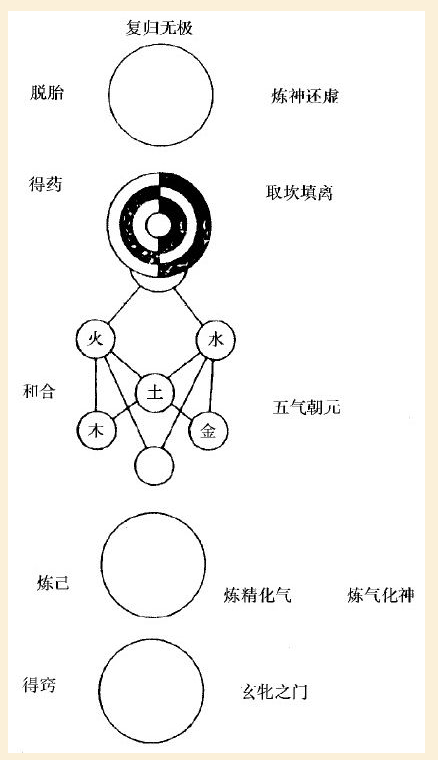
“其图自下而上，以明道则成丹之法，其重在水火。火性炎上，逆之使下，则火不熛烈，惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接续而不已；温养之至，坚固而不败。其最下圈，名为玄牝。玄牝即谷神。牝者，窍也；谷者，虚也。指人身命门、两肾空隙之处，气之所由以生，是为祖气。凡人五官百骸之运用知觉，皆根于此。于是提其祖气上升，为稍上一圈，名为炼精化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气；炼依希呼吸之气，化为出有入无之神，使贯彻于五脏六腑，而为中层之左木火、右金水、中土相联络之一圈，名为五气朝元。行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白而相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复还于无始，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.