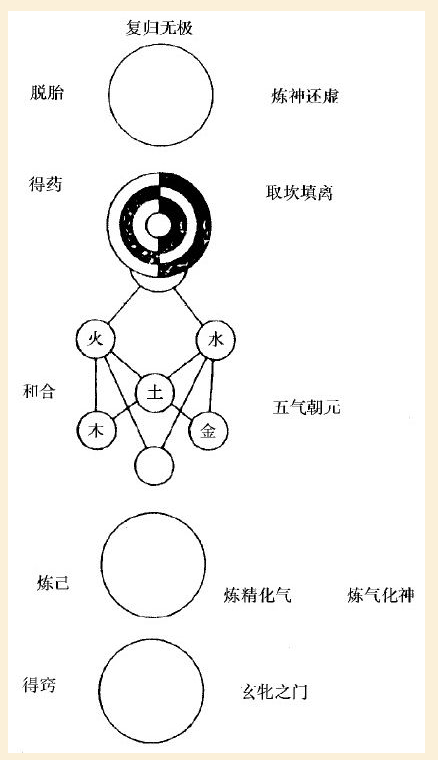
“其 图 自下而上， 以 明道 则 成 丹 之 法， 其 重 在 水火。 火性 炎 上， 逆 之 使下， 则 火 不 熛 烈， 惟 温 养 而 和 燠； 水性 润 下， 逆 之 使上， 则 水 不 卑 湿， 惟 滋养 而 光泽。 滋养 之 至， 接续 而 不已； 温 养 之 至， 坚固 而 不败。 其 最下 圈， 名为 玄 牝。 玄 牝 即 谷 神。 牝 者， 窍 也； 谷 者， 虚 也。 指 人身 命 门、 两 肾 空隙 之处， 气 之所 由 以 生， 是 为 祖 气。 凡人 五官 百 骸 之 运用 知觉， 皆 根于 此。 于是 提 其 祖 气 上升， 为 稍 上 一圈， 名为 炼 精 化 气， 炼 气化 神。 炼 有形 之 精， 化为 微 芒 之气； 炼 依 希 呼吸 之气， 化为 出 有 入 无 之神， 使 贯彻 于 五脏六腑， 而为 中层 之 左 木 火、 右 金 水、 中 土 相联 络 之 一圈， 名为 五 气 朝 元。 行 之 而得 也， 则 水火 交媾 而为 孕。 又 其上 之中 分 黑白 而 相间 杂 之 一圈， 名为 取 坎 填 离， 乃 成 圣 胎。 又 使 复 还 于 无 始， 而为 最上 一圈， 名为 炼 神 还 虚， 复归 无极， 而 功用 至 矣。 盖 始于 得 窍， 次于 炼 己， 次于 和 合， 次于 得 药， 终于 脱胎 求 仙， 真 长生 之 秘诀 也。”[

. 中国道教史（增订本） (任继愈先生经典力作) (Kindle 位置 9666-9673). 中国社会科学出版社. Kindle 版本.



《无极 图》（ 内 炼 功 法 由下而上） 按照 黄 宗 炎 所述，《 无极 图》 共 分 五个 层次， 自下而上， 以 明 逆 则 成 丹 之 法。 其 最下 一圈， 名 曰“ 玄 牝 之门”。 内 丹 修炼， 首先 从 修 命 开始， 即 识 玄 牝 之门， 守 一得 窍， 这是《 无极 图》 丹 法 的 下手 功夫。 陈 抟 说：“ 人 无论 贤 愚， 质 不分 高下， 俱 可 复 全 元 始， 洞见 本来。 所以然 者， 童 相 未 漓， 一 真 浩然， 玄 牝 一 穴， 妙 气 回旋， 三 品 光 中， 潜 符 太极， 先天 而生， 后天 而 存， 存 存 涵养， 贯 古 彻 今。”[ 29] 在此， 陈 抟 把“ 玄 牝” 作为 天地 造化、 生命 繁衍、 生人 成仙 的 本源， 这与《 老子》 旨趣 是 吻合 的， 亦 与 中国 传统 理论 相符。 所谓“ 玄 牝”， 中医 谓之 命 门， 指 肾 间 空 窍， 这里 为 水、 火 交会 之地。《 碧 虚 子 亲 传 直指》 曰：“ 人之 一身， 左 足 太阳， 右 足 太阴， 两 足底 为 涌泉， 发水、 火 二 气， 自 两足 入 尾 闾， 上 合于 两 肾。 左 为 肾 堂， 右 为 精 府， 一 水 一 火， 一 龟 一 蛇， 互相 橐。 两 肾 之间， 空虚 一 窍， 名 曰 玄 牝， 二 肾 之气 贯通 玄 牝。 气 之由 此 发黄 赤 二 道， 上 夹 脊 双关， 贯 二十四 椎， 中 通 心腹， 入 膏 肓， 会 乎 风 府， 上朝 泥 丸； 由 泥 丸 而下 明堂， 散 灌 五 宫， 下 重 楼， 复 流 入于 本 宫。 日夜 循环， 周 流 不息， 皆是 自然而然。” 故 炼丹 采 药， 首先 当 识 玄 牝 之门， 然后 澄 思 息 虑， 意 守 命 门， 气 沉 丹田， 这就 叫做 守 一得 窍。 陈 抟 的 睡 功， 即 暗藏 守 一 之 妙诀。 他说：“ 至 人之 睡， 留 藏 金 息， 饮 纳 玉 液， 金门 牢 而 不可 开， 土 户 闭 而 不可 启， 苍龙 守 乎 青 宫， 素 虎伏 于 西 室， 真气 转 于 丹 池， 神水 循环 乎 五内。”[ 30] 其《 指 玄 篇》 曰：“ 一马 自 随 天 变化， 六 龙 长 驾 日 循环。”[ 31] 就是说 澄 心 入定， 意 守 玄 牝， 运用 真意 的 作用， 调动 真气 神水， 内 炼 于 丹 池 五脏 之中。 用 张 无梦 的 体会 来说：“ 十二时 中子 作 头， 抽 添 运用 勿 停留。 法 轮 有 象 从 南 转， 神水 无涯 向北 流。 姹 女 捉 乌 归 绛 室， 婴儿 驱 兔 上 琼楼。 但 知 守 一 含 元气， 莫 知 沧 溟 几度 秋。”[ 32] 后 来的 丹 家， 把这 些 功夫 归 属于 内 丹 修炼 中的 筑基 阶段。 《无极 图》 的 第二 圈 叫做“ 炼 精 化 气， 炼 气化 神”。 这是 在 筑基 的 基础上， 炼 有形 之 精， 化为 无形 之气； 炼 依 希 之气， 化为 玄妙 之神， 属于 陈 抟 丹 法 的 第二个 层次—— 炼 己。 按照 内 丹 学说， 炼丹 的 药物 是由 精、 气、 神 构成 的。 精气神 是 生命 的 三大 元素， 丹 经 中 称为 三 宝。 陈 抟 说：“ 故 曰 存 精， 养神， 炼 气， 此 乃 三 德 之神， 不可 不知。”[ 33] 三 宝 之中， 以 精 为 物质 基础， 元 精 虽 属 先天， 但 亦 多 杂质， 为有 形 质的 阴 物， 不能 通过 督 脉 上升 至 头顶。 陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 涕 涶 精液 气血 液， 七 者 元 来 尽 属 阴。 若 将此 物 为 仙 质， 怎 得 飞 神 贯 玉 京。”[ 34] 所以 必 须将 精 与 气 合 炼， 化为 精气合一 之“ 阳气”， 轻 清 无 质， 始能 随 意念 沿 任、 督 二 脉 运转。 此 合 三（ 精、 气、 神） 为 二（ 气、 神） 的 过程， 就叫“ 炼 精 化 气。” 炼 精 化 气 阶段 又可 分为 几个 具体 步骤， 但 最 基本 的 功夫 是 炼 己， 在 整个 修炼 过程 不可 须臾 或 离。 陈 抟 指出：“ 定心 不动 谓之 曰 禅， 神通 万变 谓之 曰 灵， 智 通 万事 谓之 曰 慧， 道 元 合 气 谓之 曰 修， 真气 归 源 谓之 曰 炼。”[ 35] 张 无梦 亦 曰：“ 道在 丹田 达 者 知， 分明 悟 了 更 何 疑。 乾 男 自 逐 龙 潜 坎， 坤 女 须 随 虎 隐 离。 但 守 清 虚 除 嗜欲， 自然 恬淡 合 希 夷。 仙 经 不是 闲言 语， 看 取 千年 胎 息 龟。”[ 36] 这里 所说 的 都是 炼 己 功夫。 禅 定 入 静， 炼 己 修 心， 静 极 复 动， 于 恍惚 杳 冥 之中， 觉 丹田 气功， 即 到了 采 药 的 时候。 所谓“ 采 药”， 即是 运用 意念 的 作用， 调动 肾 间 精气 沿 任、 督 运 炼。 陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 窈 冥 才 露 一 端倪， 恍惚 未曾 分 彼此。 中间 主宰 这些 儿， 便是 世人 真 种子。”[ 37] 这里 所说 的“ 真 种子”， 便是 采取 的 药物， 即 精气 混 融 物。 此 真 种子 为 内 丹 之本， 藏 于 真 水 之中， 或 谓之“ 潜 龙”。 张 无梦《 还 元 篇》 曰：“ 初九 潜 龙 向 一 阳， 分明 变化 在 中 黄。 才 逢 大 吕 吹 天火， 敢 见 蕤 宾 履 地 霜。 坤 母 若 来 相 制伏。 震 男 争 敢 放 颠狂。 仙翁 秘密 曾 留 语， 认 取 金丹 水里 藏。”“ 仙翁” 者， 即指 其 师 陈 抟。“ 水里 藏”， 即 于 玄 牝 之中， 采取“ 种子”， 牵引“ 潜 龙”， 内 炼 以 成 金丹。 药物 在 其 运 炼 之中， 经 过了 督 脉、 头顶、 气管、 任 脉、 会阴 等 处， 完成 一个 循环， 即为 炼 精 化 气 一 小 周天。 在这 个 循环 运 炼 的 过程中， 口中 津 液 往往 增多， 其味 甘甜 清香， 此 即 丹 经 中常 说的“ 琼浆”、“ 玉 液”“ 神水”、“ 醍 醐”， 咽 之 对人 体大 有 补益。 正如 陈 抟《 指 玄 篇》 所说：“ 倏 尔 火 轮 煎 地脉， 愕然 神 瀵 涌 山 椒。”“ 但能 息息 皆 相顾， 换 尽 形 骸 玉 液 流。”[ 38] 张 无梦《 还 元 篇》 亦 曰：“ 空 山 独坐 自 闲 闲， 得 道 甘 归 寂寞 间。 黄 髻 老翁 开 地 户， 雪 衣 女子 把 天 关。 烹 煎 神水 三层 鼎， 玩弄 玄 珠 九 曲 湾。 莫 问 吾家 生计 事， 醍 醐 一味 疗 衰 颜。” 据 丹 经 所 载， 经过 炼 精 化 气 三百 次 后， 即可 转入 炼 气化 神。 炼 精 化 气 为 初 关， 将 精、 气 合 炼 而为 阳气， 作为 丹 母， 为 三 归 二； 炼 气化 神 则 将 阳气 与 神 合 炼， 使气 归 神， 则为 二 归一， 称为 中 关， 或大 周天。 大、 小 周天 的 区别 在于， 小 周天 是 采 药 于下 丹田， 再经 任、 督 二 脉 运 炼， 复 返 下 丹田 封 固， 其中 以 头顶 泥 丸 宫 为 乾 鼎， 下 丹田 为 坤 炉； 大 周天 则 将 鼎 下移， 以 黄 庭 中 丹田 为 鼎， 下 丹田 为 炉， 元气 祇 氤 氲 于 二 田 之 虚 境， 不再 任、 督 运转， 不 固守 于 一 田， 任其自然 灵活， 用 绵密 寂 照 之功， 入定 之 力， 使 元 神 发育 成长 而已。陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 苗 苗裔 裔 绵绵 理， 南北 东西 自 合 来。”“ 必 知 会合 东西 路， 切 在 冲 和 上 下田。”[ 39] 张 无梦《 还 元 篇》 亦 曰：“ 老子 明 开 众 妙 门， 一 开 一 阖 应 乾坤。 只于 罔 象 无形 处， 有个 长生不死 根。 密密 动 行 神 暗喜， 绵绵 常用 命 长存。 欣然 了 达 逍遥 地， 别 得 嘉祥 及 子孙。” 即是 指明 大 周天 非 运气 循环 内 炼， 而是 洗心涤虑， 开 阖 自然， 以 真气 薰 蒸， 以 天 目 内 照， 绵密 寂然， 冲 和 丹田， 由 有为 到 无为， 气 亦 由 微动 到 不动 而尽 化， 气、 神 合一， 最 后又 余 无神 而已。 接着 逆 而上 之， 即 第三 圈 所示 的“ 五 气 朝 元”。 此 阶段 是 调动 元 神， 使之 调理 身心， 藏 魂 伏 魄， 使 精、 气、 魂、 魄、 意 相与 混 融， 化为 一体， 聚 于 上 丹田（ 泥 丸）。 陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 奔 归 气 海 名 朱 骥， 飞 入 泥 丸 是 白 鸦。 昨夜 虎 龙 争 战 罢， 雪中 微 见 月 钩 斜。”[ 40] 其《 胎 息 诀》 亦 曰：“ 神化 万物， 气化 生灵， 精 化 成形， 神气 精 三 化， 炼 成真 仙。” 这种 五 气 朝 元、 神 聚 泥 丸 的 境界， 张 无梦《 还 元 篇》 中 亦有 相当 精微 的 描述：“ 元 君 端 拱 坐 玄 都， 三 叠 胎 仙 舞 八 隅。 宝殿 地 全 铺 翠玉， 琼楼 簾 半 □ 真 珠。 山河 不动 藏 玄 鼎， 日月 推 移入 小 壶。 变化 一 阳 天 地动， 太平 因此 妙 工夫。” 所谓“ 元 君” 者 即 元 神，“ 玄 都” 即 头顶 之上 丹田。“ 盖 身 不动 则 精 固 而 水 朝 元， 心 不动 则 气 固 而 火 朝 元， 真性 寂 则 魂 藏 而 木 朝 元， 妄 情 忘 而 魄 伏 而 金 朝 元， 四大 安 和 则 意 定 而 土 朝 元， 此 谓 五 气 朝 元， 皆 聚 于 顶 也。”[ 41] 五 气 朝 元， 聚 于 上 丹田， 和 合 而成“ 圣 胎”， 即“ 取 坎 填 离” 阶段， 这是《 无极 图》 第四 圈 所示， 为 内 丹 术 的 核心。 图中 左 为 坎 卦， 阴 中 含 阳， 为 水， 水中 生气， 谓之 真气， 或 叫作 虎； 左 为 离 卦， 阳 中 含 阴， 为 火， 火中 生 液， 谓之 真 水， 或 叫做 龙。 陈 抟《 胎 息 诀》 曰：“ 龙虎 相交 谓之 曰 丹， 三 丹 同 契 谓之 曰 了， 若 修行 之 人知 此 根源， 乃 可 入道 近 矣。” 即指 水火 既 济， 龙虎 相交， 取 坎 中 之一 阳， 填 离 中 之一 阴， 使 离 卦 变为 纯 阳 之 乾 卦， 由 后天 复归 先天， 这就 是“ 得 药” 而“ 结 胎”。 陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 邈 无 踪迹 归 玄武， 潜 有 机关 结 圣 胎。”“ 磹 光 中 扶 赤子， 鼓 击声 里 用 将军。”[ 42] 这里 所说 的“ 圣 胎”、“ 赤子”， 是指 神气 凝 合一 体 而已， 并非 有形 有 象之 物。 对此 张 无梦 深有 体悟， 他说：“ 西 庚 东 甲 虎 并 龙， 二 物 从来不 见 踪。 天地 配 为 夫妇 位， 刚柔 合作 坎 离 宫。 云 雷 造化 三千 数， 水火 飞腾 十 二重。 此 个 无为 功 莫 问， 玉 池 一朵 白 芙蓉。”[ 43] 明 伍 冲 虚《 天仙 正理 直 论》 亦 明确 指出：“ 胎 即 神气 耳， 非 真 有 婴儿 也， 非 有形 有 象 也。 盖 大 丹 之 成， 先以 神 入 乎 其 气， 后 气 来 包 乎 神， 始 胎儿 在 胞 中 无呼吸 而 不能 无呼吸， 生 灭 之 相 尚在， 出入 之 迹 犹存， 若 胎 孕 之 将 产 时， 故 比喻 之 曰 怀胎、 移 胎、 出 胎。”

至此， 经 过得 窍、 炼 己、 和 合、 得 药 四个 阶段， 精气神 三 宝 合 炼 的 结果， 只 存 元 神， 经 有为 进入 无为， 由 命 功 转为 纯粹 的 性 功， 常 定 常 觉， 寂 空 观 照， 做到 一切 归于 自然， 进入“ 炼 神 还 虚， 复归 无极” 的 阶段， 这是《 无极 图》 所示 内 丹 修炼 的 最高 境界。 这种 还 虚 的 理想 与 佛教 禅宗“ 真如 觉 性” 说 相似。 陈 抟《 指 玄 篇》 说：“ 若 得 心 空 苦 便 无， 有何 生死 有何 拘。 一朝 脱下 胎 州 袄， 作 个 逍遥 大丈夫。”[ 44] 张 无梦《 还 元 篇》 亦 曰：“ 一颗 珠 中 世界 宽， 自家 灵宝 自家 观。 杳 冥 里面 三 才 合， 恍惚 之中 万 化 安。” 即 四大 归 空， 脱离 生死， 得 大 解脱。 后 来的 丹 经 中 常以 ○ 代表 无极， 代表 真空， 即 一切 归于 真空， 一切 融为 圆 明， 一切 复归 最终 的 本源。 陈 抟《 无极 图》 丹 法 的 基本 思想， 皆 本 于《 老子》。《 老子》 曰：“ 知 其 白， 守 其 黑， 为 天下 式， 常德 不 忒， 复归 于 无极。” 此 之“ 无极”， 主要 是 用于 表示 道 的 无形 无 体、 无穷 无限 的 特性。 但到 陈 抟 手中， 即被 用来 表示 世界 最终 的 本源， 又 作为 内 丹 修炼 的 归宿。《 老子》 说：“ 道 生 一， 一生 二， 二 生 三， 三 生 万物。” 提出 了 一个 宇宙 万物 生成 的 程序， 即 道教 所说 的“ 顺 则 生人 生物”。 陈 抟 把这 种 宇宙 生成 的 模式 具体 运 用到 内 丹 修炼 中， 即 炼 精 化 气， 合 三 为 二； 炼 气化 神， 合二为一； 炼 神 还 虚， 一 复归 道（ 无极）， 其 程序 与《 老子》 刚好 相反， 这就 是 道教 所说 的“ 逆 则 成佛 成仙”。 这种 逆 修 返 源 之论， 正是 以《 老子》“ 归根 复命” 的 哲学 为基础。 陈 抟 指出：“ 故 修 玄 无 别法， 只须 冥 心 太 无， 体 认生 身受 命 之处， 而 培养 之， 扶植 之， 保护 之 而已， 故 曰 归根， 曰 复命， 要 不出 冥 心 凝神 四 字。”[ 45] 冥 心 太 无， 复归 无极， 即可 达到 虚 极 静 笃 的 大 寂 境界。 陈 抟 说：“ 大 寂 渊 奥， 云 施 雨 行， 大 寂 圆 朗， 电 激 雷 惊， 或 出 或 处， 万物 含 英， 且 易 且 简， 万物 生成。 至极 至 变， 非 色 非 声， 至 感 至 应， 不灭 不生。 我 法 非法， 我 名 非 名， 谁 畜 谁 泄， 自 枯 自 荣。”[ 46] 正是 这种 非 色 非 声、 不灭 不 生的 大 寂—— 即《 老子》 之“ 道”， 为 万物 化 生的 本源。 由之， 便 可以说“ 动 者 静 为 基， 有者 无 为本”。 这样一来，《 老子》 所说 的 清静无为 便 自然而然 的 成为 内 丹 修炼 的 必 由之 途。 正如 陈 抟 所 曰：“ 道 能 清， 道 能 静， 清静 之中 求 正定。”[ 47] 张 无梦 亦 说：“ 心 无为 则 气和， 气和 则 万 宝 结 矣。 心 有为 则 气 乱， 气 乱 则 英华 散 矣。 游 玄 牝 之门， 访 赤水 之 珠 者， 必 放 旷 天 倪， 囚 千 邪， 剪 万 异， 归 乎 抱 朴 守静。 静 之 复 静， 以至于 一。 一者， 道 之用 也。 道 者， 一 之 体 也。 一 之 与 道， 盖 自然而然 者 焉。 是 以至 神 无方， 至 道 无 体， 无为 而无 不为， 斯 合于 理 焉。 故 得 其 道 者， 见 造化 之功， 赜 鬼神 之 妙， 而无 所 不变 焉。”[ 48] 需要 指出 的 是，《 无极 图》 丹 法 的 主 脉 虽 直 承 老庄、《 参 同 契》， 但 其中 却 吸收了 佛教 的“ 空 观”， 以 改造 道教 传统 的 仙 道。 从 历史 上看， 汉唐 以来 的 道教 仙 学， 皆以 修 真 求 仙 为 宗旨。 他们 或 导 引行 气， 或 采 药饵 丹， 企求 长生不死。 这种 执著 肉身 不朽 的 仙 学， 无论是 理论上 或是 实践中 都 陷入 了 难以 自 圆的 困境。 于是， 唐宋 之际 的 道教 思想家 多 援 佛 入道， 从 理论 与 方法 上 改造 并 完善 道教 的 仙 学。 其中 引 禅宗 之“ 空” 论“ 道”， 援 天 台 宗 之“ 观” 圆“ 法”， 尤其 引人注目。 如 赵 志 坚 曰：“ 观 有多 法， 今 略 言 三。 一者 有 观， 二者 空 观， 三 者 真 观。 一 有 观者， 河 上 公 云： 以 修道 身 观 不 修道 身， 孰 存 孰 亡。 乡、 国、 天 下例 然， 但 以 存亡、 有 迹 观 迹， 以 知 修 与 不修， 故 云 有 观。 二 空 观者， 观 身 虚幻， 无 真 有 处。《 定 志 经》 云： 要诀 当 知 三 界 之中， 三代 皆空， 虽有 我 身， 皆 应 归 空， 故 曰 空 观。 三 真 观者， 则 依此 经（《 道德 经》） 为 观， 当 观 此 身 因何 而有， 以 何 而来， 是 谁 之子， 四肢 百 体 以 何为 质， 气 命 精神 以 谁 为主……”[ 49] 显然， 赵 氏 之 说是 以 佛教 天 台 宗 之“ 三 观” 学说 为 其 底蕴。 蒙 文 通 先生 指出：“ 此 即 智者 天 台 之三 观 也。 司 马子 微 七 篇， 其 五 曰 真 观， 与 志 坚 同， 则《 坐 忘》 源出 天 台， 事 更 明 著。”“ 是 止 观、 坐 忘， 其 道 无 二。”[ 50] 陈 抟 承 其 遗风， 于 空 观 赋以 新的 内容， 从而 完善 了 道教 内 丹 的 学说； 同时 自 创新 说， 论“ 五 空 之 秘”。 其《 观 空 篇》 曰：“ 欲 究 空 之 无 空， 莫若 神 之 与 慧， 斯 太空 之 蹊 也。 于 是有 五 空 焉。 其一 曰 顽 空， 何 也？ 虚 而 不化， 滞 而 不通， 阴沉 胚 浑， 清 气 埋藏 而 不发， 阳虚 质朴 而 不止， 其为 至 愚者 也。 其二 曰 性 空， 何 也？ 虚 而 不受， 静 而能 清， 惟 任 乎 离 中 之 虚， 而 不知 坎 中 之 满， 扃 其 众 妙， 守 乎 孤 阴， 终 为 杳 冥 之 鬼， 是 为 断 见者 也。 其三 曰 法 空， 何 也？ 动 而 不挠， 静 而能 生， 块 然 勿 用于 潜 龙， 乾 位 初 通 于 玄 谷， 在乎 无色 无形 之中， 无事 也， 无为 也， 合于 天道 焉， 是 为 得 道 之初 者 也。 其 四 曰 真空， 何 也？ 知 色 不变， 知 空 不 空， 于是 真空 一 变 而生 真 道， 真 道 一 变 而生 真神， 真神 一 变 而 物 无 不备 焉， 是 为 神仙 者 也。 其 五 曰 不 空， 何 也？ 天 者 高 且 清 矣， 而有 日月星辰 焉； 地 者 静 且 宁 也， 而有 山川 草木 焉； 人者 虚 且 无 也， 而为 仙 焉。 三 者 出 虚 而 后成 者 也， 一神 变 而 千 神 形 矣， 一 气化 而 九 气和 矣。 故 动 者 静 为 基， 有者 无 为本， 斯 亢 龙 回首 之 高 真 者 也。”[ 51] 这里 融 易 理、 丹 法 与 佛学 空 观 为 一体， 即有 对 先贤 诸 学的 继承， 融会贯通 又 有所发展。 其 五 空 之 说， 源出 佛门。 佛教 之 空 观 内容 极其 丰富， 谓 世界上 一切 事物 皆是 因缘 所生， 刹那 生 灭， 虚幻 不实， 故 谓之 空。 凡 观 想 一切 诸 法 皆 空的 观 法， 皆为 空 观。 陈 抟 运用 佛教 空 观 法门 来 阐述 其内 丹 之道， 他并 不 掩饰 自己 与 佛家 的 关系。 他说：“ 暨 乎 释 舍 中正， 柔 丽 大和， 成 六年 野战 之功， 超 十 地 得 朋 之 操， 因 空 得 性， 无 相成 真， 尚 致 驯 致 之 能， 方 证 圆 明 之 果。 出 诸 体 化， 离 以 言 名， 有 愿 是 从， 无 响不应， 毫 珠 电 转， 心 印 星 罗。 随 造化 以 有 初， 莫 穷 其 始； 育 玄 黄 而 在后， 罔 测 其 终。 任 草木 以 荣 枯， 吾 非 大 觉； 在 阴阳 之 隐 显， 吾 不 自知。 泊 一气 分 元， 三 才 互用， 龙马 □ 辟 于下， 乌 兔 兮 照 于 东西， 运 变形 名， 陶 甄 物类， 刚柔 著 矣， 大 小数 焉， 将 及 指名， 罔 穷 元 造， 确 乎 性 也， 其 何 言 哉！ 且 翕 于 四时， 复 含 章 于 万物。 如来 也 融 光 五 蕴， 驰 化 六 虚， 不可以 声色 所言， 不可以 智慧 所 议。 既 受 我 命， 复生 我 神， 惟 命 与 神， 可大 可 久， 不化 而 化， 不言 而言， 乃 谓 神 极 而 必 通， 感 诚 而后 应， 其 法 相 也 言 与， 其 声 教 也 自行， 妙不 表 于 人寰， 至 不 可言 乎 沙 界。”“ 赞 曰： 我 丞 三 昧， 无终 善 始， 我 丞 六 极， 得 通 善 至。 履 和 尽 妙， 感 诚 无 思， 惟 真 日 忘， 惟 法 是 利。 匪 我 神通， 神通 自 致， 匪 我 法 轮， 法 轮 自 炽， 伟 哉 像 设， 教 流 大地。”[ 52] 所谓“ 十 地”、“ 因 空”、“ 无 相”、“ 圆 明”、“ 心 印”、“ 五 蕴”、“ 法 相”、“ 三 昧”、“ 法 轮”、“ 非法”、“ 非 名” 等 均为 佛教 术语，“ 中正”、“ 大和”、“ 感 诚”“ 履 和” 等 则为 儒家 名词， 陈 抟 随心 拈 取， 融合 无 礙， 显示 了 他很 深的 学术 造诣。 但 究其 实质， 其 五 空 之 说， 仍是 道教 内 炼 修养 的 理论， 并为 其后 学 继承 发扬。 如 张 无梦《 还 元 篇》 曰：“ 自家 神气 自家 身， 何必 区区 问 外人。 这个 形 骸 俱 是 假， 只因 修炼 得 成真。 流年 迅速 挑 华 实， 浩劫 移 看 海 化 尘。 寻 取 丹 台 天 上路， 恐 君 白首 转 因循。” 陈 景 元 亦 说：“ 是故 有 而 反 无， 实 而 归 虚， 心 无所 载， 志 无所 彰， 无为 如 塞， 不 忧 如 狂， 抱 真 履 虚， 捐 弃职 明， 不知 为 道， 空虚 为 常， 则 神明 极 而 自然 究 矣。 动作 反 身， 思虑 复 神， 藏 我 于 无心， 载 形 于 无 身， 不便 生者， 不以 役 志； 不利 天 者， 不以 滑 神。 事 易 而 神 不变， 内 流 而外 不化， 覆 视 反 听， 与 神 推移， 上 与 天 游， 下 与世 交， 神 守 不 扰， 生气 不劳， 趣 舍 屈伸， 正 得 中道。”[ 53] 此外， 白玉 蟾 二传 弟子 王 升 庆《 三 极 至 命 筌 蹄》 中有《 五 空 颂》 丹 诀， 阐述 陈 抟 之 说：“ 顽 空： 顽 空 枯坐 斩 生 缘， 日 事 无 縈 夜 不眠。 形 木 心灰 成 底 事， 有 闻 行道 却 凝 坚。 性 空： 性 空虚 旷日 清闲， 动 若 浮云 静 似 山。 懒 打 顽 空无 则 法， 有 闻 行道 必 间 关。 法 空： 法 空 大抵 似 顽 空， 有 动 依然 在 静 中， 按月 按 时行 卦 气， 二千 门路 拟 皆 通。 不 空： 不 空空 里 有 工夫， 归 复元 阳 静 处 符， 阳 复 阴 消 须 净 尽， 惟 余 黍 米 一 明珠。 真空： 真空 妙用 妙 难 思， 仿佛 还 如 岁 运 推， 夜 代 昼 更 寒暑 序， 了 无 停 迹 孰 为之。” 概括 以上 所言， 可见 陈 抟 的 内 丹 思想 内涵 广博 而 精微。 其 思想 渊源， 即有 取 于《 周易 参 同 契》， 更是 根基 于 老庄 之 学。 其 最高 的 范畴—— 无极， 即 出自《 老子》。 它 即被 用于 表示 世界 最终 的 本原， 又是 其内 丹 修炼 的 最后 归宿。 至于《 无极 图》 中“ 还 虚”， 则 脱胎 于《 庄子》 之“ 心 斋”。 自命 功 转入 性 功， 又 援引 佛教 心 法 与 空 观， 由 道 入 禅， 遣 其 幻 妄， 而 归入 真空—— 不 空 之 本源。 其 核心 内容 是 性命 双 修， 以求“ 脱离 生死， 跃 出 轮回”。 这种 修炼 的 学说， 比 传统 的 仙 学 在理 论上 更加 精致，在 实践 上 更加 系统， 有理 有法 有 诀， 有 阶段 有 层次 有 证 验， 是 唐宋 之际 儒、 释、 道 三 教 合一 的 产物。 历史上 的 陈 抟， 本 是一 位 儒生， 后 不求 仕 禄， 师友 高 道 异 僧， 既 通 佛法 禅功， 又 精 内 丹 之道。 由于 这一 思想 特征， 故在 他的 后学 中， 儒道 并 容， 三 教 皆 通， 并对 宋代 的 学术思想 产生了 相当 的 影响。 首先， 陈 抟 运用 禅宗“ 唯心 是 法” 的 思想 武器， 公 开向 周、 孔 法统 挑战， 明白 指出 儒家 传统 的 易学 仅为 一家之言， 并不能 揽 尽 易 道。 他说：“《 易》 之为 书， 本 于 阴阳， 万物 负 阴 而 抱 阳， 何 适 而非 阴阳 也。 是 以在 人， 惟其 所 入耳。 文 王、 周 公 以 庶 类 入， 宣 父 以 八 物 入， 斯 其上 也。 其后 或以 律 度 入， 或以 历数 入， 或以 仙 道 入， 以此 知 易 道 无 往 而 不可 也。 苟 惟 束 于 辞 训， 则是 犯法 也， 良 由 未 悟 耳。 果 得法 焉， 则 辞 外 见 意， 而 纵横 妙用， 唯 吾 所欲， 是 为 活法 也。 故 曰： 学者 当于 羲 皇 心地 中 驰骋， 无 于 周、 孔 言语 下 拘 挛。”[ 54] 陈 抟 这种 不 迷信 古人， 敢于 蔑视 周、 孔 权威， 以 己 之“ 心 法”， 求 索 羲 皇 心地， 自创 新 说的 解放 精神， 非常 可贵。 但也 由之 遭到 了 历代 守旧 儒生 的 大肆 攻击， 从 宋代 一直 骂 到 清代。 如 元 郝 敬 曰：“ 诋 夫子 十 翼 为 一家 言， 离经叛道， 莫此为甚。” 清 胡 谓 亦 说：“ 独 为 先天 学者， 欲 尽 废 周、 孔 之言， 而 专 从 羲 皇 心地 上 寻求，” 是 陈 抟 之罪 甚于 桀、 纣 也。[ 55] 然而， 也 正是 这种 超越 前人 的 创新 精神， 开出 宋元 时 期以 己 意 诠释 经典 的 新 风气。 对 传统 经学 的 怀疑 思潮 的 兴起， 意味着 官方 定 经学 故步自封 的 没落， 这就 为 各种 新的 思想、 新的 学派 的 形成—— 如 先天 易学、 道教 内 丹 学、 宋明 理学， 打开 了 一条 条 蹊径。 正是 从这 点 出发， 邵 雍、 周 敦 颐 出入 儒、 道， 二 程 出入 佛 老， 融 佛学 以解《 易》， 陈 景 元、 张 伯 端 摄 合 三 教 要旨， 流 风 所 被， 众 贤 纷 从， 从而 诱发 了 宋元 学术思想 的 新气象。 其次， 陈 抟 内 丹 之 学 为 宋元 内 丹 派 的 形成， 奠定 了 初步 的 理论基础。 在 陈 抟 的 后学 中， 张 无梦、 陈 景 元、 刘海 蟾 继承 了 他的 内 丹 学说。 刘海 蟾 亲 得 陈 抟 心传， 其 授 马 自然《 金丹 诀》 曰：“ 曾 遇 真人 亲 口诀， 剖腹 开 肠 为 君 说。 劈 破 莲花 未 拆 心， 涌出 赤 龙 身上 血， 奔流 直达 太 一 宫。 鼎 见 壶中 真 日月， 阴阳 交结 乌 兔 合， 一颗 明珠 光 皎洁， 冲开 两路 透 天门。 熟 耕 三 田 种 紫 雪， 昆仑 顶上 刮 天明， 撼 海门 中 如 地 裂， 三十 辐 辏 法 界 轮。 上下 两 弦 接 偃 月， 进 火 工夫 但 寂然， 日月 循环 无 暂 歇， 炼 成 朱 橘 如 弹丸， 跨 鹤 乘 鸾 朝 帝 阙。”[ 56] 刘海 蟾 有 弟子 王 庭 扬， 著 诗 百 章， 论 修 真 还 丹 之 要诀， 其 曰：“ 日 乌 月 兔 镇 相随， 性命 关连 尽 不知。 会 取 地 天 交 泰 事， 自然 交际 坎

和 离。”[ 57] 亦 倡 陈 抟 性命 双 修 之 丹 旨。 南 宗 之 祖 张 伯 端， 史载 谓 其 在 成都“ 遇 刘海 蟾， 授 金 液 还 丹 火候 之 诀”。[ 58] 白玉 蟾 及 门人 留 元 长、 萧 廷 芝 等， 亦 明言 张 伯 端出 刘海 蟾 门下， 则 张 伯 端 当 受 陈 抟 丹 法 的 影响。 其《 悟 真 篇》 曰：“ 梦 谒 西华 到 九天， 真人 授 我《 指 玄 篇》。 其中 简易 无 多语， 只是 教人 炼 汞 铅。” 这里 所说 的“ 真人”， 当 是指 隐 修 华山 的 陈 抟。 他在 总结 自己 丹 法 理论 时 说：“ 先以 神仙 命脉 诱 其 修炼， 次 以 诸 佛 妙用 广 其 神通， 终 以 真如 觉 性 遣 其 幻 妄， 而 归于 究竟 空寂 之 本源。”[ 59] 这里 始 以 仙 道 功夫 修 命， 终 以 禅 法 空 观 养 性， 佛 道 双 修 以 达 形 神 俱 妙 的 还 虚 境界， 其 学风 与 陈 抟《 无极 图》 一脉相承。 从 张 无梦、 刘海 蟾 到 张 伯 端 王 重阳， 乃至 内 丹 派 南 宗、 北 宗 之 形成， 他们 或 先 修 命， 或 先 修性， 各有 倾 重， 但 其 理论基础 都与 陈 抟 丹 法 相同。 所谓“ 顺 去 生人 生物， 逆 来 成仙 成佛”， 这一《 无极 图》 包含 的 核心 理念， 正是 宋元 道教 内 丹 学的 命 本。 正如 李 简易《 玉 谿 子 丹 经 指 要》 卷上 所言：“ 探 玄 赜 奥 之士， 当于 羲 皇 心地 上 立命， 混沌 里面 安身， 则 到 个中 矣。”“ 若 得 玄 珠 成 象， 太 一 归 真， 当 究 真空， 与 道 混 一。” 第三， 陈 抟《 无极 图》 传世 以后， 几经 展 转， 至 周 敦 颐 手中， 又被 改造 成为 发明 理学 秘 奥 的《 太极 图》。 黄 宗 炎《 太极 图 辨》 曰：“（ 周 子） 颠倒 其 序， 更易 其名， 附以《 大 易》， 以为 儒者 之 秘传。 盖 方士 之 诀， 在 逆 而成 丹， 故 以下 而上； 周 子 之意， 以 顺 而生 人， 故 以上 而下。” 周 氏 并 著《 太极 图说》 以 论之， 其后 成为 宋明 理学 的 经典， 享有“ 理 学之 宗 祖” 的 荣誉。 但 就 本身 的 内容 而言， 其 道教 的 色彩 远比 儒家 色彩 更为 鲜明， 它是 道教 宇宙论 和 儒家 学说 的 有机 结合。 陈 抟 的 内 修 学说 亦 被 邵 雍 继承， 其《 恍惚 吟》 说：“ 恍惚 阴阳 初 变化， 氤 氲 天地 乍 回旋， 中间 些 子 好 光景， 安 得 功夫 入 语言。” 即 形象 地 表达 了《 无极 图》 中 得 窍 采 药 的 情景。 邵 雍 还 师承 了 陈 抟 的 先天 易学， 把 陈 抟 之心 法 推演 宏大， 创立 了 一套 庞大 的 完整 的 象 数 体系， 用于 概括 宇宙 的 一切。 这一 学说 影响 甚大， 从而 形成 了 先天 学派。 宋 魏 了 翕《 鹤山 全集》 卷 六 二 说， 先天 之 学， 秦 汉 而后 惟 魏 伯 阳 见 其 意， 至“ 图 南 始发 其 秘， 一再 而为 邵 子， 建 图 著书 以示 人， 曰： 先天 学， 心 法 也。 故 图 皆 自 中 起， 万 化 万事 皆 生 于心”。 其《 河 图》、《 洛 书》 则 被 刘 牧师 徒 渲染， 从而 造成 研究 河 洛 之 学的 高潮。《 四库全书 总目 提要》 卷 二 评述 说：“ 汉 儒 言 易 多 主 象 数， 至 宋 而 象 数 中 复 岐 出 图书 一派。 牧 在 邵 之前， 其 首倡 者 也。 牧 之 学 出于 种 放， 放 出于 陈 抟， 其 源流 与 邵 子 之 出于 穆、 李 者 同。 而以 九 为《 河 图》， 十 为《 洛 书》， 则 与 邵 子 异。 其 学 盛 行于 仁

时， 黄 黎 献 作《 略 例》、《 隐 诀》， 吴 秘 作《 通 神》， 程 大 昌 作《 易 原》， 皆 发明 牧 学。” 以上 所言 以 周 敦 颐、 邵 雍、 刘 牧 为 代表 的 太极（ 无极）、 先天、 河 洛 三大 易学 系统， 虽然 各自 独立 发展， 但 其 基本 思想 都是 来自 陈 抟， 由此可见 陈 抟 思想 的 影响 既 深 且 巨。 总结 以上 所言， 陈 抟 在内 丹 学 及 道家 易学 方面 的 建树 是 丰富多彩 的。 由于 他 能 博采 百家 之 说， 融贯 三 教理 法， 从而 丰富、 深化 了 道教 理论 领域 的 建设， 不仅 在 道教 内 丹 学 方面 颇多 贡献， 尤其 是与 宋明 理学 的 关系， 更是 值得 探讨。 蒙 文 通 先生 尝 概论 之：“ 陈 抟（ 希 夷） 之 学 传 之 周、 邵、 刘 牧， 为《 太极》， 为《 先天》， 为《 河 图》、《 洛 书》， 尽 人知 之， 若 希 夷 全为 象 数 之 学。 周 子 于 二 程， 其 学 若不 相同， 后人 不免 以至 二 程 始 为 理 学之 正。 此 论 亦 深。 至 及 余 校 碧 虚《 老子 注》， 观 其所 常用 之 词语， 所 常用 之 经传 文句， 及其 思想 旨 要， 则 全 同于 二 程， 乃 与 周、 邵 之 文 不类。 由 碧 虚 之 书， 然后 知 二 程 之 学 实为 希 夷 之 传； 周、 邵 之 书 拘 格 于 文体（ 周、 邵 用 文言， 二 程 用 语体）， 不能 尽其 微 意， 遂 若 二 程 过 之 耳。 以 碧 虚《 老子 注》 校 之理 学而 研究 之， 于 其 同处 可以 见 陈 抟 之 精髓， 于 其 异处 亦 可见 儒、 道 终有 辨， 分析 其 异同 而 批判 其 得失， 此 道教 史 一 大事 也。”[ 60] [1] 全 真 道， 见 本书 第 14 章。 [2] 图中 虚线 示 其 直 承 关系 有疑问 者 [3] 《诸 真 内 丹 集 要》。 [4] 《历 世 真 仙 体 道 通 鉴》 卷 49 引 张 伯 端 语。 [5] 炼丹 即 明心见性， 见 性 即 丹 成， 以“ 圆 陀 陀， 光 烁烁” 象征 丹 成见 性的 精神 实体，

. 中国道教史（增订本） (任继愈先生经典力作) (Kindle 位置 9858-9874). 中国社会科学出版社. Kindle 版本.