

逆流、盗机与脱化

——道教内丹学“生生”思想的实现样态

彭战果 李昊禹

(兰州大学 哲学社会学院,甘肃 兰州 730000)

摘要:“生生”作为中国哲学的一个核心观念,可以指现象层面的万物之生,可以指本体层面的“使生者生”,可以落实在易道阴阳二气的无尽转换中,亦可落实在儒家道德践履的健行不息上。除此之外,生命本身之“生生”亦是有待关注的主题。道教内丹学以长生久视为目标,依据易道“生生”思想建构适合其修炼的生命观,发展出实现自然生命之“生生”的独特原理和技术。首先,这一体系立足于先天,强调通过逆转生殖之精、呼吸之气、思虑之神以固存生生之机,一反因任、顺应生命自然历程的主流思想。其次,道教内丹学依于“有限本体”的观念,强调通过盗、偷的方式以圆满生生之机,有别于儒家天道性命相贯通的基本理念。最后,道教内丹学坚持性命双修原则,以先天之气炼化元神,使其脱化肉身成为具有现实性的阳神,不同于儒家德性主体之实现。可以说,道教内丹学是中国哲学“生生”观念的一种特殊表现形式。

关键词:生生;逆流;盗机;脱化;道教内丹学

中图分类号:B221;B958 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-3882(2025)01-0005-11

近年来,“生生”思想受到中国哲学界的重视,学者们就此论题作了多角度探讨,提出了不少深刻的见解。实际上,早在上世纪20年代,熊十力就已关注到了此论题,并提出中国人重视“生生”的看法。^①李尚信在本世纪之初指出《周易》的基本思想是讲“生生之易”,“故易之第一要义即是‘生生’之义”,并由此延伸,将中国哲学界定为生生之学。^②此外,杨泽波、丁耘、吴飞等学者亦从不同角度对此思想做了多层次的分析。实际上,“生生”思想的提出,预设了虚无、下坠、堕落的有限性现实。正是在对有限性的克服中,“生生”的意义方凸显出来。在存在之物的诸多有限性中,人的生命历程的有限——人是有死者——极具本质性。那么,“生生”是如何体现在对必然死亡的克服中的呢?儒家在道德践履的层面为有限的人赋予无限的价值,人之“生生”在此

收稿日期:2024-09-14

基金项目:国家社科基金重大项目:“桐城方氏学派文献整理与研究”(19ZDA030);合作共建兰州大学跨文化研究所项目(071200048)

作者简介:彭战果(1980—),男,河南商丘人,哲学博士,兰州大学哲学社会学院教授,主要研究方向:易学、道教内丹学、三教关系。李昊禹(2000—),女,吉林长春人,兰州大学哲学社会学院中国哲学专业硕士研究生。

^① 熊十力在《新唯识论》中提出事物“才生即灭”的观点,并据此指出:“应知刹那刹那灭,实即刹那刹那生。一方说为不灭不停,一方说为生生不息。”(熊十力《新唯识论》,北京:商务印书馆,2010年,第39页)他在《乾坤衍》中,以乾言生命、心灵,有刚健、照明等性,以坤言物质、能力,有柔退、迷暗等性,虽倡乾坤并建,终主以乾统坤、以阳率阴。(参见熊十力《乾坤衍》,上海:上海书店出版社,2008年,第123页)

^② 参见李尚信《生生:(周易)的第一要义》,载《光明日报》2004年4月13日理论周刊版。他还从五个方面阐发了生生之学的内涵:以天地或宇宙的生生为基础,以性命贯通为生发点,以诚仁义礼智以及格物致知为行动法则,以参赞化育为核心,以成己成物(尤其是成人)为宗旨。(参见李尚信《生生哲学的基本框架》,载《光明日报》2023年1月30日第15版)

意义下得以保证。^①那么,有没有以自然生命之“生生”为实现对象的思想体系与实践模式呢?在中国思想史上,道教内丹学以“长生”为目标,目的正在于实现自然生命的生生不绝。值得注意的是,其实现的方式可以概括为逆、盗、脱等具有消极、否定意味的语词,与儒学及其他思想体系迥然有异。

一、丹道之生生

道教有一个非常特殊的支派,该派以炼制金丹为手段,以长生为目的,通常被称作丹鼎派。丹鼎派又分外丹炼制和内丹修持。后者以精气神为修炼对象,以阳神恒存为目标,包含着使自然生命存续不绝的“生生”之义。为了实现这一目的,内丹家设计了体大思精的理论体系和复杂严密的技术手段,有清静丹法、彼家丹法、龙虎丹法之分,有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之说,又有练己、筑基、得药、结丹、还丹、温养、脱胎、哺乳、化形之序。他们希望通过修炼,达到与天地并存的目的。如果说长生——使生命长久甚至永恒地存在下去——是自然生命之“生生”的体现,那么道教内丹学的理论和实践则是使其现实化、具体化的独特路径。

在思想史上,老子有“摄生”“长生”之说,庄子有“养生”“全生”“正生”“达生”“卫生”“尊生”“重生”之论,更有“生生者不生”这样深刻的命题。内丹家自称上承老庄道家,其“生生”思想不免受其重生之说影响。然而,从内丹修炼所依赖的生命观以及内丹学体系建构所根据的经典看,这一思想与《周易》阴阳理论和《易传》“生生”之说的关系更为密切。吴飞指出,《说文·生部》曰:“生,进也。象草木生出土上。”“生”的本义是草木生长,可引申出与“生出”“生长”相关的一系列含义。“生生”为“生”之叠字。这一词汇“在先秦典籍中出现多处,其义多为迭言‘生’字以强调之,或为‘进进’,或为‘生计’,或为‘使生者生’”。^②《系辞传》曰:“生生之谓易。”这句话既含有万物“不绝”“向上”“绵延”之义,又含有“使生者生”的本体论意味。《系辞传》曰:“天地氤氲,万物化醇;男女构精,万物化生。”关于这十六个字,孔颖达疏之曰:

天地氤氲,万物化醇者,氤氲,相附著之义。言天地无心,自然得一,唯二气氤氲,共相和会,万物感之变化而精醇也。天地若有心为二,则不能使万物化醇也。男女构精,万物化生者,构,合也。言男女阴阳相感,任其自然,得一之性,故合其精则万物化生也。若男女无自然之性,而各怀差二,则万物不化生也。^③

在这段话中,天地为一对待,男女为一对待。天地指阴阳二气,男女非仅指男人、女人,凡天地间属阳者皆为男,属阴者皆为女。天地阴阳二气相交,呈现出氤氲氤氲、混混沌沌之状,万物因此而化醇;男女阴阳相感,则阴精阳精结合,万物因此而化生。值得注意的是,化醇与化生不同。化生指的是物物之间以形相生,即雌雄相合代代绵延;化醇指天地阴阳二气相合,将精醇之因素赋予有形之万物。《系辞传》的这十六个字从本体宇宙论的角度,阐明万物之生成来自于形而上的天地本体与形而下的雌雄二物的共同作用。简言之,天地本体是阴阳之气,二者相合而具有能动的作用,推动以

^① 牟宗三称儒家的内圣之学“其真实意义则在于个人有限之生命中取得一无限而圆满之意义”。为什么有限的人可以触及无限呢?牟宗三指出,道德行为虽然有限,“而道德行为所依据之实体以成其为道德行为者则无限”。(牟宗三《心体与性体》上,上海:上海古籍出版社,1999年,第5页)由此可知,儒家道德践履中就包含着通往无限和圆满的可能。

^② 参见吴飞《论“生生”——兼与丁耘先生商榷》,载《哲学研究》2018年第1期,第36—37页。

^③ [魏]王弼、[晋]韩康伯注,[唐]孔颖达等正义《周易正义》,载[清]阮元校刻《十三经注疏(附校勘记)》上,北京:中华书局,1980年,第76页。

形相生的万物具备精醇之本质。^①

历代丹经都非常重视“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”这段话，经常引用以证成己说。如《悟真篇》有“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌”之语，翁葆光注曰：“轻清之气属阳，重浊之气属阴……二气氤氲，两情交媾，曰天、曰地、曰人，合成三体，谓之三才，三物生焉。故《易》曰：天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。”^②《性命圭旨》载：“《易》曰：天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者也。”^③以上所引皆是以“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生”说明天地万物的生成以及内丹修炼的原理。丹经重视这四句话，在于它们可以为内丹家提供一种适用于修炼的生命观。明代张三丰在《大道论》中说：“男女交媾之初，男精女血混成一物，此即是人身之本也。”这是以形相生的层面。又说：“父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也。”^④这则是天地赋生的层面。清代刘一明在《修真辨难》中说：“方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散；既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形。”^⑤据此语，生命诞生包含两个层面：一是父精母血结合而生身，二是氤氲之物投入父精母血相融之物中，使其变化成形。前者与“男女构精，万物化生”一致，是以形化生的层面；后者则与“天地氤氲，万物化醇”一致，是天地赋生的层面。内丹家在论述人之生成时，多持此种观点。在这个意义上可以说，《易传》“生生”之说启发了内丹修炼的生命论。

按照一般的理解，生命诞生之后，其成长当有赖于后天因素诸如呼吸、饮食等，然而内丹家却强调天地赋生的根本作用。如刘一明说：“或疑人在胎中，脐带通于母气，母呼亦呼，母吸亦吸，渐次变化成形者，非也。夫呼吸之气乃后天之气，后天之气焉能变化精血而成形？”^⑥这段话否定后天之物具有变化精血而成形的功能。在人身生成过程中，真正起根本性作用的是天地所赋予的先天之物。《仙学真诠》载：“人之生也，固以父精母血，凝媾成形，然其所以生者，实天地元和之炁^⑦也。使无此炁，虽有精血，不能成物。”^⑧由这段话可知，生命之成长虽以由父精母血凝媾而成的人身为载体，但起决定性作用的却是天地元和之气。关于这一点，刘一明所说更为详尽：

人当父母未生身以前，男女阴阳二气交感之时，杳冥之中有一点生机自虚无中来，所谓“先天真一祖气”者是也……母胎中只有先天一点祖气，浑浑沦沦，始而凝胎，既而养胎，终而全胎，

① 关于天地与万物及人的关系，《乾·彖》之中“乾道变化，各正性命”一语，极有意味。牟宗三说：“此语字面的意思是：在乾道变化底过程中，万物（各个体）皆各得正定其性命。”（牟宗三《心体与性体》上，第28页）这亦是从本体宇宙论的角度出发，指出人和万物以天道为本体，以天道所给予者为性命之本。此种论点与正文言天地氤氲、化醇万物的理路一致，只是未提及物物之间以形相生的环节。牟宗三又说：“此语本身并不表示所正定的各个体之性命即是以理言的性命，亦可能是以气言的性命。”（牟宗三《心体与性体》上，第28页）“天地氤氲，万物化醇”句明确将气视为天道本体与性命之源，这一点与“乾道变化，各正性命”有所不同。

② [宋]张伯端著，[宋]翁葆光注，[元]戴起宗疏《悟真篇》注疏，载董沛文主编，周全彬、盛克琦编《悟真诀要：道教经典〈悟真篇〉注解集成》上，北京：宗教文化出版社，2010年，第122—123页。

③ [明]尹真人高弟《性命圭旨》，北京：中央编译出版社，2012年，第116页。下引该书，仅随文标注书名与页码。

④ [明]张三丰撰，[清]李涵虚编《三丰全集》，北京：宗教文化出版社，2013年，第139页。下引该书，仅随文标注书名与页码。

⑤ [清]刘一明《修真辨难》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，北京：宗教文化出版社，2015年，第467页。

⑥ [清]刘一明《象言破疑》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第526页。

⑦ “炁”同“气”。引文该字以所引版本为准，正文一律使用“气”字。下同。

⑧ [明]葆真子传本《仙学真诠》，载董沛文主编，盛克琦编校《仙道口诀》，北京：宗教文化出版社，2012年，第439页。下引该书，仅随文标注书名与页码。

始之终之，皆此祖气成就之，别无加杂。^①

据这段话，胎儿之生有赖于天地之生机，其长亦有赖于先天祖气。从凝胎、养胎到全胎，五脏六腑、五官百骸的变化，皆由此祖气决定。以“祖”称气，可称其为天地本源之气。无论从生命诞生的角度看，还是从渐次成长的角度看，内丹家都认为天地本源之气更为关键。因此，要使生命长保生生之机，需以此物为修炼对象。

二、逆流以固生

自从《高上玉皇心印经》提出“上药三品，神与气精”^②之说，内丹家就习于从精气神三分的角度描述天地本源之气。从内丹学生命观的视角看，人身可分为先天与后天两个层面：父精母血所形成的有形之身属后天，蕴藏于后天之中的天地本源之气属先天。与此相应，精气神亦通常被分为先后天两种。先天精气神又称元精元气元神，以“元”表示其固有、本原之义。而“后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神”^③，乃由先天精气神流变而来。道教内丹学认为，流变的过程亦是损耗的过程。《还真集》载：“人禀父精母血而生，初为赤子之时，元精、元炁、元神，无不纯全。及其年渐长成，盖因眼、耳、鼻、舌四门所诱，一灵真性被色、声、香、味所触，习染深。是以日复日、岁复岁，元精化为交感精，元炁化为呼吸气，元神化为思虑神，此三元分泄，难复天真。”^④据这段资料可知，人为赤子之时精气神纯全圆满，后在先天流变为后天的过程中逐渐亏缺。一旦天真丧尽，人身最终归于死亡。内丹家提出了种种理论，设计了种种方法，试图使生命得以永存，形成了蔚为大观的内丹学体系。无论这些体系多么高妙，其出发点多在于逆转天地本源之气的损耗，固存生生之机。

精是人体生命的物质基础，就其生发而维持人身运转言被称作元精，就其流变而为生殖繁衍之要素言被称作后天之精，又称交感之精、淫欲之精、浊精等。内丹家认为，正常情况下人体之内并无有形之精的存在，它们含蕴在元气之中。如《仙学真诠》载：“医书云：‘肾为精府。’又云：‘五脏各有藏精。’其实并无有精停泊于其所，盖此时精皆涵于元气中，未成形质。”（《仙学真诠》，载《仙道口诀》，第440页）据《仙学真诠》，元精最初无形而蕴于元气之中。在两种情况下此物转为有形之精：一是男女交感之时，“此元气化而为精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即是渣滓之物，而为交感之精矣”。二是修炼之人，“能萃会元气而酝酿之，不因交感此精自生，故谓之元精”。实际上，元精与交感之精本是一物，“自其生于真一之中，则为元精。自其漏于交媾之际，则为淫泆之精。其为元气所化则一也”（《仙学真诠》，载《仙道口诀》，第440页）。据这段话可知，元精与交感之精为一物的根据在于二者由同一元气所化。交感之精虽是生命诞生的基础，但在内丹家看来则由损耗元精而来，所以他们千方百计地试图避免这种损耗。元精转化为交感之精有两个因素：一是心理欲念，一是生理惯性。前者指心中生起的关于男女之事的想法，后者指生命本具的生殖冲动。所以要制止元精流变为交感之精，首先便要制止男女之欲。内丹修炼有“炼己”环节，主要是制止男女之欲的功夫。但仅凭如此尚且不够，因为人的生殖冲动会不时发作以干扰心神。针对这种情况，内丹家

① [清]刘一明《象言破疑》，载董沛然主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第526页。

② [清]陶素相集注，王溪子增批《道言五种》，北京：中华书局，2011年，第271页。

③ [清]刘一明《修真辨难》，载董沛然主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第468页。

④ [元]王玠《还真集》，载《道藏》第24册，北京：文物出版社；上海：上海书店；天津：天津古籍出版社，1988年，第102页。

提出“炼精”之说,即在元精产生而尚未转化为交感之精的瞬间,通过种种技术手段将其炼化为元气。由于元精从元气中酝酿而生,将其炼化的过程即是逆回到元气的过程,人身之元精因逆“生殖之流”而得以持存。

气是人体内比精更为细微的元素,乃是融通血脉、充周一身的存在。气亦分先天与后天,“先天之气,元气也,气即命也……而气有后天者何?呼吸之气是也……先天之气,本也,后天之气,末也;先天之气,源也,后天之气,流也”^①。先天之气即藏于身中的元气,后天之气即呼吸之气,先天之气是呼吸之气的根源。《性命圭旨》载:“人之既生之后,一呼一吸,气通于天。天人一气,联属流通,相吞相吐,如扯锯焉。天与之,我能取之得其气,气盛而生也。天与之,天复取之失其气,气绝而死也。”(《性命圭旨》,第214页)人出胎之后,口鼻开始呼吸以与外界相连,吸取天地之气维持人之生存。但同时呼吸之气又与元气相连,在一出一入的同时亦损耗着元气。关于这一点,近人陈撷宁所言极为详明:

婴儿在胎,仅有胎息,鼻不呼吸。及至初出胎时,大哭一声,而外界之空气乘隙自鼻而入,于是后天之呼吸,遂操吾人生命之权。其始也,吸入之气长,呼出之气短,而身体日壮。其继也,呼吸长短平均,身体之发育,及此而止。到中年以后,呼出之气渐长,吸入之气渐短,而身体日衰。临终之时,仅有呼出之机,而无吸入之机,鼻息一停,命根遂断。^②

因此,内丹修炼需通过调整呼吸而制止元气之消耗。调整之法通常被称为调息,即通过减缓甚至停止口鼻呼吸而引发内息。从现代生理学的角度看停止呼吸是说不通的,但内丹家认为这是修炼必经的环节。张三丰说:“调息,须以后天呼吸,寻真人呼吸之处,古云:‘后天呼吸起微风,引起真人呼吸功。’”(《三丰全集》,第185页)所谓真人之呼吸,表现为“喉息倒回元海”(《三丰全集》,第156—157页),即生起不同于口鼻呼吸的内息,也被称作胎息。内丹家认为,通过停止口鼻呼吸,引发内息、胎息,方可制止元气的损耗。陈撷宁说:

普通之人……虽终日呼吸不断,然此等呼吸,大都出多入少。粗而短,不能细而长;急而浅,不能缓而深。乃修炼家之大忌也。仙道贵在以神驭气,使神入气中,气包神外,打成一片,结成一团,扭成一条,凝成一点,则呼吸归根,不至于散漫乱动,而渐有轨辙可循。如是者久之,即可成胎息。何谓胎息?即呼吸之息,氤氲布满于身中,一开一阖,遍身毛窍,与之相应,而鼻中反不觉气之出入,直到呼吸全止,开阖俱终。^③

他强调口鼻呼吸是修行的大忌,需使呼吸归根,形成胎息,方符合内丹修炼之道。停止口鼻呼吸,修炼出内息甚至胎息,乃是逆“呼吸之流”而固存元气。

内丹家论神,通常从知觉之灵明谈起。如黄元吉说:“神者,心中之知觉也,以其灵明,故谓之神。”(《乐育堂语录》,第192页)神又分元神与思虑之神,“以其禀受于天,一点灵明,故谓之元神。后来为情识所移,此个元神,汨没在情识中,遂成思虑之神”(《仙学真诠》,载《仙道口诀》,第442页)。元神与思虑之神本是一物,前者因夹杂情识遂流变为后者。至于它们之间的流变原理和过程,内丹家通常用乾坤坎离等卦爻象数说明之。他们通常以乾代表性,性与心、神相关;以坤代表命,命与身、气相关。乾之一阳降而入坤为坎,坤之一阴升而入乾为离。坎表后天之身、气,离表后天之心、

① [清]黄元吉《乐育堂语录》,北京:宗教文化出版社,2011年,第193页。下引该书,仅随文标注书名与页码。

② 陈撷宁《孙不二女功内丹次第诗注》,载胡海牙总编,武国忠主编《中华仙学养生全书》上册,北京:华夏出版社,2006年,第561—562页。

③ 陈撷宁《黄庭经讲义》,载胡海牙总编,武国忠主编《中华仙学养生全书》上册,第84页。

神。朱元育说：“只因先天底乾性转作后天之离，元神翻作识神，心中阴气刻刻流转，易失而难持。”^①离与乾相比，中间一爻为阴，代表由身体、感官所产生的情识等物，元神受其影响转为思虑之神。他说：“人心本来至灵，只因夹杂后天情识，未免易于逐物，所以触境便动，遇缘即生，刻刻流转，一息不停。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第99页）正是直接说明这个道理。要制止这种状况，内丹家通常从感官入手，扭转心神通过感官向外的惯性，使之向内观照自身而安于本位。这一点，朱元育所言最为清晰简明。《悟真篇》有“劝君穷取生身处，返本还源是药王”之语，朱元育注曰：“然返还之功非必索诸受炁之初也，凡人即眼耳鼻舌合成此身，其机生生不息，会归一心，即所谓生身处也。此生生者，顺之即凡，逆之即圣，人能从十二时中时时收视返听，穷之又穷，一念回机，陡然觉悟，当下便识取父母未生前面目，再加时时保任之功，是谓返本还源，而大药从此出，识得心王便是药王矣。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第152—153页）“生身处”指父精母血交融生命开始之时，也就是“受气之初”。内丹家认为，修炼返还到这个状态是为返本还源。然而朱元育指出，真正的修行未必开始即要求返还到受气之初。他认为，人身由眼耳鼻舌等感官合成，其后有一“机关”——也就是心神——通过眼耳鼻舌而有视听言动的功能。那么，如果能够逆转感官的作用，便有可能使“机关”不再向外发散而回到自身，从而制止心神的泄露。这种方法，可以逆转“心神向外之机”而使元神得以固存。

总之，人之元精元气元神在其生命历程中持续流变为后天之物。元精变为交感之精，元气变为呼吸之气，元神变为思虑之神。由此导致先天之物损耗，生命不可避免趋向衰亡。内丹修炼的首要环节便在于逆转这种流变，对现有生命的运转形式进行否定，而这种否定恰恰蕴有固存“生生”之机的积极效用。^②此种理路与儒家及其他学派因任、顺应生命自然历程的态度有所不同。

三、盗机以全生

人通过逆转生命之流只能保有尚存的生机，使其不再消耗，对于已丧失者则无能为力。因此，道教内丹修炼尚有补全生机的一段功夫。借用庄子的话可称其为“全生”，即圆满天地所赋予的生机。《还真集》载：“故祖师垂言立教，载诸丹经，示人以修补之法。精损则以精补，气损则以气补，神损则以神补，是用返本還元之道以复之。且复者何也？以全精为深根，以全气为固蒂，以全神为妙合。世人能全此三者，实为身中真药物也。”^③天地所赋予人者就个体而言圆满无缺，但在人的生命历程中，天地之生机逐渐耗散，圆满者便会有所亏缺。因此，内丹修炼需得补全这种亏缺，使其圆满，方能成功。

需要注意的是，丹经常使用诸如“盗”“偷”“贼”等含有贬义的词语形容这段功夫，这颇值得玩味。《阴符经》有“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗”之语，又有“盗机”之词，开启了丹经使用

^① [清]朱元育《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，北京：华夏出版社，2009年，第30页。下引该书，仅随文标注书名与页码。

^② 内丹家通常将天地赋予人的本源之物三分，而针对精气神三分的返还理论亦各有其独立性。但亦有丹经持其他分类原则而立论，比如《金丹四百字序》便持五分之说。按此文说法，人有精、神、魂、魄、意，魂配东方之木，魄配西方之金，神配南方之火，精配北方之水，意配中央之土。由于五脏之肝属木，肺属金，心属火，肾属水，脾属土，而肝开窍于目，肺开窍于鼻，心开窍于口，肾开窍于耳，脾开窍于四肢，那么，如果视觉返还向内则魂在肝，听觉返还向内则精在肾，音声功能返还向内则神在心，嗅觉返还向内则魄在肺，四肢不动则意在脾。这样一来，魂安住于肝而不从眼漏，魄安住于肺而不从鼻漏，神安住于心而不从口漏，精安住于肾而不从耳漏，意安住于脾而不从四肢孔窍漏，由此便通过逆返后天生命之流而使魂、魄、神、精、意无所损耗。详见彭战果《论易学先后天阴阳理论在道教内丹学中的运用》，载《周易研究》2015年第3期，第64—72页。

^③ [元]王玠《还真集》，载《道藏》第24册，第102页。

诸如“盗”“偷”之类词汇的先河。如翁葆光在注解《悟真篇》时说：“《易》曰：天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。至人探斯之赜而知源，穷斯之神而知化，故能返其本，还其源，颠倒陶镕，逆施造化，贼天地之母气以为丹，盗阴阳之精气以为火，炼形返归于一气。”^①此段资料先引《易》之说以明人之生成，又使用颠倒、逆施、贼、盗之类的负面词汇以描述修炼之道。丹经之中此类语词数不胜数，与中国传统文化煌煌大气、中正平和的气象颇有冲突。丹经习于使用这样的词汇，与以下两种情况相关。

第一，内丹家通常认为，天地所赋予人的先天之气是有限的。天道性命相贯通是中国哲学的一个基本命题，也是生生哲学的根基之一。这一命题虽然为中国哲学所普遍承认，但诸家对其内容的理解是有差异的。如儒家以理为天道本体，人所得之于天道者亦以理为主。人虽有限，但其所得之理却是无限的。在这个意义上，无论处在何等境地，人之本体不增不减。道教内丹学则往往将先天本源理解为气，而人所得之于天地的先天之气则有量上的限制。如李道纯曰：“凡人唯精最贵而甚少。在身中通有一升六合，此男子二八已满，未泄之成数，称得一斤。”^②又曰：“气之在人身有八百一十丈，与脉偕行，衰旺相关。”^③《性命圭旨》提出，人“盗天地三百六十四铢之正炁，原父母二十四铢之祖炁，共得三百八十四铢，以全周天之造化，而为一斤之数也”（《性命圭旨》，第13页）。在丹经中，人所得的天地之气被量化，恰恰证明了其有限性。

第二，天地阴阳的交合虽然无时无刻不在发生，但人只有一次机会获得由此而来的先天之气。内丹学在描述人的生成时，经常列出三个因素：父精、母血与先天之气。关于三者的关系，丹经大概有三种说法。第一种：父精与母血合和而在母腹之中成长，十月出胎之时先天之气入体。如《钟吕传道集》载：“人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。”^④最初只有父精母血之交融，三百日胎圆后方灵光入体而形成完整生命体。第二种：父精母血合和之时，即招摄先天之气入内。如张三丰言：“父母施生之始，一片灵气投入胎中。”（《三丰全集》，第139页）黄元吉言：“夫人自父母媾精之始，一点灵光，藏于胞胎之内。”（《乐育堂语录》，第281页）第三种：父精母血将交而未交，此时即与先天之物相感应，合和之后将其包之于内。如刘一明说：“方交之时，父精未施，母血未包，情合意投，其中杳冥有物，隔碍潜通，混而为一，氤氲不散；既而精泄血受，精血相融，包此一点之真，变化成形。”^⑤这三种说法虽然各有侧重，但俱都认为父母阴阳合和是生命与天地发生关联的关键。就个体而言，生命只有一次，故主体仅有一次获得先天之气的机会。

由此我们可以看出，人所得天地之气是有限的，且只有一次权限。因此，若要逆转这种现象，补全已耗的天地之气，便超出了自身的权限。所以，他们经常使用“盗”“偷”“贼”这些含有贬义的语词，以描述违背天地规律的境况。当然，关于这段功夫的具体内容，丹经也经常是一鳞半爪，满篇隐语，恐泄天机。《参同契》感叹：“素无前识资，因师觉悟之……窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第51页）

① [宋]张伯端著，[宋]翁葆光注，[元]戴起宗疏《〈悟真篇〉注疏》，载董沛文主编，周全彬、盛克琦编《悟真诀要：道教经典〈悟真篇〉注解集成》上，第122—123页。

② [元]陈致虚《上阳子金丹大要》，载《道藏》第24册，第11页。

③ [元]陈致虚《上阳子金丹大要》，载《道藏》第24册，第12页。

④ 高丽杨点校《钟吕传道集 西山群仙会真记》，北京：中华书局，2015年，第43页。

⑤ [清]刘一明《修真辨难》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第467页。

至于如何盗天机以全生，内丹家经常以世法喻道法，安排“身内夫妇”交合，以招摄先天之气，改造甚至重铸生命。刘一明说：“又如世间男女相配，两而合一，即能生子生孙，此人道生生不已之象也。人身阴阳相当，两而合一，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，而其理显然矣。”^①生子生孙为人道之生生不已，生仙生佛为丹道之生生不已。人道生生以夫妇交合为条件，丹道生生则以人身内阴阳相合为条件。通常认为，身内阴阳指神与气。神即心神，丹经中通常称为龙、汞；气即阳气，丹经中通常称为虎、铅。心神与阳气相交，称作“驱龙就虎，运汞投铅”。神气交合不久，便会产生另外一物。《金丹四百字》曰：“乌肝与兔髓，擒来共一处。一粒复一粒，从微而至著……浑沌包虚空，虚空包三界。及寻其根源，一粒如黍大。”^②乌肝即心中之神，兔髓即身中之气。神气共处而交合，便有金丹之药物产出。此物乃是补全生机、成仙了道的根基，亦是虚空三界共有的根源，丹经又常称其为“真种”。神与气相当于父精母血，二者合而产真种，意味着身中孕育了一个新的生命形态，丹家称之为男儿怀胎。吕洞宾云：“养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。”^③白玉蟾云：“怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交结，身里夫妻真妙哉。”^④由于这一神奇的技术原理来自夫妇交合而生胎儿，所以丹经充满了类似男女交媾的语言。如《参同契》通篇言男女，彭晓在注解之时以男女关系去解释整个炼丹过程。丹经到处讲交媾、施精、结胎，要人通过对性事的理解而明白成丹的道理。^⑤

先天之气是生物之祖气，为万象之主、天地之宗，虽然与神气交合相关，但并非人身固有，乃自外而来。至于为什么神气合而能够招摄先天之气，丹家多主内外相应说。《性命圭旨》载施肩吾之言云：“天人同一气，彼此感而通。阳自空中来，抱我主人翁。”（《性命圭旨》，第188页）“阳”即先天之气，“空中”乃是身外之处。因天人一气，自然内外感通而身外阳气入体。黄元吉言：“必内药有形，外药可得而采。内药，吾身之元气也；外药，即太虚中之元气也……但非内照内养有功，必不能招回外来之药。”（《乐育堂语录》，第112—113页）外丹烧炼的材料称为药物，内丹亦称精气神乃至先天之气为药物，取其有治疗死病之功。内丹药物有多种，如有大药小药之分，又有内药外药之别。同言大药小药、内药外药，不同丹家处含义又有所不同。黄元吉以身中元气为内药，以太虚之气为外药。身中元气为神气合一之物，太虚之气即先天之气，前者完成方能召摄后者。又言：“至人明得，金丹大道，系清灵之气结成，而清灵之气，又不自来归，必假我身中真阴真阳，然后可以招摄得来……惟即我身真阴真阳发生时节，即是元气来入我身。”（《乐育堂语录》，第81页）“清灵之气”即先天一气，此物不能自动进入人身，只有真阴真阳出现之时，方与此气相应而招摄入体。可知神气相合所产的“真种”看起来似乎是二者合一之物，实际上是因二者合一与天地相应所盗取自天地的先天一气。

总之，要想内丹修炼有成，需补全天地所赋予人的生机。内丹修炼者“违背”天地所给与人的权限，以神气相合为盗取天机的条件，将受孕之时方能获得的先天之气以功夫的形式自主获得，使生机有缺之人得以“全生”。“全生”的根据在先天一气，此物作为人之生存的终极保障并不像儒家学说中的天道、天理那样具有无限性，而是存在损耗乃至耗尽的可能。在这一点上，道教内丹学与儒家思想有着极大的不同。

① [清]刘一明《象言破疑》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第522页。

② [宋]张伯端《金丹四百字解》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第303—304页。

③ [清]吕洞宾著，[清]刘一明解《敲爻歌直解》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第349页。

④ [宋]白玉蟾《华阳吟》，载董沛文主编，周全彬、盛克琦编校《白玉蟾全集：道教南宗白玉蟾真人修炼典籍》下，北京：宗教文化出版社，2013年，第857页。

⑤ 参见龚鹏程《道教新论》，北京：北京大学出版社，2009年，第212—213页。

四、脱化以长生

神气合一即能产“真种”，这意味着原本身心之中孕育了新的生命。内丹家对其的描述，经常从胎儿渐次成长的角度展开。据《参同契》及其他丹经，此过程可分为以下两个环节。

第一，真种育而凝圣胎。《参同契》载：“经营养鄞鄂，凝神以成躯。”《参同契阐幽》释曰：“既得此一点真种，是为鄞鄂，须要经营保养，不可令其散失，久之渐渐凝聚，元神始成胚胎。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第18—19页）真种之于修道者，犹如胚胎之于孕妇。胚胎成长于母腹之中，真种所凝聚的生命成长于神室之内。第二，处神室而圣胎长。《参同契》曰：“四肢五脏，筋骨乃俱。”《参同契阐幽》释曰：“温养真胎，必须从微至著，始而成象，继而成形，四肢五脏，并筋络骨节之类，件件完备，具体而行，故曰：‘四肢五脏，筋骨乃俱。’须知四象五行，包络法身，便如四肢五脏，法身渐渐坚凝，便如筋骨，非真有形象也。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第84页）圣胎之成长，一如胎儿在母腹之中渐渐长大。但是内丹家强调，虽然丹经将圣胎成就比拟成胎儿成长，但是并非真有一个有形的胎儿孕育于人身之中。这是强调圣胎不同于凡胎之处。以上环节总体上言内丹修炼之圣胎生长，与胎儿处母胎中生身受气同一造化。只是母腹怀胎乃顺则生人，圣胎成就为逆则成丹，有圣与凡之区别。

相对于外丹服食，内丹修炼重点关注内在的精气神，这样就从本体论的角度将人身分为先天与后天、内在与外在、真实与虚幻两重存在样态。真种所凝聚的圣胎为先天、为内在、为真实，与之相对，原本的身心为后天、为外在、为虚幻。这样便从功夫修证的角度证实了人之存在的两重样态。圣胎的真实性与原本身心虚幻性的区分，在早期丹经中不太明显，但在宋元之后几乎成为了共识。如张伯端在《悟真篇序》中就提出了“本性”与“幻形”之分。他在《后序》中进一步解释说，人由妄情而生身，人身不过是心中诸相的组合。如果能够见到心体，则“心镜朗然，神珠廓明”，原先认为真实的人身在心体的对照下就显现出了虚妄性，从而“诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生”^①。北宗王重阳同样持这种观点：“未言真，是说假。惟一灵是真，肉身四大是假。”^②这种观点或许与佛教的影响有关，但在客观上无疑突出了内丹修炼的重点。需要指出的是，丹经虽然分真身与幻身且重视真身，但它们同样不放弃肉身修炼，并将此视为不同于其他派别的本质性特征。如《参同契·关键三宝章》载：“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……颜容寝以润，骨节益坚强，辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶烝云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”（《参同契阐幽·悟真篇阐幽》，第88—89页）耳目口三宝关闭，于空房静坐，心灵进入无念的境界，寢寐不忘，久而久之身体自然发生变化：颜色浸润，骨节坚强，更有一气流行于身中，周流而不滞。对身体变化的这种描述，在儒家及佛教尤其是汉传佛教修证体系中是非常罕见的，而在丹经中则历历皆是。由此可以说内丹修炼是“借假修真”，而非“弃假修真”。

内丹修炼之所以重视现实的身体，归根结底在于这种修炼的目的指向阳神成就，使元神超越无形无相的范畴，具备真实的生命功能。以世法比拟道法，在丹经中是一贯的。世法之中胎儿在母腹内经历十月而出胎，道法之中圣胎亦有圆满而脱胎之说。《参同契》曰：“弥历十月，脱出其胞。”历代注释多认为这句话即是对圣胎脱壳的描述。《参同契阐幽》释曰：“温养既足，至于十月胎完，赤子从

^① [清]刘一明《悟真直指》，载董沛文主编，滕树军、张胜珍点校《悟元汇宗》，第202页。

^② [金]王重阳《重阳真人金关玉锁诀》，载[金]王重阳著，白如祥辑校《王重阳集》，济南：齐鲁书社，2005年，第281页。

坤炉中跃然而出,上升乾鼎,从此重安炉鼎,再造乾坤,别有一番造化,我之法身,才得通天彻地,混合太虚。”(《参同契阐幽·悟真篇阐幽》,第84—85页)“温养”指圣胎在神室之中成长,“十月胎完”是以人之胎儿处胎时间比拟圣胎圆满时间,非是实指。“坤炉”即圣胎凝聚之神室,“乾鼎”指天地虚空。时机一到,圣胎即脱人身之壳,悠游于天地之中。关于圣胎脱壳的过程,《青华老人语录》描述得极为形象:“阳神之脱胎也,有光自脐轮外注,有香自鼻口中出,此脱胎之先兆也。既脱之后,则金光四射,毛窍晶融,如日之初升于海,珠之初见于渊,而香气氤氲满室矣。一声霹雳,金火交流,而阳神已出于泥丸矣。”(《乐育堂语录》,第332页)圣胎脱壳之后亦称阳神。神而称阳,重点在于强调与阴神之别。简单而言,阳神是经过先天之气锻炼后的元神,阴神则是未经先天之气锻炼的单纯神识,阳神之“阳”特指先天之气。按照内丹家的说法,阳神与阴神存在着巨大的差别,《历世真仙体道通鉴》载:

紫阳与僧处一净室,相对瞑目趺坐,皆出神游。紫阳才至其地,僧已先至,绕花三匝。紫阳曰:今日与禅师至此,各折一花为记。僧与紫阳各折一花归。少顷,紫阳与僧欠伸而觉,紫阳云:禅师琼花何在,僧袖手皆空,紫阳于手中拈出琼花,与僧笑玩。^①

紫阳即张伯端,乃道教内丹南宗祖师,禅僧为其友人。二者同时出神,约定折取琼花。等到元神归窍,紫阳手中有琼花,而禅僧手中空空。有弟子问何以如此,紫阳曰:“我金丹大道,性命兼修,是故聚则成形,散则成气,所至之地,真神见形,谓之阳神。彼之所修,欲速见功,不复修命,直修性宗,故所至之地,人见无复形影,谓之阴神。”^②道教内丹流派与佛教一直存在修证理论与实践上的争议,佛教僧人因内丹家重视身体修炼而讥其为“守尸鬼”,内丹家则因僧人不重视身体修炼而反讥其为“阴灵”。内丹家强调其修炼乃是性命兼修,即精神与身体共同成就。这样不但精神得以自由,身体亦复能够聚散自在,所成就者被称为阳神。从内丹家的角度看,身体未经锻炼,则单修性宗,不复修命,所成就者仅为阴神。

阳神出窍之后,则阳神为真而原有身躯为幻,此时同样存在真幻关系。按照丹经的说法,此时有两种道路:一是委身而去,一是浑身而去。所谓委身而去,是说“阳神透顶之后,在太虚之中,逍遥自乐,顷刻之间,飞腾万里……高踏云霞……眺览形胜,千变万化,从心所欲,回视幻躯,如一块粪土,不如弃之,是以蜕骨于荒岩,遗形而远蹈,此委身而去者之所为也”(《乐育堂语录》,第374页)。委身而去即是抛弃幻身,独留阳神之真身。如果说真身乃是由真种渐渐凝聚而成,真种又是因神气相合而得之于天,那么此种道路乃是独全天之所赋。所谓浑身而去,“若有志之士,不求速效,自肯做迟钝工夫,阳神可出而勿出,幻躯可弃而勿弃,保味守元灵,千烧万炼,忘其神如太虚,而以纯火烹之,与之俱化,此浑身而去者之所为也”(《乐育堂语录》,第374—375页)。浑身而去即是不弃幻身,以阳神之真身浑化幻身,二者浑融为一。较之于委身而去,此种道路乃是天人俱全。按照丹经的说法,这两种路径都可谓已证长生之果。

面对有限的生存境遇,儒家以道德践履上契天道,在现实生命中建构道德主体,实现德性意义上的内在超越,完成价值上的“生生”。道教内丹修炼则以自然生命的永恒存续为目标,通过神气相合招摄先天之气,炼化元神而使其成为具有现实性的阳神,具备现实生命的性质与形态,近似于身外之身,实现生命存在的“生生”。

^① [元]赵道一《历世真仙体道通鉴》,载《传世藏书·子库·道典》编委会整理《传世藏书·子库·道典》,海口:海南国际新闻出版中心;武汉:诚成文化出版有限公司,1995年,第1180页。

^② [元]赵道一《历世真仙体道通鉴》,载《传世藏书·子库·道典》编委会整理《传世藏书·子库·道典》,第1180页。

结 语

“生生”概念的提出,与主体对无常、有限等生存境遇的认识与克服相关。如前所引,熊十力指出:“应知刹那刹那灭,实即刹那刹那生。一方说为灭灭不停,一方说为生生不息。”当我们看待对象“灭”之一面时,会得出“崇高必致堕落,积聚必有消散,缘会终须别离,有命咸归于死”的判断;当我们看待对象“生”之一面时,则会得出生生不息、刚健有为、参赞化育、成己成物的判断。当《易传》提出“生生之谓易”时,“生生”的精神就嵌入到了中国哲学的基因中,从“生”之一面观己、观人、观物就成为了中国人的基本视角,探寻万物所以“生生”的根源也成为了中国哲人的基本任务。天地宇宙亘古不息,这是“生生”哲学的宇宙论基础;天道与人之性命相贯通,这是“生生”哲学的本体论保障。由此而有“纯亦不已”的道德践履,有“极深研几”的知识探寻,有“参赞化育”的宏大目标,有“成己成物”的基本宗旨。我们可以看出,这些探讨主要落实在精神、道德、价值等层面。如果我们回到承载精神、道德、价值等因素的主体上,那就出现了自然生命本身如何实现“生生”的问题。道教内丹学对于生命之“生生”做出了卓越的探索,形成了独特的理论和实践体系,与其他生生思想的表现有所不同。首先,内丹修炼之“生生”要逆生命之流:逆转生殖之流,逆转呼吸之流,逆转心神之流,这与通常所谓的“顺生”有着极大的不同。其次,内丹修炼之“生生”要盗取天地之机。天机需“盗”而得,这与天道性命相贯通的主流认知迥然有异。最后,内丹修炼之“生生”要求脱化肉体凡胎,从原有的生命中成就一个真实的具有超越性的生命形态,这与儒家德性主体的建构亦有所不同。总之,道教内丹修炼作为实现“生生”的一个特殊形态,具有补充生生哲学基本内容的价值。

责任编辑:李尚信

Abstract: As a core concept of Chinese philosophy, “*sheng sheng*” (producing and reproducing) can refer to the birth of all things on the phenomenon level and “giving birth to things” on the ontological level, can be implemented in the endless transformation of *yin* and *yang* of the Dao of the *Changes*, and can also be implemented in continuous moral practice in Confucianism. In addition, the “*sheng sheng*” of life itself is also a theme that needs attention. The Taoist internal alchemy theory takes longevity as its aim, constructs its life philosophy suitable for cultivation based on the “*sheng sheng*” theory of the *Changes* and develops unique principles and techniques for realizing the “*sheng sheng*” of natural life. First, this system is based on the Former Heaven theory, emphasizing the preservation of the essence of life by reversing procreation, normal breathing, and energy-consuming thinking, in contrast to the mainstream idea of conforming to the natural course of life. Second, Taoist internal alchemy theory is based on the concept “finitude of life”, emphasizing the use of stealing of vital force to achieve a fulfilled life, which is different from the basic idea of Confucianism that the Heavenly Dao, nature, and destiny are interconnected. Finally, Taoist internal alchemy adheres to the principle of dual cultivation of human innate nature and life, refining the primordial spirit with primordial *qi* (material force) of Former Heaven to transform from the physical body to pure *yang* spirit in reality, which is different from the realization of moral subjects in Confucianism. It can be said that Taoist internal alchemy theory is a special manifestation of the Chinese philosophical concept of “*sheng sheng*”.

Key words: *sheng sheng*; reversion; stealing of vital force; transformation from mortality to immortality; Taoist internal alchemy theory