

目 錄

導言	1
一、道	5
二、道的演化	11
三、性與道	24
四、生命的演化	30
五、成仙的可能性	40



導 言

肯·威爾伯（Ken Wilber）在其成名作《意識光譜》中指出：「在這個世界上有兩種（幻覺的）靈性運動：一種是失落，另一種是找回；前者從『一』（oneness）變為『多』（manyness），而後者則從『多』變為『一』。所謂的「演化」與「退化」就是這個概念。」¹ 儘管在終極實相上，這個世界是「一」；但就已經落入「後天」世界的人類的「幻覺」而言，這個世界呈現為兩種對立的運動方向。原初的「一」開始了在時間中的演化歷程，開始了一層一層的「二級分離」，顯現為紛繁複雜的大千世界。在這個演化的過程中，隨著不同層級的「二元對立」的產生，也開始顯現出了各種層面的矛盾與問題。所有的靈性運動可以看作是對這個不同層面的「二元對立」的超越和對更高層統一體的回歸，回歸到更高一層面的和諧統一中去，經歷不斷的超越最終回歸於原初的「一」。

在修道現象學的語境中，修道即修心，「世界」不過是「一心」的顯現，世界的本原也就是意識的本原，研究世界的本原問題是為生命修煉的解脫境界服務，世界的開顯演化最終落實於意識狀態的「迷」與「悟」。於是，這個「一」本身即可有兩種理解：絕對層面的「一」和相對層面與「多」相對應的「一」。所謂的「回歸本原」也有兩種不同層面的理解：在絕對的層面上一切都是「一」，開展與回歸的演化

都是「一」自身的幻相的顯現，當徹底覺悟的時候就沒有開展與回歸的不同顯現；只有在相對的層面，在迷惑的「面紗」下才有從「一」到「多」的開展和從「多」到「一」的回歸兩種「順」、「逆」不同的演化方向。不過，「順」與「逆」只是一種特定參照系下的描述方式，順於此者則逆於彼，順於彼者則逆於此，回歸於本原的運動既可以描述為「逆於多」之「逆」，也可以描述為「順於一」之「順」，故言順逆並無必然性，在不同參照系的語境之下，完全可以有相反的描述方式。

世界上各種不同的宗教傳統，都在用自己的語言描述著這個「回歸本原」的超越過程：基督教向「上帝」的回歸，佛教向「諸法實相」的回歸，道教向「道」的回歸，等等。從回歸本原的視角研究各大宗教的理論體系及其現代意義，可以說是宗教研究的一個重要的主題與研究方向。

這裏的「一」在道教傳統裏被命名為「道」，「道」的開展與回歸的順逆演化是內丹學基本的理論線索。內丹學回歸本原的修煉被稱為「返本還原」、「返本還元」或「返本還源」，考慮到內丹學所回歸的「道」既是本體意義上的「本原」又是宇宙論意義上的「本源」，我們統一用「返本還原」一詞代表內丹學回歸道體的修煉理論與實踐工夫。

「夫還丹者，乃返本還元之道也」²，對道教內丹學來說，這一研究方向尤其顯得突出與重要。內丹學指出了「順則凡逆則仙」這兩種根本的宇宙生命的演化方向，強調「神仙之學，不過修煉性命，返本還源而已」³，整個內丹學修煉的過程被看成是逆反於常人那種「背道而馳」的運動方向而回



歸於本原之「道」的過程。內丹學修道成仙之所以可能的理論基礎、之所以必要的生命觀念以及修道成仙的工夫系統與神仙境界，都可以從「返本還原」這一視角加以系統的梳理與闡釋，從而以「返本還原」為中心給出道教內丹學理論體系的一種獨到的描述與詮釋。

這種描述與詮釋，一方面我們要充分利用道教內丹學的文獻資料，對內丹學文獻中有關返本還原的論述材料進行系統的整理；另一方面，文獻材料只是我們詮釋的必要的資料基礎，我們需要有對內丹學的整體把握及深刻領悟，才能在一種更整全的視野中，結合現代宗教學、哲學和心理學等多學科的進展，對內丹學的理論體系進行融會貫通的理解與詮釋。

「返本還原」對於道教內丹學來說是一個涵蓋本體論、生命論、工夫論和境界論諸論域的核心課題，正是由於這一課題充分體現了內丹學的核心思想，滲透到內丹學理論的方方面面，我們才可能以返本還原為中心線索，來梳理內丹學的理論體系。或許可以說，在內丹學理論體系中有三個最基本的命題：一是「返本還原」，二是「性命雙修」，三是「陰陽交媾」，這三個基本命題之間互相含蘊，互相全息，從其中任何一個基本命題出發，都可以構建內丹學的整體思想系統。我們也可以分別以這三個基本命題為中心線索，來開展對道教內丹學的系統研究，並由此構成我們對道教內丹學研究的一個完整的系列。由此系列的專題研究，我們將可以完成對內丹學理論的不同視角、不同主題的深入研究，使我們對內丹學的理論體系與核心精神有一全面透徹的認識。



我們曾在《論性命雙修》中初步整理出道教內丹學有關性命雙修思想的理論體系，在本篇《論返本還原》中，限於本研究報告的篇幅，我們此處不可能以返本還原為線索完成對內丹學理論的系統研究；我們將選擇性地探索內丹學返本還原論中的一些重要論題。而對於「陰陽交媾」的系統研究，且待之於未來。

今人治中國哲學，常用之寫作方法是進行歷史的描述，按不同的時代，分別不同的哲學家，描述哲學思想發展的軌跡。此種研究方式重在哲學思想之「史」一層面，而本文所採取的論述方式則完全不同。我們不是研究內丹學的一家一派，而是綜合研究內丹學理論本身；不是對內丹學理論發展作歷史的陳述，而是探索內丹學理論體系的微言大義；不是以一個歷史學家的眼光梳理內丹學發展的歷史線索，而是以一個內丹學家的眼光從現代立場對內丹學理論的本身進行系統的整理與深入的闡釋。



一、道

首先，我們從本體論的視域來研究內丹學的返本還原思想。所謂的「本體論視域」，即是在近乎傳統哲學本體論的意義上來考察內丹學的返本還原思想；但中國傳統思想具有全息性的整體思路，又不能完全分解為本體論、人生論、認識論等西方哲學意義上的不同「板塊」，所以我們用「視域」一詞來寬泛地理解內丹學中與本體論接近的思想主題。我們也不是對內丹學本體論的全面系統的研究，而是扣緊「返本還原」的主題線索，來思考內丹學本體論的一些重要的思想內容，包括「道」、「道的演化」等基本的理論問題。

「老子之道，即金丹大道也」⁴，道教內丹學的道論繼承和發展了道家老莊思想中對「道」的基本論述，道本身即有本體、工夫與境界等多重意蘊，我們在《道教內丹學溯源》的「老莊修道思想勾提」⁵一節專門論述了老莊思想中的道論，故此處不再由老莊開始申論，只就內丹學文獻所及，圍繞返本還原的主題，對內丹學的道論再作勾提。

隋唐時期佛學興盛，道教受佛教的刺激而亦謀理論上的突破，有一些理論著作問世。然佛學色彩濃厚，未形成獨立之新系統。如王玄覽著《玄珠錄》，熟悉中觀等三論宗佛典，善有無四句之辯、心境能所之分，論析道家修道哲理，亦頗可觀，不乏妙言警句。此論無鉛汞龍虎之法象，亦無精氣神轉化之說，只是論道與物、有與無、緣生性空等。然此種思辨玄談，多為純理論之分析，離真實修證之體驗，非實

際修行之切身問題。又似佛而非佛，論道而非道，駁雜不純也。吳筠著《玄綱論》、譚峭著《化書》已經具備內丹學「返本還源、貴陽煉陰、性命雙修」等理論宗旨，雖尚未明確打出內丹學的旗幟，但已奠定了內丹學興起之基礎。至宋元內丹學成熟，道教理論家始完成吸收佛學而形成道教新理論之階段，內丹學始成為道教的成熟形態的宗教修煉與超越的理論體系。

返本還原是整個內丹學修煉的主導思想，內丹學修煉可以看成是回歸本體、重返源頭的靈性運動。「道」是內丹學「返本還原論」最核心的範疇，也是整個道教思想和中國哲學的最崇高的概念。整個宇宙的順向演化與逆向回歸，都可以看作是「道」自身的開顯演化與有意識的回歸，道既是萬事萬物所由生的源頭，也是萬事萬物在「宇宙戲劇」中演化的最終歸宿，同時萬事萬物的演化本身也是道的體現。

如果我們追問「道是甚麼？」那麼一開始似乎我們已經掌握的道的知識就茫然無所用武之地了。因為道雖然已經被「強名」而有了一個觀念，但道的真實卻不是任何的觀念與知識所能表達的。道不是任何的對象化之物，超越於一切二元對立之上，當我們指明「道是甚麼甚麼」的時候，就已經是道的失落與遮蔽了。道不是某一個我們可以拿出來的東西擺在我們的面前，因而道也不是我們所要認識的一個對象。

那麼，我們又如何來描述有關道的知識？實際上，我們不是對道下定義，不是對道進行知識化的客觀陳述，而是要去切身地體悟道的境界、道的意義。我們沒有辦法像抓住



某個東西一樣去抓住道，但在「體道」的境界中我們可以與道融為一體。因為道不在我們的外面，道本身就不是與我們分離的一個「存在者」；道是我們早已融入於其中的整體場域，道是我們最深的源泉與本性，道是一切存在者的存在本身。

道是整體場域，是修道境界中了悟的「渾然一體」，是萬事萬物的整體相關性的背景與場域。我們永遠不能從客體的意義上「看見道的模樣」，唯有返身內觀，讓道的整體境域顯現自身。此時有限主體即消失於無限的道體之中，沒有認識者與認識對象的二元區分，只有道之全體在迷惑的面紗被揭開之後的自由呈現。

「道」與「物」的區分是很微妙的。「萬物稟道生，萬物有變異，其道無變異」⁶「世有生滅，道無生滅；物有變異，道無變異」⁷。從道是整體的一面看，物當然也不在道之外，道外無物；道也不是物外之一獨立的存在區域，道本身就是物之本原與本性，是萬事萬物的存在根據與無限源泉，所以物外無道。但道畢竟非物，物是有限的存在者，而道是無限的存在本身。作為有限存在者的物總是有生滅變異的，但作為整體之道卻無所謂生滅變異，一切的生滅變異本身也是道。道當然也不是一成不變的死物，我們只能說變與不變這種二元對立的思維模式不能適用於道，在道中一切都可以發生，但我們不能說道本身有生滅變化。

我們也不能用「有」或者「無」這樣的字眼去描述道，如果這裏的有、無是通常二分模式下的語言表述的話。正如《玄珠錄》所指出的：

世情謂道體玄虛，則貴無而賤有；人資器質，則取有而遺無。庸知有自無而生，無因有而明，有無混同，然後為至。故空寂玄寥，大道無象之象也；兩儀三辰，大道有象之象也。若但以虛極為妙，不應以吐納元氣流陰陽、生天地、運日月也，故有以無為用，無以有為資。

道非有，因為道不是任何有形有象的具體存在之物；道非無，因為道不是一無所有、空無一切的死寂狀態。道統一了有與無，有與無相資為用，混同一體，道亦可說既是有亦是無，一切名詞術語都可以有不同語境下的運用，「有則一時有，遍法界而無方；無即一時無，並纖密而俱盡。」⁸我們也可說道是真有，宇宙間的一切萬有都是在道的蘊育下由道顯化而來；道是真無，因為道無限定、道無形象、道無滯礙。

道超越時間與空間。只有相對於有限之物才有空間大小、時間長短的區別，對於道之整體場域而言，道沒有空間大小、時間長短的區別，我們不能以有限的時空相來描述道。唐吳筠著《宗玄先生玄綱論》有云：

道者何也？虛無之系，造化之根，神明之本，天地之源。其大無外，其微無內，浩曠無端，杳冥無對，至幽靡察而大明垂光，至靜無心而品物有方，混漠無形，寂寥無聲，萬象以之生，五音以之成，生者有極，成者必虧，生生成成，今古不移，此之謂道也。

「虛無之系，造化之根」，此是說道本身是虛無玄妙而又為一切萬物生成變化之根據；「神明之本，天地之源」，



此是說道蘊含心、物兩方面之種子，為精神作用及物質變化的本原。若說其大，則大而無外，不與小對，道超越幽與明、動與靜、有與無等兩極對立，既是萬物生成變化之根本，又不可將移動變化來限制道，道本身超越於「變化」而「今古不移」。《秘傳正陽真人靈寶畢法》引《金詰》曰：

所謂大道者，高而無上，引而仰觀其上無上，莫見其首；所謂大道者，卑而無下，俯而俯察其下無下，莫見其基。始而無先，莫見其前；終而無盡，莫見其後。

無上無下，即無空間相；無前無後，即無時間相。甚至我們都無法描述道的演化歷程，因為就道的整體無限性而言，沒有甚麼真正地在演化，道不在時間相中，哪裏有所謂的演化？我們所說的演化是時間性的，這已經是對於有限之存在物而言才有意義；道之整體無所謂時間的先後演化，因為一切的時間與演化本身也都是在道之中。

於是，我們必須對道之語義進行層級區分，正如我們在前面已經指出的那樣，道有絕對意義的道與相對意義上的道。絕對意義上的道包涵了所有的「一」和「多」，而相對意義的「道」則是指絕對意義的道在開始了時間與演化之後的最初的混沌與最終的根源，也即是我們一般所謂的作為萬物「本體暨本原」的「道」。在道學的語境中，本體與本原的嚴格區分沒有必要，因為道同時是本體與本原，而內丹學返本還原的「本」即是指本體之道，「原」即是指本原之道。

或許內丹學與老莊道家在論道時最明顯的區別就是：道家的道更多的是指統一「一」和「多」諸層面的絕對之道，而內丹學的道更多的是指本體、本原之道。內丹學特別論述

了道的演化路線，指出了順逆兩條演化的道路，而人修道成仙達成超越的關鍵，即是通過有意識地進行逆向的演化，重返道之源頭。

10

張三丰《大道論》謂：「大道者，統生天、生地、生人、生物而名，含陰陽動靜之機，具造化玄微之理，統無極，生太極。無極為無名，無名者，天地之始；太極為有名，有名者，萬物之母。」⁹這裏除了指出道是統天、地、人、物而總名之整體性外，特別強調了道「含陰陽動靜之機，具造化玄微之理」，為整體之道向下演化為萬物提供了可能；而在此演化過程中有無極、太極的不同層面，相對之本體義的道也就在此演化過程中突顯出來。

若落實到「道生萬物」的演化歷程，則對此本原意義上的道，內丹學有更具體直觀的說明。劉一明《參同契經文直指》指出：「大道無聲無臭，非色非空，有何可言？然無聲無臭中而藏陰陽，非色非空裏而含造化。」¹⁰在「無聲無臭，非色非空」的本原之道中蘊藏有陰陽造化之機，潛存有萬事萬物開顯演化的全部可能性。而從無象之道展開為萬事萬物的過程中，必有其物質與能量之根據，從這一方面言之，本原之道也是一種「先天祖氣」。如劉一明《修真辨難》謂：

道者，先天生物之祖氣，視之不見，聽之不聞，搏之不得，包羅天地，生育萬物，其大無外，其小無內。在儒則名曰太極，在道則名曰金丹，在釋則名曰圓覺。本無名字，強名曰道。擬之則非，議之則失，無形無象，不色不空，不有不無。若著色空有無之象，



則非道矣。¹¹

作為「生天生物之祖氣」的「道」，當然明顯地是指萬事萬物的本體與本原的相對意義的「道」。這裏的「祖氣」不是內丹學常說的「精氣神」並列的「氣」，而是內丹學從能量之源的意義上來形容本原之道的一種本體意義的「先天一氣」。所以說它不著色空有無之象，超越言說與議論，乃是為了突出道之演化義而換一個角度來描述道罷了。

二、道的演化

以上對「道」的闡釋，實際上已經是在「道的演化」的語境中來展開的。如前所述，就絕對層面的道觀之，道超越生滅變化，超越時空，萬事萬物有變化，而道無所謂變化，因為一切的變化過程本身也是道。就道之全體而言，吾人不可說道有增減得失，亦不可以對象性的思維論道，道超越言說思議。道超越時間相而屬於永恆，超越空間相而屬於無限，當下即是一切，存在就在「此時此地」，但並沒有「彼時彼地」與之對立，無此無彼，離言絕相。

這個超言說離思議的道，是在「悟道」的境界中所體悟的「一體」，也是所有宗教性的修煉所指向的「不二」境界。道不能作為一個客觀對象而被觀察與思考，而是主客未分時的渾然一體。道本圓成，無生滅無增減，本自如如，人的生命本來即與道相融為一，但因後天生命的「不覺」而妄生分別，才有主客二元對立的世界呈現，在人為地與道相

隔之後，對後天生命而言就顯現為不同層面的世界。當我們欲言說「道的演化」時，其實是就著人的不同層次意識狀態所開顯的世界而言，將「世界對於人不同的意識狀態所開顯的不同層級的世界」再投射並理解為本體世界的開顯演化過程。道的演化層級即是生命的演化層級，因為對於道教而言，人的世界與道的世界本即是二而一的，生命的演化「全息」了道的演化。我們在後文還要專門論及生命演化的主題，此處只是先交代道的「本體—宇宙論」的陳述並非天文學或物理學意義上的科學理論，而有其修道現象學的認識論基礎。

在人的意識所投射的世界中，道自其絕對的一體而不斷地開顯演化，形成了多彩的大千世界，這個過程就好像是一場宇宙的戲劇或夢幻。如同人在睡夢之中經歷了重重生滅變換的世界，在夢中一切事件都是看似真實的；但世界的實相並未真正地變化，一覺醒來，則夢中的一切不復存在。雖在絕對的實相中，宇宙實相（道）並無生滅增減，但相對於宇宙之夢而言，相對於宇宙戲劇中的生命顯現而言，道仍有所謂的演化。

道的演化有順逆兩重次序，亦相應於「夢」、「醒」兩重意識狀態而顯現現象與本體兩重世界。依眾生之夢境顯現過程，道由一體而開展出不同層面的二分性，直到萬事萬物的產生，這是內丹學所講的道的順向演化；依覺醒之得道顯現過程，世界由不同層面的二分對立狀態不斷地回歸其一體性的本原，直到與本體之道完全合一，這是內丹學所講的逆向演化。



內丹學有關道的演化的理論，當然不是某種科學意義的知識，而是在修道現象學的意義上所建立的一種宇宙演化模型。就學道的過程而言，這種演化模型乃是為修道提供某種理論依據；但就這種模型的認識根源而言，實際上是道家的「真人」將其體道的境界指點為某種理論。所以內丹學的宇宙演化論不是某種純哲學的思辨分析，而是內丹學修道實踐的指導思想，本身亦源自於修道的精神體驗。

內丹學有關順逆兩條路線的宇宙演化模型，在晚唐五代之際的道教理論家中已經有比較成熟的理論，到宋元內丹學逐漸發展成熟，形成了完整的宇宙演化論體系及相應的經典表述。以下結合相關材料，對內丹學宇宙演化模型作文獻疏解與整體闡釋。

唐吳筠《宗玄先生文集》卷中《神仙可學論》：

詎知塊然之有，起自寥然之無。積虛而生神，神用而孕氣，氣凝而漸著，累著而成形，形立神居，乃為人矣。故任其流通則死，反其宗源則仙。所以招真以煉形，形清則合於氣；合道以煉氣，氣清則合於神。體與道冥，謂之得道。道固無極，仙豈有窮乎？

很顯然，這段話不是專門論述「本體—宇宙論」式的道的演化，而是扣緊生命的順逆演化來認證「得道」的可能性，但同時也自然地展現出道教有關宇宙演化的基本理論架構。

一切有形的具體事物，都是從無形的道的世界中蘊育而成。道之為「無」為「虛」，乃是道潛藏萬機的無限可能

性，雖「無」任何「現成」的「神」與「氣」，但卻具備萬有一切的「種子」，神與氣都作為一種潛能存在於道之虛無中。當這種「虛」的潛能凝聚到一定程度時，神就顯化出來了。「虛」既是一切顯化層面的先天本原，同時「虛」也可視為萬事萬物的「本性體」或「本體結構」，亦即所有事物的真實本性或存在根基；而由虛而顯化的這個神，乃是神妙莫測之神，是一種類似「信息體」或「信息結構」的存在，其實也就有「理」的意味。道家講「神與氣」與理學家講「理與氣」在哲學層面上是相通的，不過「理」有純哲學的味道，而「神」則與生命的「意識功能」緊密結合，直接落實為生命的「信息結構」。在「神」的運化作用下，進一步蘊育出「氣」的活動。如果將神說為「信息體」或「信息結構」，則氣可說為「能量體」或「能量結構」。有了神與氣，則萬事萬物具備了形成的「形式因」與「質料因」，當氣凝聚到一定的程度時就有了「形」的誕生，有形事物就呈現了。「形」則是「物質體」或「物質結構」。有了形與神，作為生命的人就誕生了。

這段話給出了順逆兩種演化的方向：一種是順著有形事物形成的方向演化，有生則有滅，作為有限個體的事物總是要走向滅亡的；一種是逆著有形事物形成的方向而向道回歸，只有在道的無限性中才有成就超越之仙的可能。通過進入道之真源，煉形合氣，煉氣合神，煉神合道，與道冥合為一，即是得道之境。這其實已經指出了內丹學順逆演化的基本理論模型。在五代譚峭《化書》中，這個理論模型得到更明確的論述。《化書》卷一：



道之委也，虛化神，神化氣，氣化形，形生而萬物所以塞也。道之用也，形化氣，氣化神，神化虛，虛明而萬物所以通也。是以古聖人窮通塞之端，得造化之源，忘形以養氣，忘氣以養神，忘神以養虛。虛實相通，是謂大同。

此段中的道就是涵蓋整個順逆演化過程的整體之道，一切順逆演化都可以看作是道的展開與回歸的過程。道之委，即是道的順向演化過程；道之用，即是道的逆向演化過程。在這個演化過程中，「形、氣、神、虛」成為四個基本的層級。此段中因為「道」不再專指本體之道而是指整體之道，故以「虛」指代本體義的「道」。這與前文所講的「形、氣、神、道」大致上是對應的。

以形、氣、神、道四層論修道層次，唐以來道書中頗常見之，如《大道論》謂：「粗細之二法也，神細而氣粗，氣細而形粗。煉行修真，求於至道，可煉形同氣，煉氣同神，煉神合道。修神而不修氣，氣滅形終。修氣不修其神，徒延齡而道遠矣。」¹²不過成熟的內丹學表述中，以精、氣、神、虛四層的表述更為通用。完整地說，整個順逆演化的層級應該有形、精、氣、神、虛、道等六個層面，但其實這六個層面可以簡化為四大層面。「精」可以看作是與「形」相對應的同一層面，只不過在內丹學的修煉語境中，「形」這一層面被更直觀地細化為「精」的層面，「煉形」被具體化地點明為「煉精」。若就身、心兩大系統而言，形亦可指與身相應的層面，則精與氣都可納入到形的層面，這種語境下的表達就是與「身心」相對稱的「神形」概念。所以「形」本身

在內丹學中可以有廣義狹義等不同的用法。「虛」與「道」也可以寬泛地理解為同屬本體性的層面，在不同的用法中其語意有不同的側面，也可有微妙的差異，但對於內丹學的返本還原修煉工程來說，兩者大致都屬於超越性的本體層面，其區別不是關鍵的。而且，道有時指含「一」與「多」的整體之道，不專指本體義的道，為清楚規範起見，我們最好用「虛」來代替本體義的「道」較為合適。所以，我們通常把內丹學的順逆演化程序建立為「精、氣、神、虛」四大層面，而逆向返本的修煉工程則主要是「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛」三層功夫。

虛、神、氣、精四層並不是割裂的斷層，而是一個連續性的相互含蘊的系列，我們可以理解為不同階序的「全息元」。在道的展開過程中，每一個層級都蘊含了道的全部信息，只是在具體呈現的過程中有不同的「顯化」程度，因而也有不同的功能表現。這就好比是由一粒種子逐漸成長為一棵大樹的過程，雖然在種子中也含有大樹的全部信息，但種子與大樹畢竟有不同的顯化程度與功能表現。

這四個層面既可以看作是宇宙演化的不同階段的顯化境界，同時也可以作為已經顯化的諸層面的事物的全息結構，即萬事萬物都包含虛、神、氣、精這四大層面，也就是包含有本體結構、信息結構、能量結構與物質結構。這可以視為內丹學有關生命結構的基本理論模型，在內丹學所有的工夫論與境界論中都有其廣泛的適用性；同時也可擴展為一種基本的哲學理論模型，應用於更廣泛的研究領域。

正因為虛、神、氣、精是一個全息性的連續系列，它



們才可能相互轉化，而且可以有順逆兩種轉化的方向。與虛化神、神化氣、氣化精的順向演化過程相反也可以有逆向演化的過程，物質結構的精可以轉化為能量結構的氣，能量結構的氣可以轉化為信息結構的神，但這是有意識的修煉過程中的轉化，是返本還原的逆向修煉過程。對於道的順向演化來說，是道的全能性與超越性不斷遞減的過程；對於道的逆向演化來說，則是道的全能性與超越性不斷遞增的過程。因為有形則有礙，越是有形的事物就越有區別與隔礙；無形則無礙，越是虛而無分就越相通為一。內丹學修煉的全部的理論基礎即在於，人作為有形的宇宙演化的終端產物必然是有生有滅的有限之物，只有逆向回歸於無限與永恒的道體之中，才能修煉成超越生滅的永恒的神仙境界。

內丹學到北宋張伯端的《悟真篇》即形成了完整的體系，《悟真篇》也成為了內丹學的基本經典。內丹學順逆演化的返本還原論在《悟真篇》及之後的內丹學典籍中也有了更經典的表述。

《紫陽真人悟真篇注疏》卷五：「道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。陰陽再合成三體，三體重生萬物昌。」翁注曰：

道本虛而乃有形之氣，氣本實而乃無形之形，有無相制而一生焉。是以一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。方其未形，沖和之氣不可見也。及其既形，輕清之氣屬陽，重濁之氣屬陰，二氣網緼，兩情交垢，曰天、曰地、曰人，三物生焉。故易曰：天地網緼，萬物化醇，男女媾精，萬物化生。

至人探斯之蹟而知源，顛倒陶熔，逆施造化，賊天地，窮斯之神而知化，盜陰陽之精氣以為火，故能返其本，還其源。顛倒陶熔，逆施造化，賊天地之母氣以為丹，盜陰陽之精氣以為火，煉形返歸於一氣，煉氣復歸於虛元，故得身與道合，冥妙無形，變化無窮，隱顯莫測，號曰真人。

《悟真篇》原文顯然是繼承了《老子》「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的思想，其實內丹學的基本理論都可以從《老子》那裏找到其源頭，內丹學宗老子為祖師，雖未必有歷史上傳承之史實依據，然就理論溯源而言則乃順理成章之事也。成熟形態的內丹學有關順逆演化的宇宙論表述，基本上都離不開《老子》的這一段經典表述。如《中和集》卷二：「道生一，一生二，二生三，三生萬物；虛化神，神化炁，炁化精，精化形，已上謂之順。萬物含三，三歸二，二歸一；煉乎至精，精化炁，炁化神，已上謂之逆。丹書謂順則成人，逆則成丹。」

《上陽子金丹大要》卷四：「何謂順？一生二，二生三，三生萬物；故虛化神，神化氣，氣化精，精化形，形乃成人。何謂逆？萬物含三，三歸二，二歸一；知此道者，怡神守形，養形煉精，積精化氣，煉氣合神，煉神還虛，金丹乃成。只在先天地之一物耳。」以下我們對內丹學的這一順逆演化的返本還原論略作闡釋。

對《老子》的原文，可以有多種解釋的可能；但內丹學發展出自己的解釋系統，形成了相對明確的解釋框架。如果我們用數字「0」來表示「道」和「虛」的層次，用「1」



來表示「先天一氣」或「混元一氣」的層次，用「2」來表示「神與氣」或「陰與陽」的二分層次，用「3」來表示「精（形）、氣、神」的三元層次，那麼「0→1→2→3…萬物」則可用於表示「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的順向演化，而「萬物…3→2→1→0」則可用於表示「煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛（道）」的逆向演化。用這兩個簡單的數字圖示就可以概括整個內丹學順逆演化的基本理論模型。

前面我們說先天一氣亦屬於本體層次，是內丹學超越性的根本依據。現在我們說先天一氣屬於「1」的層次，明顯比本體性「0」低一層級，這當如何解釋呢？現在我們必須要給出充分的理由。說先天一氣屬於本體性的層次，這當然不是說它就等同於本體之道的層次，如果兩者完全等同，那麼內丹學的先天一氣就失去其重要意義了。我們只是說先天一氣仍然屬於「一」的階段，它還沒有形成「二分」的層次，還沒有脫離本體性的層面。從「0」來看本體之道，則道無形象，無分別，只是潛具一切的可能性，這是從「無」的一面來看；但這個道之虛無並非絕對一無所有的「純無」，純無就不可能生「有」，而道家能夠生「有」的「無」乃是充滿生機與可能性的「至無」，從其潛能上看實際上也是「有」，就道之整體性存在一面觀之，道亦可說為「有」。這個「有」不是作為任何具體的存在者的「有」，而是作為道之存在自身的「至有」。從「有」的一面看本體性的「道」，則道是某種無限性的存在，是作為萬事萬物可以從中蘊育的「能量場」，用道家傳統的語言就是「氣」，如果沒有「氣」就沒有萬物從中資生的根源的「質料因」。但這

個「氣」不是任何後天顯化的「氣」而是本原性的「先天」之「氣」，故亦可說為「先天一氣」。先天一氣既是先天，故有其本體性的一面；又說為氣，故有其越出本體的一面而在某種意義上成為虛實互化、無中生有的中間狀態。這就是「道自虛無生一氣」的意義。從虛無到先天一氣，這個過程雖「生」而實「未生」，你不能用形而下實體世界的「生」去理解，因為先天一氣不是某種後天有形之物，我們看不到具體的「生」的過程，這一切都發生在無形的世界中，我們只能意會而無法精確地描述。

從「1」到「2」的過程則相對容易理解一些。在先天一氣的混沌之中已經潛具「陰陽」這一對立面，從「1」到「2」就是統一體的分化而顯現二元對立狀態的過程。陰與陽是總說二元性及其不同屬性，也是後天萬事萬物所有不同層面的「矛盾統一」關係的代表，陰陽本身即有無窮無盡的層面。當我們說「2」這一層面的「陰陽」時，乃是總說一切二元性之根源的「陰陽」，即是從最初的「一」分化而來的陰陽二元性。就宇宙論說，陰陽指陰陽二氣，由陰陽二氣的交媾運動，不斷演化出天地萬物；具體到內丹學中就是性與命、神與氣的二元分立，一直到精氣神三位一體的生命形成。內丹學修煉就是要模擬天地萬物的形成過程而顛倒之，從相反的方向往回歸於本原的方向演化，是有意識地回歸於道的返本還原的過程。

以上是內丹學有關「道生萬物」的演化模型的經典表述及其詮釋，但我們在白玉蟾《玄關顯秘論》中似乎看到一些比較不一樣的說法：



古者虛無生自然，自然生大道，大道生一氣，一氣分陰陽，陰陽為天地，天地生萬物，則是造化之根也。此乃真一之氣，萬象之先，太虛太無，太空太玄，杳杳冥冥，非尺寸之所可量，浩浩蕩蕩，非涯岸之所可測。其大無外，其小無內，大包天地，小入毫芒。上無復色，下無復淵，一物圓明，千古顯露，不可得而名者。聖人以心契之，不獲已而名之曰道。以是知即心是道也。故無心則與道合，有心則與道違。惟此無之一子，包諸有而無餘，生萬物而不竭。天地雖大，能役有形，不能役無形；陰陽雖妙，能役有氣，不能役無氣；五行至精，能役有數，不能役無數；百念紛起，能役有識，不能役無識。¹³

此處有關「虛無生自然、自然生大道」一段，我以前寫博士論文時覺得費解，尚沒有得出可靠的解釋結論。其實這裏的表述有其出處，唐吳筠《宗玄先生文集》卷中〈形神可固論〉曰：

余常思大道之要，玄妙之機，莫不歸於虛無者矣。虛無者，莫不歸於自然矣。自然者，則不知然而然矣。是以自然生虛無，虛無生大道，大道生氤氳，氤氳生天地，天地生萬物，萬物剖氤氳一炁而生矣。

這是《玄關顯秘論》上段相關引文之所從出也。《形神可固論》中此處自然、虛無皆非道之上或之外另一實體，乃狀道之詞也，形容道之不同情狀。按後文以「守道、服炁、養形、守神」四層論工夫可知，「虛無」與「自然」皆不成獨立層級。吳筠文中的「自然」仍保持《老子》「道法自然」

之本義，即指「不知然而然」、「自己如此」之義。說「自然生虛無」，還是「道法自然」之義，並非有一比「虛無」更高的層面，不過是表示「虛無」之「生」實無「生之者」，沒有一更高的實體作為「虛無」之生的依據，而是自然而然地生虛無。至於「虛無生大道」，當然不是說「道」又屬於「虛無」之下的又一層面；特別地，此處的「大道」乃就道生萬物之演化過程中之虛實相通與轉換之一特定層面而言之，實際上就是指「先天一氣」。《形神可固論》後文有：「夫道者，無為之理體，玄妙之本宗，自然之母，虛無之祖，高乎蓋天，深乎包地，與天地為元，與萬物為本」一段，明言「道」為「自然之母，虛無之祖」，顯然與前文中「自然生虛無，虛無生大道」的語境不同，故「自然」或「虛無」並非「道」之上或之外的另一層實體。自然與虛無都是對道的描狀，作為廣義的整體之道，則道是「自然之母，虛無之祖」；作為先天一氣意義上的「大道」，則是「自然生虛無，虛無生大道」。

由此我們就可以解釋前引《玄關顯秘論》一段所說之真實意義。與《形神可固論》相對立的是，白玉蟾說「虛無生自然，自然生大道」，在形式上似乎與吳筠之言「自然生虛無，虛無生大道」相反了。如果排除白玉蟾對吳筠文的「誤引」或「筆誤」，我們也可依據中文表達的多義性，將「虛無生自然」解釋為「虛無生於自然」，其實與「自然生虛無」乃同義。因為我們可以確定的是，「自然」、「虛無」和「大道」不可能是指演化中的不同的層面，而是對道的演化狀態的一種形容性的描述。「自然」就是說明道之演化沒有額外的力量在推動，沒有更高的主宰使之演化，乃是



道自身的無為而無不為的自然妙用。而「虛無」相當於我們前面所說的「0」，此處的「大道」如前所解，當然非最廣義的涵蓋「一」與「多」的整體之「道」，而是道的演化階序中近似於「1」的層面。

值得注意的是，《玄關顯秘論》對「真一之氣」的描述對於我們理解「先天一氣」有重要的意義。真一之氣也就是先天一氣，它是無限的能量之海，是造化之根源，大而無外，小而無內，浩蕩無涯，不可測量。實際上，它不是任何的有限之物，無法給予命名，任何概念都不足於陳述它的真實存在，從其真實存在的一面說，它就是道，說它是道也是不得已而強名之。若如此，此道並非思維或觀察的對象，我們無法在某個地方找到它，凡我們所知所感的對象性的存在物必定不是道。道不在遠處，道不是與人的生命相對待的客體，我們越是尋覓它就越是找不到它的蹤跡。恰恰是在所有的起心動念都消失的「無」中，沒有主體之我，也沒有客體之它，道的境域在無中自然地呈現出來，這自然開顯的道境也就是我們超越性的先天本心。自主體性的語言表述之即是本心，就客體性的語言表述之即是道，而道超越主觀與客觀，道是超越性的本原，真正的超越性必定是不二的，若有二即有對待，即非超越也，故即心是道。即心是道的心當然不是後天造作之「有心」，有心則有物，有心物對待則非道之境域；只有無心之心，才沒有主客對待，才是與道相融的本心。故修道即修心，若心有分別有妄想，則在天地陰陽之局限中；只有無心之境，才能恢復先天之心，入於超越性的道境而不受天地陰陽之束縛。



三、性與道

前面我們從「本體論」的視角對內丹學的返本還原思想進行了整理與闡釋，這當然不意味著內丹學的返本還原論首先是一種本體—宇宙論哲學。其實內丹學從來沒有孤立地論述過一種思辨式的本體—宇宙論，而是在修道現象學的意義上廣泛涉及本體論、生命論、工夫論和境界論等諸論域，這些不同論域的劃分只是一種學術研究的方便，其實在內丹學中本來是相融在一起的綜合性體系。我們已經強調，內丹學對宇宙演化的論述從認識論根源上說源自於修道體驗中意識現象的開顯演化，而宇宙論的順逆演化觀又成為生命朝著「成仙」方向演化的理論基礎。本節在生命論視域下闡釋內丹學的返本還原思想，既是奠基於我們前文已有的研究，同時本節的研究與前面的研究也不免有交叉重疊的情形。以下我們主要考察內丹學生命論視域下的返本還原論，亦可表述為內丹學返本還原論視野下的生命觀，包括「性與道」、「生命的演化」和「成仙的可能性」等主題。

「道」不是獨立於現象事物之外的實體，而是一切現象事物的「本性」，是一切現象事物的最終實相，亦可說為是一切「存在者」的「存在」。在內丹學中道雖然有「萬物之源」的宇宙論的意義，萬事萬物都是從道中演化出來的；但道同時又是「萬物之根」，是一切事物的本體性存在。所以，從總體上而言是為「道」，落實於萬事萬物而言即為「性」，性即是道在萬物之中的體現，性源自於道。生命亦



是道的「化身」，人的真性或本性就是超越性的道在人身上的體現，生命修煉中對道的體悟實際上就是對性的體悟，見性就是悟道，本性的呈現即是道的呈現。性是內在而超越，道是超越而內在，性與道最終是完全統一的。這個與道相應的性，不同於性命對立而言的性，前者屬於先天之性，後者屬於後天之性。在先天之性中，其實性命合一而未分化，亦可說為先天之性命，「天命之謂性」，性即是命，命即是性。後天性命都是源自於先天之性（天命），生命的後天意識活動可說為心，一切後天的意識活動也是根源於先天之性，故說「道為性本，性是心源」¹⁴。

人的先天本性是後天之心神活動的根源，故亦稱為心體或先天之心。「原其心體，以道為本，但為心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。」¹⁵ 心體為後天的意識活動所污染，越來越外化而追逐各類精神印象，向外馳求不息，於是離開先天本來面目而與道相隔開來。整個內丹學修煉的工夫，就是不斷地從後天的意識活動中反觀意識自身，去掉對於本性的遮蔽而讓心體呈現，從而返本還原，與道合一。由後天之心返歸先天之心而使真性呈現，內丹學借用禪宗的語言表達也稱之為「明心見性」，如《樂育堂語錄》曰：「吾示明心見性之真諦。夫先天之心即性，先天之性即虛無元氣，要之，一虛而已矣。」¹⁶ 只有在虛靜有狀態中才能呈現心靈的先天狀態，這個先天的心靈狀態也就是先天本性，進入先天本性的境界也就與道相通，在虛無的境界中呈現出來的道的境界也就是虛無元氣（先天一氣）。在內丹學中，性體的呈現與合道的境界是不二的，「性即是道」是內丹學生命超越論的理論基石。

生命的先天本性在內丹學中有多種名稱，如真性、心體、元神等等，在全真道中也被稱為「全真」。「全真之教大矣哉。謂真者，至純不雜，浩劫常存，一元之始祖，萬殊之大宗也。」¹⁷ 全真道以「真」這個概念來說明先天本性或道，而「全真」即是「全性」、「全道」，實際上「全真」也就是返本還原與道合一。《析疑指迷論》論全真曰：

或問曰：何謂全真？答曰：即爾之一念未萌之前也。夫一念未萌，等同太虛，視之不見其色，聽之不聞其聲，搏之不得其形。其上無蓋，其下無底，其傍無門，其正無體，其大無外，其小無內。杳冥莫測，恍惚難明，體之非有，隨用不無，隱大無外，藏微有餘。寂然不動，感而遂通，包含萬象體，不掛一絲頭。吾不知其名，字之曰全真。¹⁸

這段話很明顯地既是論述「性」又是論述「道」的，全真實際上就是即性即道的最高本體。作為「一念未萌之前」的全真，這是指一切後天意識活動還沒有開展的先天性體，此時無任何意識對象的罣礙，呈現出無聲無色、無邊無際的太虛狀態。在這種狀態中既沒有有形萬物的隔別不通，同時又含蘊無窮無盡的妙用與功能，這種對太虛狀態的描述實際上就是對道的隱喻，其表述語言直接就借用了《老子》對道的描述的語言，道超越語言概念，全真亦超越語言概念，全真與道一樣，都只是勉強借用的一個代號，這個概念本身並不足以真正地表達出先天道境的真實狀態。在作者的心目中全真就是真性，就是道，性通於道。

真性在全真道那裏也常常稱為「本來面目」，回復真



性也就是呈現本來面目。如《重陽全真集》范懌序：「大率誘人，還醇返樸，靜息虛凝，養亘初之靈物，見真如之妙性，識本來之面目，使復之於真常，歸之於妙道也。」金譚處端《水雲集》卷上《示門人語錄》：「悟人所以修行，割情棄愛，摧強挫銳，降伏除滅眾生不善心，要見本來父母未生時真性，本來面目是也。」本來面目就是純粹意識本身，未經任何對象化，沒有任何後天的污染，就像一面鏡子，只是純粹的覺性，而不留下任何的影像。內丹學修煉就是要從後天思慮分別的狀態返歸無分別的純粹意識，亦即回復到人的先天本來面目。

性是從主體意識的先天本原上來講的，是從心的超越性而言的心體。心則是綜合性地總說的意識主體，就其超越性的本原而言是性（元神），就其後天的意識活動而言則是識（識神）。於此而論，則廣義的心可作為統先天後天而說的生命意識。嚴格地說，則宜說性即道，而本心或心體才可說與性相當；若寬泛地說，則即心即性，故心即是道。白玉蟾「謝張紫陽書」曰：

嘗聞天下無二道，聖人無兩心。道之大不可得而形容，若形容此道，則空寂虛無，妙湛淵默也。心之廣不可得而比喻，若比喻此心，則清靜靈明，沖和溫粹也。會萬化而歸一道，則天下皆自化，而萬物皆自如也。會百為而歸一心，則聖人自無為而百為，自無著也。推此心而與道合，此心即道也，體此道而與心會，此道即心也。道融於心，心融於道也。心外無別道，道外無別物也。¹⁹

內丹學論道，不是論一純客體性的道，道的超越性必內在於人心，論道必落實於論心；內丹學論心也不是一純主體性的心，必昇華融通至於超越性的道，論心必落實於論道。道作為終極性的真理必然無二，對無二之道相應的聖人之心亦必然無二。凡論道之種種形容，如空寂虛無之類，其實亦可作為論心之種種形容，因為聖人境界的心即心體是與道合一的，與空寂虛無、妙湛淵默之道相應的本心必是清靜靈明、沖和溫粹的。現象事物千變萬化，以道觀之則天下皆自化，萬物皆自如；人心的千百種作為，以心體而論則聖人自然是無為而無不為，沒有任何罣礙。人心雖有限而可以上通於無限，自心之內在性而達其超越性，若能將此心加以融通拓展而與道合一，則人心即為道心，心即是道；對道之無限性超越性的體悟落實於心之覺悟之中，則道心即為人心，道之超越性化為人心的內在性。內丹學返本還原的修道過程，就是不斷地將道之領悟融入於心性之中，將心性的修煉融入於道的境界，沒有離開「心」的純客體性的道，也沒有離開「道」的純主體性的心，心與道最終是完全統一的。

心既可指先天之心體，亦可指後天之識神。人的後天意識活動中即有種種情慾、妄想，在後天妄想的狀態中人的先天本性即被遮蔽。內丹學的返本還原從某種意義上說即是「去妄復性」的過程。「聖人設教，於天下後世，惟欲人去妄復性，而不使情欲亂於中，使其心得其平常，為入道之本。聖人豈獨無情哉，能自不動其心耳。如天有四時，寒暑運用，雷霆風雨，萬變於前，而太虛之真體未嘗動。」²⁰ 去妄復性只是使人的心理活動不擾亂人的先天本性，並不是指絕對地排斥所有的心理活動本身。悟道的聖人並不是就沒有



各種後天的思想情緒，只是這些思想情緒並不影響真性本體。真性本體如同太虛，並不因為各種風雨雷霆的氣象變化而有變化，覺悟心體的聖人，雖有各種思想情緒表現出來，但其對於心體的覺悟並不因此而動搖。

性源於道，故性亦稱為「道性」。萬事萬物皆從道而化生，亦皆具道性。既然如此，則為甚麼還需要返本還原的「復性」過程呢？《清和真人北遊語錄》曰：

吾聞師父嘗言曰：道氣化生天地，長養萬物，其中把握，有至聖存焉。得其大者為聖賢，小者為常人，飛潛蠢動之屬，止得其偏者耳。此至明之理。雖萬類不同，其出於道則一也。既出於道，而皆具道性。況人為物靈，則有可復於道之理。只緣多生迷於所習，失其常性，不能自反。今者因經教明此至理，便合言下領受，將積習迷情一皆除去，不求於道而道自得。²¹

萬物皆具道性，皆從道氣化生，但天地人物從道中所秉之道氣有厚有薄、有正有偏，所以才有人、物之別，而人又有賢、愚之異。無心之物則只是混沌之自然，無所謂復性不復性，因其本無意識能動性之故。人作為萬物之靈，有其意識覺性，才具有從後天之情回復先天之道的可能性。但對於已經落入後天，被後天虛妄習氣所迷的人來說，其先天本性已經迷失，不能自己回復於道，必須從已經覺醒的聖人的言教中領悟返本還原的最高真理，消除積習迷情，才能復性得道。

不過，復性而回歸於道乃是總說內丹學返本還原的根本方向，具體說來，人的生命是身心、性命的統一體，內丹

學的返本還原並不只是純粹的精神心理活動，還涉及身體、氣脈的相應的轉化。但內丹學又不是追求有形肉體的永恆存在，雖有身體氣脈的轉變，而成仙的最後的依據仍然是性體的永恆。《無為清靜長生真人至真語錄》曰：

死者，物之形也。萬物至其深秋則形死，其根不死也；萬形至其百年則身死，其性不死也。無情萬物，可以深其根也；有情萬形，可以養其性也。根無其水，則苗死也；性無其命，則身死也。根者，性也。性者，根也。神者，性也；性者，神也。五行之數盡，則其形衰死。陰陽之外，則其神無死也。²²

有形的肉體終有一死，而先天之性則本來就具有超越性，是不死而仙的超越性的生命境界之所以可能的先天依據。內丹學所追求的成仙既不是指肉體的永存不滅，但也不是完全棄身體因素不顧而只追求精神的永恆境界。內丹學的性命雙修原則表明，性與命的結合可以適當地延長肉體生命並提高生命的健康程度，並且通過性命雙修將形體的因素轉化為「氣」並使「神氣合一」，成就「陽神」。

四、生命的演化

道教內丹學在本體—宇宙論意義上的順逆演化論，我們在「道的演化」一節中已經做了詳細的論述。我們已經指出，內丹學論述道的演化並不是在天文學或物理學意義來做一種科學研究以獲得一種對象性的客觀知識，而是在生命修



煉與生命體驗的基礎上來尋求修道的一種理論基礎。因而，內丹學有關生命的演化理論與道的演化理論實際上是密切相關的統一體系。

內丹學認為，人是一個小宇宙，人的生命結構與大宇宙全息統一。《洞元子內丹訣》載：

寒暑往來，日月迭運，大嶽有雲，巨海有潮，斯皆炁候往還也，人亦如之。故以眼目比之為日月，腸胃比之為江海，肝比東方木，心比南方火，肺比西方金，腎比北方水，脾比中央土，炁候出沒比之為雲，津液往來比之為潮，血脈通流比之為河，下元精室比之為海。故聖人順天地造化，取象而修之，乃長生飛仙也。²³

宇宙萬象皆集於人身，天地萬物的運行結構與人體結構有著全息對應的關係。所以研究宇宙的奧秘有助於解開生命的奧秘，而對於生命奧秘的探索實際上也可以有助於對宇宙奧秘的探索。道家的聖人依據對於天地宇宙奧秘的理解，觀察萬物運行的規律，用之於身心的修煉，這就是「聖人順天地造化」而「長生飛仙」的意義。這裏強調的是「順天地造化」，與內丹學講的「順則凡逆則仙」是不是有矛盾呢？其實不然，在「順則凡逆則仙」的語境中「順」指的是「順人」而不是「順天」，順逆是相對的，光憑順逆字面上的意義，我們並不能得出修道是順還是逆的結論，因為要看順和逆的參照系是甚麼？我們要看在具體的語境中順和逆到底是指哪一種演化的方向？內丹學雖較多的強調「逆」，用逆來體現返本還原的內丹學修煉路線，但其實換一個參照系，

則返本還原也可以用「順」來表示。《中和集》，卷一：

身心世事，謂之四緣，一切世人皆為縈絆，惟委順者能應之，常應常靜，何緣之有。何謂委？委身寂然，委心洞然，委世混然，委事自然。何謂順？順天命，順天道，順天時，順天理。身順天命，故能應人；心順天道，故能應物；世順天時，故能應變；事順天理，故能應機。既能委，又能順，兼能應，則四緣脫灑。作是見者，常應常靜，常清靜矣。

李道純這裏強調的是「順」：「順天命、順天道、順天時、順天理」，很顯然，天命、天道、天時、天理都是「道」的不同層面的意義，實際上「順」的就是「天道」。要順天道，實際上就是逆反於人道而成仙道，這正是「逆則仙」的意義。

劉一明指出：「何為順？順其造化也；何為逆？逆其造化也。順造化則生人生物，生老病死，輪迴不息；逆造化則成仙成佛，不生不滅，壽同天地。」²⁴ 順著道生萬物的演化方向，則生人生物；從萬物向著合道的方向逆向演化，則成仙成佛。內丹學對順逆的相對性有非常明確的認識，劉處玄明言：「知其有道者，順天也；知其無道者，順人也。順其天則人之生也，順其人則人之死也。順天則全其清善也，順人則縱其獨惡也。」²⁵ 劉一明說：「殊不知逆者，逆回於父母生身之初也，如人離家遠出，而又逆回於家之謂。雖云逆行，其實是順理而行，乃逆中之大順，因其與常人所行相反，故謂是逆。」²⁶ 所以，我們應該明確，內丹學講逆是指逆著常人後天生命的演化方向而回歸於先天之道，就天道、



天理而言，這種逆向回歸的過程正是「大順」。內丹學逆向返本還原的過程，並非與老子道家講的「道法自然」截然對立，而實有著內在的統一。

與道的順逆演化方向相對應，生命也有從先天到後天和從後天返先天兩種順逆演化，生命的演化與道的演化是全息統一的。順向演化是從虛無之道演化出精氣神兼備的人的生命，是「成人」的演化；逆向演化是修煉精氣神重返先天虛無境界，是「成仙」的演化。《玉谿子丹經指要》載：

或問：如何是順則生人，逆為丹母？答曰：順者，人倫之大端，分精氣以成人，精氣為物，遊魂為變，有身則有患，煩惱從此起也。逆者顛倒五行，和合四象，採混元未判之氣，奪龍虎始媾之精，入於黃房，產成至寶。可謂無質生質，身外有身，豈乎功滿德就，而證上仙焉！²⁷

順應人倫的基本要求，經男女媾精，先天元神配合父母的精氣形成胎兒，經十月懷胎而後嬰兒出生，這是「順則生人」的過程。有了後天人身之後就有了種種依身起念的執著與慾望，生起了種種煩惱。內丹學的修煉就是要逆反這一從先天落入後天的過程，採先天一氣以為藥物，讓精氣神得以昇華，形成新的超越性的生命存在，這就是「逆而成仙」的過程。人的生命由生而死的順向演化，就是人的精氣神由純全狀態不斷衰減耗散的過程，而內丹學返本還原修煉成仙的過程，就是全精全氣全神而與道合一的過程。《還真集》載：

夫還丹者，乃返本還元之道也。人稟父精、母血

而生，初為赤子之時，元精、元炁、元神，無不純全。及其年漸長成，蓋因眼、耳、鼻、舌四門所誘，一靈真性被色聲香味所觸，習染深深。是以日復日、歲復歲，元精化為交感精，元炁化為呼吸氣，元神化為思慮神，此三元分泄，難復天真。故祖師垂言立教，載諸丹經，示人以修補之法。精損則以精補，氣損則以氣補，神損則以神補，是用返本還元之道以復之。且復者何也？以全精為深根，以全氣為固蒂，以全神為妙合。世人能全此三者，實為身中真藥物也。²⁸

內丹學各種修煉的方法，無不是設法逆轉人體精氣神的耗散過程，從而積精累氣，神氣合一，使精氣神得以回復其純全的先天狀態。由後天人體能量的演化而言，無論如何保全精氣神，仍只是一種使身心更健康的養生方法，並不足以實現生命成仙的超越性的昇華。故內丹學返本還原而修煉成仙的過程，並不只是後天精氣神的培育保全的過程，而是要融入永恒無限的道體之中，其核心關鍵在於找到作為超越性根源的先天一氣，以先天一氣作為煉丹成仙的根本依據，轉化後天精氣神並回歸先天精氣神合一不分的一體境界。《紫陽真人悟真篇注疏》載：

故人順陰陽五行陶鑄，則成人矣。夫人之身陰陽相半者，因陰陽有形也。陰陽相半，是以有生有死也。陽主生，陰主死，一生一死，一去一來，此常道之順也，理之自然者也。聖人則之，反此陰陽，逆施造化，立乾坤為鼎器，盜先天一氣以為丹，煉形入於無形，與道冥一。道因無極，仙豈有終哉。²⁹



在人的後天生命中有陰有陽，有生有死，這屬於正常人的順向的自然演變過程；道家的聖人就是要逆反這一常規的順向演化過程而「逆施造化」，以先天一氣為煉丹的材料，將有形有限的生命融入到無形無限的道體之中，這種合道的境界就是成仙。道的超越性就是仙的超越性的依據，以道的超越性來保證成仙的超越性。

內丹學的陰陽有其豐富的意蘊，需專題論之，此處我們僅從返本還原的生命演化過程，簡略論及陰陽的意義。從陰陽的角度來看，返本還原實際上就是「陰陽顛倒」。《抱一子三峰老人丹訣》載：

或問：陰陽顛倒之義云何？答云：乾兩中爻為離，坤一中爻為坎。離屬陰，卻又為日；坎屬陽，卻又為月。乾退位而寄居於坎，坤退居而寄位於離，坎離合而乾坤復命矣。自下復歸於上，謂之返；自末返歸於本，謂之還。即還返之道，謂顛倒也。故曰：聖人逆流，常人順流，逆者成丹，順者成物也。³⁰

返本還原的「還返之道」也就是逆反之道，也就是陰陽顛倒。內丹學以「乾坤」兩卦代表「先天陰陽」的「純陽」和「純陰」，以「坎離」兩卦代表「後天陰陽」，由先天「乾」卦轉為後天「離」卦，「離」是先天陽而後天陰，是「性」、「神」等的代表；「坎」是先天陰而後天陽，是「命」、「氣」等的代表。由「乾坤」到「坎離」，代表從先天生命轉為後天生命，是生命的順行方向；由「坎離」到「乾坤」，代表內丹學的逆向修煉，由後天生命返還先天生命。先天蘊後天之化，後天藏先天之機，離是外陽內陰，坎是外陰內陽，由

後天之坎離經陰陽顛倒，取坎中之真陽填離中之真陰，則離復返為純陽之乾；取離中之真陰填坎中之真陽則坎復返為純陰之坤，如是則後天坎離能返先天乾坤也。張伯端說：「取將坎位中心實，點化離宮腹內陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍總由心。」³¹ 故內丹學的陰陽顛倒又稱坎離交媾，而常人是坎離不能相交而落入後天，內丹學修煉是坎離相交而返還先天，故又稱為坎離顛倒，《悟真篇》云：「此法真中妙更真，都緣我獨異於人：自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓。」³² 由乾坤坎離四卦可得到內丹學修煉的一套嚴密的哲理，是內丹學家最通用的一套理論論證方式。

內丹學的一個重要的特徵，是將丹道修煉成仙過程看作是男女陰陽結合而生人的過程一個反向模擬過程，這也是陰陽顛倒在內丹學中的一個最原始的意義。張三丰《大道論》曰：

易曰：男女媾精，萬物化生。人有此身，亦因父母而得，倘無父母，身何有乎？故作金丹之道，與生身事同，但順則成人，逆則成仙，順逆之間，天地懸隔，只要逆用陰陽，自然成就，並非邪徑旁門也。³³

內丹學「順則成人，逆則成仙」在這裏有了更具體、更直觀的意義，從生命演化的角度看，逆修成仙的過程就是男女交媾形成生命這一過程的逆向反演。這一視角為內丹學「男女雙修」提供了某種合理性的依據，但男女雙修顯然不是指以情慾發泄或增進性快感為目標的「房中術」等「邪徑旁門」，因為一般的男女交合而生人的過程是一個精氣耗散的過程，內丹學修煉的本質是要通過陰陽顛倒而重返先天道



體，是精氣神不斷凝練昇華的過程。劉一明《象言破疑》曰：

人身精神靈氣，本來充足圓滿，交於後天，順其造化，費精勞神，元氣衰敗，原本消耗迨盡，若知改頭換面，懲忿窒慾，閑邪存誠，漸次用功，終有歸根復命之時，此還元返本之理也。取世人還元返本之象，以喻修道還元返本之理，而其理顯然矣。又如世間男女相配，兩而合一，即能生子生孫，此人道生生不已之象也。人身陰陽相當，兩而合一，即能生佛生仙，此丹道生生不已之理也。借人道生生之象，以喻丹道生生之理，而其理顯然矣。³⁴

內丹學只是借用世間男女相配而能生子生孫這種生生不已之象，來比喻內丹學自身陰陽顛倒而能返本還原的生生不已之理，其目的在於逆轉常規的精氣神耗散的方向而歸根復命。生命的能量在其根源是「一」，順向演化中的陰陽合一而生子生孫固然是生命能量尋求繁衍後代的表現形式，逆向修煉中的陰陽合一而返本還原與道合一，仍然是生命能量尋求永恒超越的表現形式。雖然方向不同，但其原理相似，而且最終都來自於同一個生命能量，只是有或耗散或昇華的不同。常人只知道傷精耗神的自然發泄的途徑而不知道人的生命能量還可以有另一種昇華轉化的方式，內丹學生命修煉探索的意義即在於找到了使我們生命尋求超越境界的現實的能量轉化途徑。

雖然生命能量的轉化包含有精氣神不同的層面，但最終體現為人的意識狀態的轉變，歸根結底是從人的後天意識狀態返歸先天意識狀態，也即是由「情」返「性」。關於生

命的順逆演化過程，內丹學還有一種常見的理論描述方式，即「性情論」的描述方式。唐吳筠《宗玄先生玄綱論》曰：

夫生我者道，稟我者神，而壽夭去留，匪由於己，何也？以性動為情，情反於道，故為化機所運，不能自持也。將超跡於存亡之域，棲心於自得之鄉，道可以為師，神可以為友，何為其然乎？夫道與神，無為而氣自化，無慮而物自成，入於品彙之中，出乎生死之表。故君子黜嗜欲，隳聰明，視無色，聽無聲，恬淡純粹，體和神清，虛夷忘身，乃合至精。此所謂返我之宗，復與道同。與道同，則造化莫能移，鬼神莫能知，而況於人乎。

人的後天生命源自於先天之道與先天之神，道體現於人即為人的先天生命，也就是人的真性；但落入後天生命之際，則「性動為情」，元神化為思慮識神，無為之真性化為有為之情識。後天種種思慮情識使人背離了先天之道，受外物干擾束縛而不能自主，只有重返先天，與道合一，才能在無為無慮之中任物自成，任氣自化，而實現自由與超越的自得之境。性與情對談時，性指先天之性，而情實際上亦可稱為後天之性，是先天之性的後天表現。故廣義的性在內丹學中又被區分為元神之性與欲念之性、先天之性與氣質之性。《青華秘文》卷上：

蓋心者，君之位也。以無為臨之，則其所以動者，元神之性耳；以有為臨之，則其所以動者，欲念之性耳。有為者，日用之心；無為者，金丹之用心也。以有為反乎無為，然後以無為而利正事，金丹之入門也。



夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以來一點靈光也；欲神者，氣稟之性也。元神乃先天之性也，形而後有氣質之性，善反之，則天地之性存焉。³⁵

心是生命的精神主體，心的活動可有不同的樣式，也即是前文所說的不同的意識狀態。相應於後天的種種有為造作之心，這是人的常態下的日用之心，也就是欲念之性、氣質之性；相應於先天無為之心，這是人修煉金丹時的用心，也就是元神之性、先天之性。內丹學返本還原的修煉就是從有為返無為，從欲神返元神，從氣質之性返天地之性。既然性可以區分為先天、後天兩個層面，則情其實也不是定指與後天之性相對應的後天之情，情也可指與先天之性相對應的先天之情。劉一明《參同契直指箋注》曰：

人之真性屬陽，真情屬陰。本來陰陽一氣，性情相合，渾然天理。不識不知，順帝之則。不識不知者，性之體也。順帝之則者，情之用也。性情自然，皆出無心。此兩者，同出而異名，如名之有字。名以定情，情比名也；字以性言，性比字也。名字總稱一物，性情豈有兩件？因交後天，真中有假，陰陽分離，性情相背，彼此不和。如水盛坎侵陽，火衰離盡昏，真情變為假情，真性變為假性矣。金丹之道，推情合性，假中尋真，殺中求生，使陰陽相合，仍還當年渾然天理、不識不知、順帝之則之本來面目，稱之曰還丹。還丹者，還其本來原有之物，而非有增有減，又曰「還原返本」。³⁶

在先天境界，人之真性真情本來合一，渾然一體。這

時性與情只是這渾然一體的先天境界的不同面向，從其未有任何的意識作用時的「體」一面講是性，從其先天自然的意識作用上講是情。性為情之體，情為性之用，性情皆出於自然，皆屬於無造作之心的先天狀態。這個狀態下的性與情其實是一體而有不同的概念表達。只要落入後天時，原初的陰陽合一、性情合一狀態才出現互相背離的趨勢，真情變為假情，真性變為假性，人離開了無心無為的先天自然境界，開始了各種後天的思慮計較。整個內丹學返本還原的修煉過程就是重新回歸先天性情一體、不識不知的本來面目。從這個意義上說，內丹學的還丹修煉並不是另有所得，只是回復先天本有之物，不增不減，無得無失。但這個回復的過程已經是一種經過自覺的修煉而有意識地回歸源頭的狀態，不同於最初的無意識的混沌狀態，是一種「後得混沌」。用馮友蘭先生《新原人》的話來說，是屬於「天地境界」而不是「自然境界」。以為道家返本還原追求的是「自然境界」，乃是忽略了道家思想的具體語境而光看字面意義所造成的誤解。

五、成仙的可能性

人是一個可能性，他要麼順著後天精耗神馳的方向演化而成為一個「凡人」，要麼逆著人的常規演化方向向著本原回歸而成為一個「神仙」。這意味著人本身具有雙重性，他既是有限的肉體，又是無限的精神；既是後天的有限的生命，又是先天無限的生命。內丹學的全部目標，是對後天有限生命的超越而回歸先天無限的生命，一言以蔽之，即由



「人」而成「仙」。

道教內丹學返本還原的修煉，最終目標是「成仙」，而成仙的具體的意義是可有種種不同的「指標」的。成仙何以可能？這是內丹學生命論必須回答的一個基礎性的問題。也可以說內丹學返本還原論的一個重要意義正是系統認證成仙如何可能這個理論問題的。如果內丹學的返本還原論是成立的，那麼內丹學的成仙就是可能的，因為成仙的意義正是由返本還原論所規定的。對內丹學來說，成仙就是回歸源頭，與道合一，因為道的超越性而保證成仙的超越性，而「性通於道」，見性即悟道，性是內在而又超越，這是生命實現超越性回歸的根本依據。

但「性」本身隨著現實生命的演化而分化成不同的層面，從「一」而「二」，從絕對一體的「性」展開為「性命」二元之「性」，所以回歸真性的過程就包含了身、心或神、形兩大層面，展開為煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的不同修煉階序，以實現精氣神綜合統一、回歸本原的成仙目標。於是，從後天返先天的整個修煉成仙的過程，就是返本還原的過程，其中我們可以分別從「形」、「精氣神」、「性或本來面目」等層面來具體地看成仙如何可能的問題。

內丹學的成仙不同於早期道教注重「肉體飛昇」、「長生不死」，作為成熟形態的高級宗教，其解脫的目標必然指向永恆與超越的圓滿境界，而不可局限於有形肉體的長生不死上面。但內丹學作為道教各種內修養生方術的有機整合與超越性的提升，又不是完全放棄肉體修煉的因素而純重精神性的境界，其修煉乃神形兼備、性命雙修，自然亦包含有養

生的成分，養生長生也仍然在內丹學成仙的目標範圍之內。

《天隱子》序曰：「神仙之道，以長生為本。長生之要，以養氣為先。」³⁷《西山群仙會真記》引《西山記》曰：「雖知養生之理，不悟修行之法，則生亦不長；雖知修煉之方，不知養壽之道，則修亦無驗。」³⁸內丹學認為僅僅靠養生而不知內丹修行方法，不能實現長生的目標，而僅靠修行不知養生之理，沒有足夠的壽命，則內丹修行也不能成功。養生、長生被納入了內丹學整體修煉之中而成為其有機組成部份。

由於內丹學既不是完全放棄肉體的養生與修煉，又不再是從肉體上來尋求超越性的成仙境界，內丹學如何處理「形」在整個返本還原過程的地位與意義就是一個值得關注的問題。《宗玄先生玄綱論》曰：

道本無象，仙貴有形，以有契無，理難長久。曷若得性遺形者之妙乎？愚應之曰：夫道至虛極也，而含神運氣，自無而生有。故空洞杳冥者，大道無形之形也；天地日月者，大道有形之形也。以無繫有，以有合無，故乾坤永存，而仙聖不滅。故生者，天地之大德也。³⁹

道是無形無象的，而仙家注重的是神形俱妙、長生不死，要想將有形的生命融入於無形的道體之中，這在理論上是有困難的，因為一切有形的東西都是有限的生滅之物。這也是一般人尤其是佛教人士對道教常常提出的問題，需要道教理論家加以答辯。吳筠指出，無形之道並不是絕對的空無，其中蘊含、蘊育著神和氣，正因為有神有氣，才能自無



而生有，逐漸顯化出有形的萬物。整個世界都可以看作是道的顯化，就其本原上說道是無形的，但潛具顯化萬物的功能，故是「無形之形」；就已經顯化的世界而言，天地日月等是道的「有形之形」。「有」與「無」之間並沒有截然兩分，並不是完全割裂的關係，而有著內在的有機統一，且可以相互轉化，因為最終一切都是道的顯現。這樣，我們就不能將「形之有」與「道之無」割裂開來，製造其不可化解的矛盾。內丹學正是在「化」之上下功夫，道的順向演化是「由無化有」，道的逆向演化是「由有化無」，這樣內丹學返本還原的成仙過程，也就是化有形為無形並最終回歸本原的過程。王重陽詩云：「四般假合終歸土，一個真靈直上天。不滅不生超達去，無為無漏大羅仙。」⁴⁰ 我們並不能靜止、孤立地看待「形」的因素，而是要在動態中辯證地看待「形」的因素，既不執著於有形肉體的長生不死，又要在返本還原的過程將「形」一步步地「精細化」。「精」與「氣」都是「形」在內丹學中更精細化的體現，形的因素被一步步地轉化為精和氣，最後神氣合一而成就與道合一的「真靈」、「陽神」。只有這個真靈、陽神才是不生不滅、無為無漏的大羅金仙。如此，內丹學就回答了「形」的返本還原如何可能的問題。

精氣神都是人體固有之物，內丹學的修煉並不需要任何生命之外的額外的材料。李道純曰：「所謂丹者，非假外物而造作，由所生之本而成正真也。」「夫煉丹者，全在奪天地造化。」⁴¹ 煉丹的關鍵在於逆轉天地造化的方向，由常規性的精氣神不斷耗散的順向演化變成保全並昇華精氣神的返本還原的方向。《析疑指迷論》謂：「所謂全真者，

全其本真也。全精、全氣、全神，方謂之全真。才有欠缺，便不全也；才有點污，便不真也。」⁴² 全真就是全精、全氣、全神，就是恢復並保全自己的先天本真，內丹學精氣神的修煉過程，歸根結底是為了從後天生命流轉的境界向先天生命超越的境界的回歸。張三丰《大道論》謂：

氣脈靜而內蘊元神，則曰真性；神思靜而中長元氣，則曰真命。渾渾淪淪，孩子之體，正所謂天性天命也。人能率此天性，以復其天命，此即可謂之道，又何修道之不可成道哉！奈何靈明日著，知覺日深，血氣滋養，歲漸長歲。則七情六慾，萬緒千端，晝夜無休息矣。心久動而神漸疲，精多耗而氣益憊，生老迫而病死之患成，並且無所滋補，則瘵病頻生。而欲長有其身，難矣。⁴³

人的先天生命本是神氣合一的，從其氣脈寧靜而內蘊元神的一面說是真性，從其神思寧靜而中長元氣的一面講是真命，真性真命渾然一體，乃是人的天性天命也，復此天性天命即是道，則修道又如何不可成道呢？只有由於人的後天生命成長的過程中，逐漸離開了人的天性天命，七情六慾，各種思慮雜念，精神外馳，精氣耗散，故難免生老病死之苦。由此可見，人的天性天命乃是內丹學修道成仙之所以可能的內在依據，內丹學返本還原的成仙論正是奠基於道的演化論之上。

道的演化論是內丹學成仙之所以可能的理論基礎。萬事萬物都來自於道，都是道之海洋中的波浪，所以一切生命本就在道中，其深層背景與源泉本就是道，只因為眾生在後



天迷失了自己生命的真性（本來面目），才造成了「與道分離」的錯覺；只要重新意識到我們的真性，覺悟與道合一的真相，我們就可以返本還原。道並不是異於生命的他者，道是我們內在的本性。《玄珠錄》曰：「當在眾生時，道隱眾生顯；當在得道時，道顯眾生隱。只是隱顯異，非是有無別。」⁴⁴ 眾生與道本來是統一的，只是有隱顯之別：當顯現為眾生時，道就成為潛在的被遮蔽的狀態；當證悟得道時，潛在的道性被呈現出來，而眾生性的一面就隱去了。《坐忘論》曰：「夫人之所貴者生，生之所貴者道。人之有道，若魚之有水。」⁴⁵ 人在道中，如同魚在水中，人一刻都沒有離開過道。人並不需要在別處尋求道，人只需要重新發現自己本具的道性。

內丹學雖從總體是強調性命雙修，強調精氣神的整體轉化，但一切修行其能動的主體唯在於心，精氣的轉化最終仍然是依靠人的意識狀態的轉化。元尹志平認為：「故修行治心為要，既明損益，把世人一切所行事，心上都顛倒行過，則身中之氣亦自隨之，百骸自理，性自止，息自調，命自固，去仙道不遠矣。」⁴⁶ 《析疑指迷論》謂：「夫心者是萬法之源，性者是群經之要。故心生則種種法生，心滅則種種法滅。若一念不生，即脫生死，向這一念不生處，即見本來面目也。」⁴⁷ 雖然「形」的因素在「化」的觀念下被納入了內丹學的理論體系之中，但整個「化」的功夫卻是通過「心」來實現的。心理狀態的轉化導致生理能量的轉化，在一念不生的當下，就可以呈現出我們的先天本來面目。這當然不意味著這種「一念之悟」就是究竟成仙的境界，但足以表明成仙並不遙遠，因為真性是我們本具的先天本來面目，

是可以時時覺悟的。如禪家所說，一念頓悟，一念成佛，這一念覺悟正是「真種子」，是邁向「念念覺悟、究竟成佛」的關鍵性步驟。《析疑指迷論》謂：「凡初學道者，必先悟其真心。夫真心者，元無一物，等同太虛，本來清淨，於此淨中，一念忽起，頓然回光，返本歸元，則湛然清淨矣。」⁴⁸在真心覺悟的意義上，返本歸元可在一念回光中頓然實現，這實際上為內丹學的上品丹法提供了理論依據。

於是我們可以看到，在後期丹家尤其是全真道中，內丹學的返本還原更多地與禪家的明心見性異曲同工，都重視對真性、本來面目的心領神會，而不再強調有形有為的繁瑣轉化功夫。《盤山棲雲王真人語錄》載：

吾道密傳，不可以有心求，不可以無心得，以不知而知，以無得而得。世之惑者，以服色求道，以言說求道，以威儀求道，以法相求道，俱不得其大全。殊不知無蹤跡，以跡求之，非道也。復究此跡自何而來，知其所從來，則有非聲色，非做造，非威儀，非法相者存於中。蓋不可知知識識也。只是這個本分圓成，真真實實，合天地，合聖賢，合鬼神，合萬物，如此一大事因緣，豈容塵垢聲聞蹤跡而能見之哉。⁴⁹

從內丹學返本還原的理論體系看，既然性通於道，人本具道性，則人本有頓悟本來面目的可能性。這種頓悟超越了任何具體的技術性的轉化功夫，而需要一種智慧的了悟。這種了悟超越一切語言文字、聲色威儀，也不是一種對象性的知識，而是一種放下種種後天思慮後先天本性的自然呈現。一方面，這種頓悟真性的功夫可以作為最上一乘丹法，



直接煉神還虛，回歸道體；另一方面，在內丹學性命雙修的理论宗旨下，這種見性的功夫並不與具體的命功功夫相矛盾，而是自然涵蓋煉精化氣、煉氣化神等丹法程序在其中。見性合道的內丹學成仙過程，不能離開返本還原的整體視野，只有從內丹學整個順逆演化論的理论背景中，我們才能徹底理解內丹學的成仙何以可能的問題。



注 釋

- ¹〔美〕肯·威爾伯(Ken Wilber):《意識光譜》,杜偉華、蘇健譯,北京:北方聯合出版傳媒(集團)股份有限公司萬卷出版公司,2011年7月,第13頁。
- ²《還真集》卷中,元王玠(字道淵)撰,三卷。按:混然子所撰丹經,義理條貫,自成體系,無後天造作之跡,實默合造化,實有所證者,方克至此。
- ³《崔公入藥鏡注解》序,元混然子王玠注。一卷。
- ⁴《上陽子金丹大要》卷二,元陳致虛撰,共十六卷。按:陳致虛師緣督子趙友欽,趙師紫瓊張君範,張師太虛李雙玉,李師黃房公宋德方,李師丹陽馬鈺,故為全真之傳。後又遇青城老師,得南宗之傳。故為會通南北之一大師。《金丹大要》雖間有駁雜不純之論,然亦含攝金丹要義,與《中和集》同為內丹學的概論著述也。
- ⁵戈國龍:《道教內丹學溯源》,北京:中央編譯出版社,2012年1月,第13—34頁。
- ⁶《玄珠錄》,二卷。唐王輝(號玄覽)講述,門人王大霄集錄。
- ⁷《大道論》,五代末北宋周固樸著,一卷。
- ⁸《玄珠錄》,二卷。唐王輝(號玄覽)講述,門人王大霄集錄。



- ⁹ 方春陽點校：《張三丰全集》卷一，杭州：浙江古籍出版社，1990，第1頁。
- ¹⁰ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第5頁。
- ¹¹ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第328頁。
- ¹² 《大道論》，五代末北宋周固撰著，一卷。
- ¹³ 《海瓊問道集》，一卷，白玉蟾述，留元長編集，出於南宋。
- ¹⁴ 《真一金丹訣》，一卷。原題宋王常撰，當出於北宋。
- ¹⁵ 《坐忘論》，一卷。唐司馬承禎撰。按：作者2011年6月在濟源考察時，首次注意到王屋山的「唐貞一先生廟碑」其碑陰所載的《坐忘論》。雖《道樞》卷二〈坐忘論〉之下篇已經選錄此文且以此篇為司馬承禎之作品：「吾得坐忘之論三焉，莫善乎貞一先生」；《道家金石略》中亦已收錄此文，然學界談司馬承禎《坐忘論》皆以「七階」論「坐忘」的通行本為據（下稱「七階本」），幾無人提及此碑刻本，本書所引用的亦為通行本。值得注意的是，碑刻本《坐忘論》明確指出七階本《坐忘論》為道士趙堅所作，未得「坐忘」之真義，實為「坐馳」，則兩版本必非同為司馬承禎之作品。查趙堅（趙志堅）《道德真經疏義》，多有與通行版《坐忘論》相類之論坐忘的段落，則趙堅著《坐忘論》實有可能。又碑刻版《坐忘論》篇首引先師之言：「故招真以煉形，形清則合於氣；含道以煉氣，氣清則合於形。體與道冥，謂之得道；道固無極，仙豈有

終」，此與吳筠《宗玄先生文集》中《神仙可學論》中一段完全一致。司馬承禎與吳筠有相同的學術淵源，都是茅山宗潘師正的傳承，但吳筠稍晚於司馬承禎，故司馬承禎不可能引吳筠之言並稱「先師」，但有可能這段話乃他們共同的祖師所言，司馬承禎、吳筠為文均稱引之。總之，碑刻版《坐忘論》所引先師之言，符合上清茅山宗的思想傳統，此可間接證實碑刻版《坐忘論》應為司馬承禎的作品。因為碑刻作為實物證據至今猶存濟源，碑為唐碑，碑陰應為宋代所刻，刻此文道士故意弄虛作假的可能性不大，其刻此文應有所傳承，且尚無證據證明此文非司馬承禎所作。由此看來，七階本《坐忘論》很可能不是司馬承禎的作品。現在的問題是，為甚麼歷史上長期以來，七階本《坐忘論》都作為司馬承禎的作品為世所知呢？這是一個謎團。或許是同名《坐忘論》所引致的大誤會，刻《坐忘論》者只知司馬承禎作過《坐忘論》，因而把趙堅的《坐忘論》歸為司馬承禎的作品，而司馬承禎的《坐忘論》反而為人遺忘。幸有碑刻《坐忘論》存（據陸游《跋坐忘論》所記，廬山亦有碑刻本存），才有可能澄清這一重大的歷史誤會。如果碑刻本《坐忘論》可以考定為司馬承禎的作品，則道教史研究中有關司馬承禎的部份當重寫，而以前論《坐忘論》的相關思想則當歸之於趙堅。因本書所重在思想理論，故《坐忘論》的作者是誰並不影響本書的相關論述。

¹⁶ 戈國龍：《丹道今詮：樂育堂語錄注解》，北京：華夏出版社，2007，第17頁。



- ¹⁷《重陽全真集》范懌序，金王嘉撰，十三卷。按：重陽詩集，頗具文采，頗有妙論，然以詩品論之，雖屬上品，然亦非絕唱，蓋其理跡濃而詩味淡也。其詩詞多以詩代文，非皆真有詩境詩意而為詩也。此為全真道之一大風格，以詩論道。若平實論之，如講道理還不如用散文直接表述，不必拘泥於詩歌形式也。
- ¹⁸《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- ¹⁹《修真十書》卷六，不署編者，應出於元代，六十卷。
- ²⁰《清和真人北遊語錄》卷二，元尹志平述，弟子段志堅編，四卷。
- ²¹《清和真人北遊語錄》卷三，元尹志平述，弟子段志堅編，四卷。
- ²²《無為清靜長生真人至真語錄》，一卷，金劉處玄述。
- ²³《洞元子內丹訣》卷上，疑出於宋代，二卷。
- ²⁴劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第80頁。
- ²⁵《無為清靜長生真人至真語錄》，一卷，金劉處玄述。
- ²⁶劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第81頁。
- ²⁷《玉溪子丹經指要》卷上，南宋李簡易撰，三卷。
- ²⁸《還真集》卷中，「還丹秘要論」，元王玠（字道淵）撰，三卷。

- ²⁹ 《紫陽真人悟真篇注疏》卷八注，北宋張伯端撰，南宋翁葆光注，元戴起宗疏，八卷。
- ³⁰ 《抱一子三峰老人丹訣》，元金月岩編，黃公望傳，一卷。
- ³¹ 王沐：《悟真篇淺解》，中華書局 1990 年版，第 54 頁。
- ³² 王沐：《悟真篇淺解》，中華書局 1990 年版，第 5 頁。
- ³³ 《張三丰全集》卷一，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第 6 頁。
- ³⁴ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 80 頁。
- ³⁵ 《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》，上、中、下三卷，原題紫陽真人張平叔撰，然其文風不類伯端，應係後人偽托。但此文頗多精義，為內丹學之重要經典。此書雖非張伯端親著，然此書中多處以伯端親著之口氣說話，則至少作者乃有意識地托名張伯端所作也。不像《大丹直指》一書中並無與丘處機有關之任何信息提示，則談不上偽托，只是後人錯誤地歸之於丘處機名下而已。《青華秘文》對丹法論述較細，雖多繁瑣之談，然其丹法思想亦獨具一格，作者當為一有師承之丹家，有意偽托張伯端祖師而作。《道藏輯要》本增「小序」一篇，謂明代道士李樸野掘地得之，故《道藏提要》謂「然有人疑為明代道士李樸野所著」。然明初之經典入《正統道藏》，亦可疑也。此書之作者，未可確考。
- ³⁶ 劉一明：《道書十二種》，羽者等點校，北京：書目文獻出版社，1996，第 56 頁。



- ³⁷ 《天隱子》，一卷，原題司馬承禎述。
- ³⁸ 《西山群仙會真記》卷二，晚唐五代施肩吾撰，五卷。
- ³⁹ 《宗玄先生玄綱論》，唐吳筠著，不分卷。
- ⁴⁰ 《重陽教化集》卷一，金王嘉撰，三卷。
- ⁴¹ 《清庵瑩蟾子語錄》卷六，元李道純語錄，門弟子柴元皋等編次，六卷。
- ⁴² 《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- ⁴³ 《張三丰全集》卷一，方春陽點校，杭州：浙江古籍出版社，1990，第1頁。
- ⁴⁴ 《玄珠錄》卷上，唐王輝（號玄覽）講述，門人王大霄集錄，二卷。
- ⁴⁵ 《坐忘論》，唐司馬承禎撰，一卷。
- ⁴⁶ 《清和真人北遊語錄》卷一，元尹志平述，弟子段志堅編，四卷。
- ⁴⁷ 《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- ⁴⁸ 《析疑指迷論》，元代神峰逍遙大師牛道淳撰，一卷。
- ⁴⁹ 《盤山棲雲王真人語錄》，金王志謹撰，門人論志煥編次，一卷。