召南教授、丁培仁教授在百忙之中抽出宝贵的时间审阅论文初稿，并提出许多建设性的意见，让我避免了更多的错误。此外，宗教所的杨光文、许吟雪、杨秀英、李平老师为我四年学业作了大量辛勤的工作，在这里也

一并致谢。另外，还要感谢贾绍旭老师对论文中涉及到的具体修道经验的无私指导。

此外，还要感谢99级的同学罗中枢、赵建伟、余平、闵丽、岳齐琼、彭彤、尹立、罗同兵、李小光、匡安荣，2000级同学李知恕、蔡华、申熹萍、李裴、李珉；他们的精彩言论和思想的火花都将成为我求学阶段的美好回忆。

家人的支持永远是不竭的动力来源。求学期间爱人和我共同见证了许多以苦为乐的时光。在论文写作阶段，姐姐张建华、姐夫马明耻，常常奔走于川大和二十一世纪花园之间，正是他们对我生活上无微不至的关怀和照顾，为我挤出更多的时间，使我能够埋头于论文的写作。弟弟邢飞为论文校对颇费心血，他的许多建议为论文增色不少。

如果一篇论文也有台前和台后的话，那么，台后的故事肯定远比台前的丰富和生动得多。《道德经》云：“生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。”讲的是道的品质，也是我的师友们的品质。谨以此句来表达我对所有师友的无限感激之情！