

六、汉魏以后的神仙丹道派

道家与方士，方士与神仙，在这三个名称之下的类型人物，及其学术思想的内容与渊源，由战国而到秦、汉之间，实在都是互相为用。到了汉、魏开始，延续一千多年，直到现在，方士的名称，已成过去，只有道家与神仙，却成为不可分家的混合观念。其实，汉魏以后，道家神仙的学术，已经远非秦、汉以上的面目，这一千多年来道家的神仙，实际上，却是丹道派的天下，所谓丹道，便是以修炼精、气、神为主的内丹方法，以求达到解脱而成神仙为最高目的。关于神仙的种类，在宋、元以后，归纳起来，约分五种：（1）大罗金仙（神仙）。（2）天仙。（3）地仙。（4）人仙。（5）鬼仙。初步修到死后的精灵不灭，在鬼道的世界中，能够长久通灵而存在的，便是鬼仙的成果。修到却病延年、无灾无患、寿登遐龄的，便是人中之仙的成果。过此以上，如果修到辟谷服气、行及奔马、具有少分神异的奇迹，可以部分不受物理世界各种现象所影响，如寒暑不侵，水火不惧的，便是地仙的成果。再由此上进，修到飞空绝迹，驻寿无疆，而具有种种神通，有如庄子、列子寓言所说的境界的，才算是天仙的成果。最高能修到形神俱妙，不受世间生死的拘束，解脱无累，随时随地可以散而为炁，聚而成形，天上人间，任意寄居的，便是大罗金仙，也即是所谓神仙的极果。凡此种种，是否确有其事？或者是否有此可能？我们现在无法证明，姑且不加讨论，但是有一点必须值得特别注意的，在中国文化中，儒家对于从伦道德，教育修养的最高标准，是把一个普通平凡人的人格，提升到迥异常人的圣贤境界，已经足够伟大。而在另一面，还有道家的学术，从宇宙物理的研究，与生理的生命功能而立论，更加提高人生的标准，认为一个人，可以由普通愚夫愚妇的地位，而修炼升华的超人，提高人的价值，可以超越现实世界的理想，

把握宇宙物理的功能，超过时间空间对立的束缚；而且早于公元前一千多年，毫无十六、十世纪以后的科学观念，便能产生他们自己独立的一套科学观点，无论它是幻想、是事实、是欺世的谎言、是有实验的经验之谈，都是值得我们瞠目相对，需要留心研究的。

（一）丹经鼻祖的作者魏伯阳

自秦、汉以来，开创修炼神仙丹道学术思想的人，比较有案可稽的，当然要推东汉末年的魏伯阳，也就是后世道家尊称他为魏真人、或火龙真人的。关于魏伯阳的确实身世，与他生存准确的年代，始终还是文化史上一个大谜，但是，他是东汉时期的人，大概不会错，他只有比祝祷派，以符篆道术起家，开道教先河的张道陵为早，那是较为可靠的。大家都知道东汉时期的文化，是儒家思想的衰颓时期，一切学术，都已渐趋没落，可是，我们不要忘记，它在理论物理的科学，与理论天文学上，却有很大的成就，只因后世一般缺乏科学修养的人，把它统统归入无用之学“象数”案卷中去了。其实，什么是“象数”，“象数”学中的真义，究竟包含了些什么东西？恐怕一般人，除了随人转语而加批评以外，自己都没有好好下过功夫去研究，以外行人的眼光，去批评一件非常深刻的内行事：真是多么冤哉！枉也！

东汉末期，在道家与道教史上，产生两个划时代的人物，一是魏伯阳，另一便是张道陵。魏伯阳是代表上古传统文化中的隐士精神——神仙。张道陵却在汉代以后，构成道术传统的世系，到了宋、元以后，一直成为江西龙虎山正乙派张天师的世家，他与山东曲阜的孔子世家，互相并陈。在中国文化历史上，能够以学术思想，造成一二千年世家的系统，只有儒家的孔子，与道家的张天师，岂不是世界文化史上的奇迹吗？这也就是说明中华民族，对于文化学术思想如何尊重的精神，他能够在文化的王国里，自由给予圣贤、神仙、高士、处士、隐逸，等等极其美善的封号，而且是不问今古，都受到一分尊崇的礼遇。可是魏伯阳，却是走的“隐士”路线，结

果只有给人以“不知所终”的疑猜而已，他赠予后人唯一的礼物，就是他的一部千古名著《参同契》一书。他这部著作，的确绞尽脑汁，有人竭其毕生精力，从种种方面去研究摸索，还是毫无头绪，宋代理学的大儒朱熹，便自认他的一生，对于这部书的研究，是失败了，可是他爱好它，为了避免阳儒暗道的嫌疑，他曾经化名崆峒道士邹訢斤，注过《参同契》。

魏伯阳著作这本书的目的，是为了说明修炼丹道的原理与方法，证明人与天地、宇宙，有同体同功而异用的法则和原理，为了整理自古以来的传承，证明人为的修炼，可以升华而成神仙的传统学术，他以《周易》的理、象、数三部分，和周、秦到两汉，用在天文物理学上的原理与原则的五行、干支之学，以及道家老子传统的形上、形下的玄学原理，一齐融会贯通，为丹道的修炼程序，做了一套完整的说明。所谓“参同契”，便是说，丹道修炼的原理，与《周易》、《老子》的科学而哲学的原则，参得透彻了，便可了解它们完全是同一功用，“如合符契”的。所以他便融会《周易》、黄老、丹道这三种学术共通的道理，著述这本《参同契》了。

在这本书中，他的文辞简朴而优美，犹如《易林》的词章，也是千古绝调之笔，他把丹道修炼的原理，区分为药物、服食、御政三大纲要。然而如《老子》这本书一样，它原始的篇章次序，究竟是如何的安排，确费后人的疑猜与稽考，这又富于道家犹龙隐约的风味，可与老子其人及其书互比隐晦。如果我们要把丹经的鼻祖著作《参同契》，比之老子的书，那么，另一部丹经，是宋代张紫阳真人所著的《悟真篇》，应该比之如庄子的书了。

《参同契》所讲的丹道学术，特别注重身心精神的修炼，他所指用于“返老还童”、“长生不死”，至于最高解脱而登上仙位的丹药，主要的药物，便是人人自己所具备的精、神、炁而已。即在修炼的过程中，也可以借用，或者必须借用外物的丹药，那是为了培养补充衰竭而有病象的身心，使其恢复精、神、炁的生命本能

而已。它是中国养生学的祖述宝典，也是最早研究身心生命奥秘的著作，它影响汉、魏的医学，生物物理学，乃至佛学与禅宗，后来道教的经典《黄庭经》，所谓“上药三品，神与炁精”等思想，以及《龙虎经》等的著作，都是由《参同契》的蜕变而来，不过加上一些宗教神秘的观念而已，他认为恢复精神先天原始的情况，能够自作生命的主宰，以及变化生死的功能，一切都可操之在我，才是服食丹道的效验。至于锻炼药物的精、神、炁，与服食的方法，必须有正确的心性修养，与真正智慧的认识，才能做到。所以统摄修炼药物，服食成丹等的程序，便要透彻了解御政的重心。讲到药物，他虽然指出精、神、炁为修炼丹药的主材，但是，他并非如宋、元以后的丹道，参合佛学禅宗的理论与方法，而且更不是明、清以后伍冲虚、柳华阳的丹道学派，专以性神经系统的精虫卵子等，认为便是精神的精；同时，更没有如明、清以后的丹道，动辄便以任、督等奇经八脉做为修道的主题。他的本来原文，非常清晰，只因后世道家与道教的道士们，各从不同的观点，不同的角度，自己为他作注解，于是讲究修性修命的，主张独身主义的单修清静派；主张不离家室之好，男女合薪的双修派；主张烧铅炼汞而用外丹的丹法，就众说纷纭，统以《参同契》做为原理的根据了，所以房中采炼等等左道旁门的谬论，也都一一牵强附会，援引《参同契》的文言，而言之成理，著之成文。至于《参同契》原本所说的精与神，便是魂与魄的外用，炁，只是精与神的化合物而已。它与《周易·系传》的：“精气为物，游魂为变”，确是同一路线的思想。

其实，《参同契》一书，并非真正难读，也不是作者故弄玄虚，保存有无上秘密的口诀，只是受历史时代背景的影响，文章风格，各有不同，魏伯阳生当东汉时代，正当文运走向变今而仿古的变革时期，他没有像近代人的条分缕析，归纳分类得清清楚楚，但是你只要把握他的主题，是在说明修炼丹道的原理与方法，百读不

厌，久久就会自然贯通，找出它的体系条理了。他引用老子的理论，是为了借重先圣古人的言辞，以证明他的道理，并非向壁虚构。他引用《易经》象数的原则，极力说明天地日月气象变化的宇宙规律，藉以证明人身生命活动的原理，是与天地宇宙变化的程序，有共通活用的轨则，并非是要你把天地日月的规范，呆呆板板地用到身心上来。清代道士朱云阳的意见，认为他是以月的盈亏，来比精神的衰旺，日

的出没，来比气血的盈虚，这是非常合理的名言。现在我们举出一、二段有关修炼清静的理论与方法，是他说明老子的“致虚极，守静笃”、“万物芸芸，各归其根，归根日静，静日复命”的引申注解。同时，也可以在其中看到稍迟魏伯阳一二百年间的佛学与排学等，它如何取用中国文化中，对于心性现状解释的科学观，以及首先提出以“无念”为入手的《参同契》的修法；并且也由此看出宋儒理学家们的修养“静”“敬”的方法，它与佛、道两家，是如何的结有不解之缘了。

例如：

推演五行数，较约而不烦。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。吾不敢虚说，仿效古人文。古记显龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐出谋。学者加勉力，留意深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同。为已之枢辖，动静不竭穷。离气纳荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，“无念”以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云施行。淫淫若春泽，液液像解冰。从头流达尺，究竟

复上升。往来洞无极，佛佛被谷中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

当然，这些文简言朴的文辞，其中包含的意义与道理太多，我们来不及多加解

说，总之，《参同契》的方法与宗旨，是专为锻炼精神魂魄，以到达老、庄所谓与

“天地精神相往来”的真人境界，是道家正统的神仙丹道的学术，因此，魏伯阳把

当时假借先圣而流传的许多旁门左道，欺世盗名，以及贻误人世社会的小术，严加

驳斥。

如说：

是非历胜法，观内有所思（这是指内视五脏，如存想返观肚脐、丹田等的旁门

修法）。履行步斗宿，六甲次日辰（这是指步罡拜斗，迷于符箓道术等的旁门修法）。

阴道厌九一，浊乱弄元胞（这是指迷信房中九浅一深等素女经的修法，与左道采阴

补阳等的旁门修法）。食气鸣肠胃，吐正吸外邪（这是指吐故纳新，专炼呼吸服气

等的旁门修法）。昼夜不卧寐，晦朔未尝休（这是指搬精运气，紧撮谷道，以及长

坐不卧的旁门修法）。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得证清居（这是

指以上五类，专在身体以内，搬弄精气的旁门道术）。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。

鬼初见形象，梦寐感慨之（这是指专以祭祀祷告，乃至修炼驱神役鬼等的旁门修法）。

心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸（这是指以上所说修炼神秘法

术等旁门的结语）。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违

黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。

魏伯阳在《参同契》中，综合历举这些旁门左道的情形，我们拿他与晋代丹道

家葛洪所著的《抱朴子》共同研究，便知迷信道术的人，随便妖言惑众，欺诳成习

者，真是古今一辙，既可笑？又可叹！有什么办法，可以警醒愚顽呢？因此，他又

说到上古流传下来的道术，本来实是“内圣外王”的真学问，只因后世的人没有智

慧，把它弄得支离破碎，反而以伪乱真，影响社会，造成颓风，如说：

维昔圣贤，怀率抱真。伏炼九鼎，化这隐沦。含精养神，通德三光。精溢腠理，筋节致坚。众邪辟除，正气常存。积累长久，变形而仙。忧们后生，好道五伦。随

旁风采，指画古文。著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根。托号诸名，覆谬

众文。学者得之，韞柜终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦

者不仕，农夫失耘，贾人弃货，志士家贫，吾甚伤之，定录兹文。

但是他自己又说，在他的著述中，并不照次序的说明此事，都靠读者自己的审

思明辨，才能领悟到其中的程序和究竟，如说：

字约易思，事省不烦。披列其条，核实可观。分量有数，因而相循。故为乱辞，

孔窍其门。智者审思，用意参焉。

于是，他又指出炼修的初基方法，如说：

内以养己，安静无虚。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，

温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未

可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

勤而行之，夙夜不休。伙食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能忘，

长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺录受符。

总之，魏伯阳所著的《参同契》，从身心修养的实验科学精义，而说出心性的

形而上道，与形而下质变的精神魂魄等问题，是综合道家科学的学术，与儒家哲学

的思想，融化会聚在丹道的炉鼎之中，誉为千古丹经道书的鼻祖，实非为过，朱云

阳说他是以“天地为炉鼎，身心为药物”，那是一点不错的，不过，他是注重于人

元丹的修炼，是发挥人生性命功能的最高至理。

（二）方士医学与易象数合流的炼气养生术的丹道

两汉在文化史上，除了有名的儒家经学家的训诂注疏以外，在科学方面，西汉

最大的成就，便是天文与历象的发展，例如才情洋溢、多艺多能的司马迁，也曾参

加过修改历象的工作，自己引以为完成先人的遗志为荣。后来的扬雄，想以《易经》

象数的理论，范围天文历象的法则，自己别创新说，作了一部非常抽象的天文理论

的《太玄经》，想用他来概纳形上形下等问题，不管他的学问有无根据，有无科学发现上的价值，一个以文辞名家的儒家学者，对于科学而哲学的理论有兴趣，如果在现代重视科学与哲学的国家，应该备加奖励了。到了东汉，由于两汉易学象数派理论科学的演变，便使易学的象数，更加走入抽象化的理论，例如：孟喜的卦气，京房的变通，荀爽的升降，郑率的交辰，虞翻的纳甲，费直以象象系辞文言，解说上下经，因此影响而成荀氏的易学。至于乾坤消息卦的由来，开始于文王及周公的周代文化学术思想的传统，以《礼记·月令篇》为证明资料的主干，经过郑玄采用道家思想注释《月令篇》，而加以充实其内容，便构成东汉象数学术思想的大系，因此而影响形成图讖等讖纬之学，不过，讖纬之学的兴盛，又有另外学术思想的原因，不必在本题内多加讨论。现在我们不厌其繁，而又简略地说明了两汉易学象数理论的内容，实际上，都是为了说明乾坤消息卦象的学说，它所包含丹道家的卦气升降论，交辰变通论，与纳甲的原理，如何地影响东汉以后医学上气脉的学理，与养生家们服气炼精的修炼术，当然，这一套学问所包括牵涉的内容太多太广，我们无法一一加以专论。现在只是有限度的，介绍一些有关丹道服气修炼等少数几个理论的原则，使大家可以知其大要而已。

汉代的易学象数学家们，从中国上古天文学的观念中，承接传统的思想，认为这个天地宇宙间日月的运行，以及天地日月与地球万物和人类本身的关系，实在只是一个大生命的活动，而且是有一常规可循的活动。尤其采用太阴月亮的盈亏消息，以及地球物理气象的变化，作为天地生命大气机的标准，以建立它基本理论的说明；天地宇宙是万物大生命的根源，日月与地球，便是这个大生命中分化的小生命，人与万物，更是天地间分化的小小生命而已。但是无论大小生命，它的根源是自体，生命活动的法则，也是同一规律的，所以大小生命的原动力，都是气机变化的作用。

但是这个无形无状的气，虽然是看不见，摸不到，它在天地日月运行的法则上，和人身生命的延续上，是有迹象可得而知，而且可以求出它的规则的；他们以地球物理的气象，一年分四季，十二个月，三百六十天的规律，配合太阳的行度一年 365。

25 做准则，中间取用月亮的盈亏做标准，认为天地日月的运行，与地理、物理、人生生命的活动，都是受到一个共同原力而有法则的支配；这个原力，便叫它为气挡（然不能把它当空气的气来讲），于是便创立一种学说，认为大阴的月亮，自身本来没有光明，因为受到太阳的气机所感而发光，所以就发生一月当中，阴阳气机的交感，而在时间与空间的方位上，月有阴暗圆缺现象等的盈亏消息。所以又在天文法则以外，创立计算阴阳二气的交感，而形成地球气象，与物理人事变化的作用的规律化，构成天干、地支配合成甲子的学说。五天为一候，三候为一气，六候为一节，所以一年十二个月，便分成二十四气节。再用归纳的方法，把这种气机节候的作用，统摄在十二个月当中，便构成乾坤消息的十二辟卦的现象。于是十天干、十二地支、二十八宿、十二律吕、五行、八卦等等，重重归纳，层层圈人，而形成道家一套易学的象数，与天文、地理、物理、人事关系的学问。后来发展成理论医学上提出九九八十一个问题，有关于人身气脉的《难经》学说，配合黄帝《内经》荣（血）卫（气）的理论，认为人身十二经脉，与十五络、三焦、八脉的气血流行，与天地日月气机的运行，是属于同一的规则与原理的。

时代再向后来，修炼丹道神仙家们，根据以上所说的学理，与乾坤消息卦气升降的理论，认为人生生命的气机，自父母受胎的时间开始算起；男的以八位数为准，女的以七位数为准，还是先天的秉赋，属于乾卦为代表的范围。比较明显可征的，例如女子，在十四岁以前，月经（内经称为天癸）尚未发现，便是六爻完备乾三三卦的生命，算是一个完璞未破的童身。到了十四岁前后，有了月经开始，变成天风

(女后)三三卦了，一直到三七二十一岁，便是乾卦的初爻已破。由此到七七四十九岁前后，也就是月经断绝的时期（现在医学所谓女人的更年期），便是先天生命的卦气将尽，也等于说，由先天秉赋带来的生命能，到此快要用完了，所剩下来的余年，自七八五十六岁前后的阶段，都是后天生命的余气而已。再下去，便由阳的乾卦，变为纯阴的坤卦，转入另一生命的阴境界了。如果在男人来说，以八位数计算，便是十六岁前后，算是童身，保有原来先天乾卦的卦气，逐渐演变到八七五十六岁前后（等于现代医学所谓男人的更年期），就是先天卦气的生命将尽的阶段，到了八八六十四岁以后，剩余的生命，便是后天余气的作用，也就是说，由纯阳的乾卦变为纯阴的坤卦，转入另一生命的阴境界了。因此产生丹道修炼“长生不死”，修命的理论，认为第一等的根基，无论男女，凡是童身人道，是为上品。其次，应在卦气未尽的阶段，回头修道，还有希望。如果等到卦气已尽，再来修命，不是绝对没有希望，便有事倍而功半的困难了。这种理论，是否具有百分之百的可靠，姑且不加评语，但是推而比于现代医学的理论与经验，除了不够精详而有新颖的证明以外，并没有什么完全不对的地方。可是大家要知道，这是公元以前，我们中国文化中的道家对于生理医学所发表的理论，现在纵使有超过他们的观念与证明，而在科学的医学史上来说，他是早在两千年以前的发明啊！后世一般修道的人，都在年龄老大，万事灰心之余，才想追求长生不死之术，如果这样真能成仙，那么，天下最便宜的事，都被聪明人占完了，恐怕没有可能！

再由这种天地的气机，与人生气脉关系的理论，缩小其范围，说明它的规则，他们便认为人的气机，在一呼一吸之间，脉自运行六寸（一呼，脉行三寸；一吸，脉行三寸）。一个人，在一天一夜之间，共计有一万三千五百次呼吸，叫做一息，气脉运行经过五十度而周遍一身，用汉代的時計标准来说，也正是铜壶滴漏，经过

了一百刻的时间。但是这种所谓的脉，是包括荣、卫来讲，所谓“荣卫行阳二十五度，行阴二十五度”，如果勉强借用现代医学观念来讲，可以说，这个生命的气机，流行阳性的中枢神经系统 25 度，又流行阴性自律神经系统也 25 度（当然，我并不是学医的人，只是随便借用一下名辞来做说明而已，千万不可以此为准）。再加详细的分析，便把心、肝、肺、脾、胃、肾、胆、大肠、小肠、膀胱、三焦、胞络等十二经脉，配合气机往来呼吸的次数，各作数目分类的说明，然后加上子丑寅卯等十二地支，和二十四气节来归纳，便使这个养生、医药、生理的学说，走入神秘玄妙的圈子里去了，其实，也不是道家或古人故作神秘，只是那个时代的学识，习惯性喜欢用这些代号，做为分析以后，而并入归纳记忆的符号而已。总之，东汉以后，直到唐、宋之间，在正统丹道派魏伯阳的修养心性以锻炼精神的方法以外，最为普遍而有力量的，还有炼气、服气术等养气的理论与方法，做为神仙丹诀的主流。这种类似实验派理论的渊源，应该是远绍庄子的“天地一指，万物一马”、“野马也，尘埃也，万物之以息相吹也”、“真人之息以踵，众人之息以喉”等学说的脱变，由此引申演绎而来。

到了宋、元以后，修炼内丹的神仙道法，接受佛家禅宗明心见性的妙理，同时又受到南北印度传入密宗修法的互相影响，便在方法和理论上，产生两个极其重要的关键：（1）主张性命双修，是丹道的定则，为成仙的极果。（2）特别注重“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的三个步骤，是修炼丹法不二的程序。因此，宋、元以后，所有丹经的著作，无论为正统的道家思想，或为旁门左道的小术，在理论基础，都是依循这个原则，抄袭《参同契》，或《悟真篇》的名言，牵强附会，用作引证的根据，所以明、清以后的丹道观念，便有：“修命不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难人圣。”的传说。而且最妙的，便是丹道所有

的传统，一律都奉唐末的神仙吕纯阳为祖师，犹如佛家的思想学术，自唐以后，大多都入于禅宗之林，这实为中国文化学术思想史上，唐代文化发展的奇迹。明、清以后的丹道学术，虽分为四派，如：南宗主双修阴阳，北宗主单修清静，西派主单修，东派主双修等四大宗，但它的宗旨，仍不离于性命双修的理论基础，有时又援引宋德理学，或《大学》、《中庸》的思想，讲究“尽人之性，尽物之性”、“穷理尽性以至于命”等理论，以及变化性情，做为丹道龙虎，铅汞等的妙论。总之，神仙丹道的学术思想，从周、秦以来的养神，一变为汉、魏以后的炼气，再变为宋、元以后的炼精，已经与原始质朴的道术，大异旨趣。虽然宗奉黄老，而与老子的清静虚无之说，更是大相径庭，何况后来的丹道家，掺入房中采补等邪术，加上种种装妖捏怪的花样，一一都自尊为无上的丹法，各自号称得到正统丹道的秘传；或说自己的师承，都是已经活到几百年以上的人，可以达到“却病延年，长生不老”的妙术，尽在此矣，只要读过《抱朴子》所列魏、晋以来方术之士们所说的谬论，便可哑然失笑了，了知千古妄语，皆同出一辙。

明、清以后的丹道修炼的方法，距离汉、唐、宋、元以来的正统丹法愈远，所走的道路也愈仄，一般所说的丹道，大多都以伍冲虚、柳华阳一系的伍柳派丹道为主。伍冲虚著有《金仙证论》，柳华阳著有《慧命经》等书，他们参合儒、佛、道三家论证形而上妙道的学说和思想，极力证明他们的丹法为道家正宗的嫡传，但是错解佛学，臆造佛言之处，反而使人望而却步，实为虚诞可笑之至。这一派的丹道，纯粹主张“炼精化气”为初步入手的根基，尤其注意性生理与性行为的功，为修炼的妙法，认为男女性生殖机能的冲动，而不含有性欲的成分，才是活子时的药生现象。正好从此下手修炼，或用眼神回光返照，或用调理呼吸，紧撮会阴（海底），导引阳精循督派（中枢脊髓神经）而返还于上丹田的泥洹宫（间脑部分），所谓

“还精补脑，长生不老”的作用，到此便发生效用，这也就是丹头一点的天之炁；

到了上丹田以后，化为华池神水（口腔与淋巴腺内分泌等的津液），循十二重楼

（喉管部分）降至下丹田（脐下），便叫做打通任脉，如此任督二脉的循环运转，

牵强配合易学象数的甲子等天干、地支的说法，便叫做运转一次小周天（也叫做转

河车）的方法。然后如何由小周天转为大周天，配合青龙、白虎、铅、汞、阴、阳

等等注释，玄之又玄，神之又神，遂使向往长生不老而欲作神仙者，无不奉为无上

的道术丹法，勤修不辍，最后，以炼到马阴藏相（男性生殖器官收缩，女性乳房返

还童身）为证验；从此再进一步，达到炼气化神的工夫，做到阳神出窍，神游身外

而通灵的地步，才是炼成金仙的效果，种种说法，流传影响极大。一般修炼武术南

宗呐家），北派（外家）的拳术名家，与专炼气功，或讲究静坐养生的人们，以及

武侠小说家的笔下，所谓打通任督二脉，“走火入魔”等等的观念与术语，都从这

一派丹法的理论名辞而来，贻害不浅。

其实，这一派丹法“炼精化气”的理论与方法，姑且不管他是否为正统，如果

用得其正，用得其法，实在也有两种好处：（1）它可解决任何宗教，和任何宗派出

家专修的独身主义者，对于性心理的烦恼问题，同时，也是真正要修炼到守住不犯

淫戒的极好帮助，对于二十世纪末期疯狂追求肉欲的诱惑，以及讲究健康长寿的心

理卫生的实验，在理论与一些初步的方法上，未尝不是好事。（2）他们也极力提倡

以积善，为修道做神仙的基础，如果只有道法，没有极大至多累积的善行，要想修

到神仙的果位，那是绝对没有希望的，这对于社会教育与宗教教育的意义，最具有

决定性的至理名言。总之，我们归纳他这两种好处以外，认为他是健康养生的一种

良好的修养术，那是不可厚非的；但是，仍须注意，便是我们刚才说过的，要用之

得法，还要深通道家对于生理学的理论才对，否则，它的弊端也是非常可怕的，故

从相反方面，归纳它的坏处，约有四种：

(1) 因为学习修炼的人，既不通道家医理学，有关于精、气、神的真正原理。又不了解普通医学（中医）十二经脉，与道家奇经八脉（任、督、冲“中”、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维）的学理。更重要的，若是不了解佛、道两家关于心性之学，与性命之学的真正理论，只为了要求却病延年，长生不老的目的，就拼命地吸气提神，做收缩炼精的工夫；行之有素的，从表面看来，便有筋骨坚强，童颜鹤发，或红光满面的感觉，于是，由别人看来和自己的自信，至少都有半仙之分，其实，修到后来，十分之八九，都是脑充血而亡，或者弄得半身麻痹，通俗所谓“走火入魔”的走火，便是这种现象，求荣反辱，求寿反而不得安享天年，何苦来哉！

(2) 一个人无论要学仙，或学佛，研究道术或佛学，首先要有一个认识，他们的学养与方法，都富于高深的学理，他们的修养效验，都是从这种极深厚的学理而建立方法的基础，而且因人而施，对症下药，只有活用的指导，并无呆板的妙术。尤其是道家，它与天文、地理、物理、化学、心性修养、伦理道德等自然科学与人文科学结合，走入哲学形而上的最高境界。如果对于道理没有通达，凭一点旁门小术，或练呼吸，或守窍（守眉心、丹田、中宫、海底等等），认为就是无上秘诀，那是非常可笑的事。事实上，这些方法，都是为了集中注意力，注意生理机能的一部分，使它发生本能的活力，只是一种精神的自我治疗，与自然物理作用的原理，刺激生理本能活动的方法而已，并非神仙丹诀，尽在其中矣。况且修炼的人，既未达到老子的清心寡欲，至于清静无为的境界，以世间有所得的功利思想，要求成为长生不死之神仙的欲望，正如汲黯对汉武帝所说的话：“内多欲而外施仁义”，同是心理不健全的毛病。因此，在修炼这种丹法的过程中，或因生理的变化，而引起心理的错觉与幻觉，或因心理的幻觉而引起生理的变态，至于神经失常，精神分裂，通俗所谓的人魔情形，便由此原因而来，其实，魔从心造，妖由人兴，都是庸人自

扰的事；清代诗人舒位，有感于吕纯阳的诗说：“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”正可引用为这个道理的注释。

(3) 因为伍柳派的丹法，极力注重炼精的作用，而且是专以生殖器官的精虫为丹药的主要成分，于是便有捏穴撮精，类似手淫行为，或交而不泻等房术，人于此道之中。讲究男女双修，行容成素女之术的，也谓之炼精化气，种种名目，各立门户，都以伍柳派为依归，为求却病延年，长生不老而成病，炼精气而发狂的，所在都有。

(4) 黄老之道，以谦抑自处与涉世为主旨，以清静虚无，无求无欲为道德。魏伯阳以下的丹法，以“洗心退藏于密”为至理，以持盈保泰，葆光养真的妙用。但是明、清以及现在以修炼伍柳派丹道入手者，大体都走入骄狂、狭仄、神秘、愚昧无知的范围，充分暴露中国文化反面的丑陋面目，实在非常可叹。

这一派流行的丹法，首先的歧途，便是妄认精虫血液的作用，错以为是道家所说精神的精，这是最基本的错误。一般人由静坐入手，固然多多少少都有些生理的反应，觉得身上气脉的流通，与部分肌肉的跳动，便当作是丹法的效验，认为自己已经打通任督，或奇经八脉的效果，事实上，这些都是在静态的心理状况中，所应有发生生理反应的现象，一点没有什么希奇，只是证明静态修养的初步效力而已。

其实，督脉，是脊髓神经、中枢神经系统的作用，任脉，是自律神经系统的作用，精，是肾脏腺与性器官部分的内分泌作用，华池神水，是脑下垂体和淋巴腺部分，内分泌作用，如果稍有现代生理医学的常识，具备心理、哲学的修养，融会了许多科学的理论与实验，便可知道这是很平常的__种健康养生方法，而且都是由于精神与心理融合的作用，并非是什么正统丹道神仙的秘密。固然在现代的医学上，也有些学派，正在研究性荷尔蒙、血清与返老还童的关系，但是，那还是医学科学上试验中的理想，等于种脑下垂体，种胞衣，注射各种荷尔蒙一样，还是停留在两千多

年前，“方士”们追求生命长存的思想范围，只是所用的理论名辞，与所有药物和方法，大有不同而已，由此可见，人类的智慧，永远还很年轻，这是人类文化史上另一个重大的问题。

总之，道家所提出的精、气、神，以科学的观点，从人类生命的身心来讲，是属于形机面能的眼、耳、心的精神作用；神的表现与应用，便是目光视力的功能；气的表现与应用，便是耳的听觉的功能；精的表现与应用，便是心的运思与身的本能活力，如果从天人一体的物理功能来讲，神、气、精三种，便是光、热、力的作用。从哲学的理念来讲，道家所谓的神，便是相近于佛家所谓的性，道家所谓的精，便是相近于佛家所谓的心，所以唐代翻译佛经的《楞严经》，便有“心精圆明”等辞句；至于精液的精，乃是心理欲望的刺激，引发性腺内分泌与心脏血液循环的作用而已，正如道家广成子所言“情动乎中，必摇其精”，也便是这个道理。道家所谓的气，便是相近于佛家所谓的息（呼吸），是属于后天生命形身的作用而已，借用物理世界的现象做譬喻，神，比如太阳的光能，它给予世界万有生命的能量，气，比如太阳光能辐射到地球所发出的蒸气，精，比如太阳赋与万物光能，而产生化合作用物质的成果。但是要注意，这种说法，因为无法可以详细说明精、气、神的情形，所以我把它借用来做譬喻，譬喻的本身，只限于类比而已，并非就是原物的原样。在周、秦时代道家的修炼，是从养神入手，即已概括了精、气的作用。秦、汉以后道家的方法，注重养气，虽然与养神论者，略有变动，但已从形而上的作用，走入形而下的境界。宋、元以后的炼精，更等而下之，完全堕入后天形质观念的术中。关于形与神的道理，牵涉太广，也是另一专题，暂时恕不多讲了。此外，附带地说明一下静坐，与密宗、以及瑜伽的关系。静坐，俗名叫做盘膝打坐，自汉、魏以后，从印度佛教传入修习禅定的方法，对于锻炼形态、收摄身心，使其走入静

定境界的一种方便。这种盘膝静坐的方法，原始便是印度古老瑜伽术的一种姿态，并非佛法的究竟，也非就是道家修炼神仙内丹道法的究竟，只是可以通用于一切修养身心性命的姿态与方法而已，在道家而言，唐、宋以上的丹经，很少讨论到静坐的关系。但是，静坐是一种助道的法门，是普通可用的一种良好的修养术，那是毫无疑问的。如果把静坐就与神仙修道或佛学禅宗的禅，混为一谈，那是错误的。至于宋、元以后，佛教由西藏传来的密宗，也和道家一样，注重气脉的修炼，与达到乐、明、无念的证验工夫，本来也是佛家讲究修养的一种最好方法，由形而下求证形而上的实际工夫，但到了明、清以后，也和道家的丹法一样，大体已经走入注重形质功效的范围，只注重气脉的修炼，比起原始的妙密，便是由升华而变为下堕的趋势。瑜伽术的最高成就的价值，仅等于道家导引养生派的内功修炼，更不是至高无上的法门，因为一般研究丹道的人，往往把静坐、密宗、瑜伽术几种世界上类同的修养术，混杂交错而不明其究竟，在此顺便略一提及，以供研究者的注意。无论学仙学佛，讲到养生全真之道，都以清心寡欲入手，而至于寂灭无为为究竟，正如道教的《清静经》所说：“人能常清静，天地悉皆归。”可是现实世界中的人生，正如孔子所说：“饮食男女，人之大欲存焉。”告子也说：“食色性也。”人们对色欲与饮食的追求，与贪图富贵功名的享受并重，要想作到“离情弃欲，所以绝累”，在一般的人，是不可能的事。我记得在一本笔记上看到一则故事说：时代一位巨公，听到一位修道的人，已有九十多岁，望之只像四十岁的中年人，便请他来，问修长生不老的道术。这个道人说：我一生不近女色。这位巨公听了，便说：“那有什么意思，我不要学了。”这个故事，便是代表了一般人的心理，所以古今多少名士，作了许多反游仙的诗，如“(女亘)娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心！”以及“妾夫真薄命，不幸做神仙。”都是普通心理的反应，这与“辜负香衾事早朝”，

同样都是注重男女饮食，便是人生真谛的思想，如出一辙。但是，相反地说，仙佛之道，的确也非易事，丹道家对于修炼神仙方术的人选，非常注重生理上的先天乘赋，所谓“此身无有神仙骨，纵遇真仙莫浪求。”唐代名臣李泌，生有自来，骨节珊珊，但懒残禅师只许他有一十年太平宰相的骨相。麻衣道者谓钱若水，子无仙骨，但可贵为公卿耳！杜甫诗：“自是君身有仙骨，世人那得知其故。”这正如佛家所说：“学佛乃大丈夫事，非帝王将相之所能为。”是同样的隽语。总之，静坐是对身心有益的修养方法，如果认为静坐便是学道，那须另当别论了。