

守一存思_道教文化 -天然道观



张其成北京中医药大学国学院院长

《道德经》说养神就是要“虚其心，实其腹”、“致虚极，守静笃”，进而“专气致柔，能婴儿乎”。《太平经》中更是详尽地论述了“守一”和“潜心”，认为养神乃一切养生的基础和前提。葛洪在《抱朴子·内篇》中说“欲长生不死，须恬愉淡泊，涤除嗜欲”，必须“静寂无为，忘其形骸”。唐代司马承祯撰写《坐忘论》一书，认为养神是一个循序渐进的过程，他“安心坐忘之法”有七个阶梯：第一层叫“信教”，他说：“夫信者，道之根，敬者，德之蒂。”“根深则道可长，蒂固则德可茂。”第二层叫“断缘”，即要求“去物欲，简尘事”，与一切有为俗事相隔绝，除去对物质利益的追求。第三层叫“收心”，司马承祯认为物欲之起皆因我之知觉、感觉及思维意识的存在，欲长生则必须“塞其兑、闭其门”。第四层叫“简事”，因为道家认为身外一切皆是“情欲之余好，非益生之良药”，比如孙思邈就认为“多欲则志昏”，因此道家的养生就要求人们简断事物，欲心不起，“必清必静，无动汝形，无摇汝精，乃可以长生”。第五层叫“真观”，收心、简事之后，“日损有为，体静心闲，方能观见真理”。第六层叫“泰定”，收心之后还要虚心、安心，心不纳外事，也不分心于外界，即“心无所定，而无所不定”。第七层才叫“得道”，至此达到处物而不染，处动而不散，本心不起而离乎万境的养神最佳境界。

“存思”也称作“存想”，也就是闭目静思某一特定的对象，其目的是使外游的神返回。如果按照道教的说法，“存思”还有接引外界五行诸神入人身中的作用。“存思”之法也有一定的仪式程序，比如《存思三洞法》说：“常以旦思洞天，日中思洞地，夜半思洞渊，亦可日中顿思三真。”按照《存思三洞法》的介绍，要求之人入室东向，叩齿三十二通，瞑目依次思洞天三真，各咽九气，三真“下入兆身”中之“泥丸上宫”

、“绛宫”、“脐下丹田宫中”，咽三洞气毕，仰念祝词；然后转向南，思洞地之皇君，感受“灵符”、“秘言”，仰念祝词；再转向北，思洞源之仙君，感受“宝符”，仙君“入兆身脐下丹田宫中”，思毕便仰念祝词；然后再转东向，叩齿九通，咽气九过。《存思三洞法》说：“子能行之，真神见形。”道教认为“存思”这个方法炼得好了，可以预知吉凶、去恶获福、长生成仙。

“守一”，即闭目静思至高无上的“一”或气，使它们常住于自己的身体，使自己精神完全，不致丧失。“守一”之法只是专注于“一”。《太平经圣君秘旨》中说：“夫守一者可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷闲，可以理病，可以长生，可以久视。”究竟“一”是什么？其解释不一。《太平经》说：“故头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。五脏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也”。葛洪在《抱朴子·地真篇》中认为这个“一”有姓名还穿着相应的“工作装”：“男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙中丹田也；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也”。

[下载本文pdf文件](/pdf/4889-守一存思_道教文化-天然道观.pdf)