

## 全真道精神境界的后人本主义心理学<sup>①</sup>解读\*

陈 明 吕锡琛

---

提 要：“得道成仙”是全真道修炼的终极目标。得道是最高追求，而成仙则是得道后的最高精神境界的体现，是心性修炼的成果，也是一种至高的、极其健康的精神境界和状态。本文试图将全真道修炼的精神境界与现代后人本主义心理学进行相互诠释，以此促进人们对全真道心性修炼的精神境界的理解。

陈明，博士，湖南第一师范学院教师；吕锡琛，女，中南大学公共管理学院教授，博士生导师。

主题词：全真道 后人本主义心理学 空 虚

---

### 一、“虚”、“空”的精神境界

“道”是全真道的根本信仰，也是全真道的终极追求。然而，体道并与道合一所带来的心灵和内在精神境界的变化却是难以用语言描述，也是难以捕捉到的。一些信仰者经过刻苦修炼后，其旧有的生活世界脱落，新精神生命自内生成，因此，在精神上会发生极大的改观和获得完全的重生。新生后的精神境界是一个什么样的面貌，这确实无法用语言表达出来。虽然难以用语言表达这种极致的精神状态，但我们还是可以从全真道徒们所描述的类比或借喻中对这种健全、健康的至高精神境界略知一二。

心性修炼是全真道修炼的重点。在全真道的修炼中，心性修炼大致分为三个阶段。第一阶段就是将心灵安静，并能抵挡住外界的诱惑和干扰，这是修炼的初步阶段；第二阶段是纯粹意识阶段，是在第一阶段的基础上，心灵得到进一步的净化和提升；第三阶段就是精神修炼的最高阶段，也就是心与道合，即心与道合二为一的阶段，这是心灵的彻悟与精神的完全解脱，达到了“心即道，道即心”的阶段。这个阶段是心性修炼中最难达到的阶段，也是修炼中难以用语言描述和捕捉的阶段。全真道徒为了表述此境界，常常借用“虚”和“空”的概念来描述或界定这种

至高精神境界，“空”与“虚”是全真道徒定义与道合一的精神境界的基本语汇。

清净是早期道教修行的宗旨和首要原则，如马丹阳认为清净是道体的基本内容，但在描述心与道合的状态时，马丹阳用的却是虚与空，如“自古学道之人，体到实际真空，得无心真定，才说自然”。并对心体空的状态作进一步的描述：“且道如何是体空处？夫体空者，心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所觉，内外俱寂，色空双泯，目视其色，不著于色，耳听其声，非闻于声，故声色不能入者，自然摄性归性，混合杳冥，化为一点灵光，内外圆融。到此处方契自然体空之道也。夫自然体空者，若有所体，即是所不体；若无所体，即无所不体。”（马丹阳：《真仙直指语录·丹阳真人语录》）而刘长生则更喜欢用“虚”直接来反映道体的特性以及修炼的精神境界。如《长生真人至真语录》云：“虚者，道之体也，阴阳明其虚则万物生也，至性明其虚则恍惚生也。万物生成则济于世也，恍惚生成则出于世也。”并认为当心修炼到与道合二为一时，心则虚空、明朗。如：“清者天，清则显其万象也；心清则显其亘灵也；渊清则明其二八也；通其天象，则降气冲和也；通其亘灵，则与道同体也。”谭处端也认为清净炼心的最高目标就是清虚：“修行心，包容心，一片清虚冷淡心”（《云

水集》)等等。早期全真道虽然强调修心要清净,但从其修心的境界看,仍是要将心修炼到至虚、至空状态,炼心如寒灰就是虚空状态的体现。

龙门派强调以心制念,炼心到达清虚、空寂时,便是真心的显现。丘处机将心的修炼的最高境界形容为“水晶塔子”。如:“真心常明,便是个水晶塔子。”(丘处机:《北游录》)龙门派曾用借喻的手法将体道合一的“平常心”描述为“日落风生古洞,夜深月照寒潭”等特景,并用虚、寂、定、莹等语言加以描述。如丘处机《磻溪集》云:渐渐放开心月,微微射透灵台。澄澄湛湛绝尘埃,莹彻青霄物外。日落风生古洞,夜深月照寒潭。澄澄秋色净烟岚,独弄圆明宝鉴。”另外,在《磻溪集》中,有时又用“琉璃含宝月”、“网络贯天珠”等物来形容修道的最高精神境界;有时又以“浮云收境界”、“慧日照禅天”这种物象来表征心体的物我两忘、寂之又寂等特征。

因此,龙门派认为修道的最高精神境界就是凝神入定,高度寂静而呈现的玄冥恍惚状态。全真道惯称之为“父母未生时”、“五行不到处”,人在这种幽冥的寂静状态中重新体验到鸿蒙未开的宇宙原始状态,如此人的存在就与道合一。在存在意义上实现了我即道、道即我。《磻溪集》云:“不会深穷造化,随缘且度朝昏。是非人我绝谈论,却返生前混沌。一性昭彰乍显,二仪混合初融。飘飘法界任西东,到处神光覆拥。”二仪混合初融的鸿蒙状态,按照龙门派(包括全真道各派)的理论并不是道的本质状态,因为此时道体已经生化、发生启动,即所谓“道生一”,已有了一个“一”,道体的终极、本来状态是未经一动的极虚状态。因此,返回生前混沌,并不是修道的最终结果,修道的终极目标,即体道的最高精神境界就是:“踏碎虚空界,崩开造化权。浮云收静境,慧日照禅天。”<sup>②</sup>

与龙门派一样,盘山派也是用自然物的借喻方法来描述与道合二为一的精神境界和状态。王志谨在《盘山录》中分别借用云、风、山、水、天、地等自然物各自的特性来表征与道合二为一的精神境界的特性,并最后以虚空状态作为心性修炼的终极目的。如:

且如云之出山,无心往来,飘飘自在,境上物上,挂他不住,道人的心亦当如此。

又如风之鼓动吹嘘万物,忽往忽来,略无疑滞,不留影踪,草木丛林碍他不住,划然过去,道人的心亦当如此。

又如大山巍巍峨峨,稳稳当当,不摇不动,一切物来,触发不得,道人的心,亦当如此。

又如水之为物,性柔就下,利益群品,不与物竞,随方就圆,本性澄湛,至于积成江海,容纳百川,不分彼此,鱼鳖虾蟹尽数包容,道人的心,亦当如此。

又如天之在上,其体常清,清而能容,无所不覆,于彼万有,利而不害,道人的心,亦当如此。

又如大地之宁,寂然不动,负荷万物,无党无偏,道人的心,亦当如此。

最后以不有不无,不即万事这种虚空的状态进行总结:“又如虚空,广大无有边际,无所不容,无所不包,有识无情,天盖地载,包而不辨,非动非静,不有不无,不即万事,不离万事,有天之清,有地之静,有日月之明,有万物之变化,虚空一如也,道人的心亦当如此。”

后期全真道更是认为精神的修炼就是息人心、复归本心,并超越来去流止而与虚空合而为一,这才是修炼的最高精神境界。与龙门派和盘山派略有不同的是,后期全真道不仅用虚空描述体道合一的精神境界,同时虚贯通于后期全真道修炼的每一个环节,是其修炼的核心概念。

首先,后期全真道认为虚是道的体现,是一种实体,是创生宇宙万物的实体。如《中和集》论到:“是知虚者,大道之体,天地之始,动静自此出,阴阳由此立,万物自此生。是故虚者,天下之大本也。”虚,不仅是宇宙万物生化之本原实体,更是宇宙万物生化之终极归宿。宇宙万物无不自虚无而生。虚亦谓之“太虚”,太虚是宇宙鸿蒙之景象,万物尚未有形迹“之初”,也称之为“太初”,太极尚未分判之际,也就是其存在之原象,是谓之“太始”。其虽呈现一派虚空景象,实则却是万有;其虽无为,实则无所不为;其虽无法,实则为万法之源;其虽无形迹可

寻，实则其踪迹无处不在。虚无空寂，有物浑成，太极之始，阴阳之初，宇宙乾坤，尽在其中。因此，后期全真道认为修炼者要与太虚同体：“所以脱胎之后，正要脚踏实地，直待与虚空同体，方为了当。”又，“或问：何为了当？曰：与太虚同体谓之了当”。

后期全真道主张与太虚同体，认为虚体是证道的终极归宿。李道纯更主张虚体虽融然至静至深，但仍有迹可循。终极了证应该打破这个虚空的实体，即连虚体这个终极实体也一并抛弃。由于这种主张，李道纯在《中和集》赋诗道：“三五混一一还虚，返虚之后虚亦无。无无既无湛然寂，西天胡子没髭须。”因此，后期江南全真道主张做两步功夫，一是凝神入空寂，为了证虚空；二是融神出空寂，连虚空也抛弃。“湛然常寂者，凝神入空寂也，寂无所寂者，融神出空寂也。”通过这样一出一入，道士们最终进入到与道合二为一的虚空寂静的状态，就如天马行空，无挂无碍，从而获得了最大限度的自由和解脱。如此境界则不可言说，不可思议<sup>③</sup>。

全真道用虚空来界定和描述体道合一的精神境界与老庄的思想是一致的。老庄同样也用虚空来描述体道合一的至高精神境界。虚空的精神境界与道的特性是一致的。在这里，得道方能成仙。而成仙也并不是飞升成仙，而是指人的精神、神明及性灵。这个层次是修养功夫所达到的最高境界，它超脱了肉欲、意识、思维，而进入一种自由自在的清明之境，这就是孔子所谓“从心所欲而不逾矩”，也即老庄所谓“逍遥”。这种修炼的最高境界在不同的宗教有不同的称谓，如佛教的“神性”、“佛性”；还有其他宗教的譬如“真性”、“自性”等等。这些都是宗教或哲学中具有神秘品质的最高境界，常被视为超越人力，而为神格化的性灵，但在全真道的修炼中，却是发端于人心，可由人通过刻苦的修炼和无比崇高的德性修养而达到的。虽然在其他宗教中修炼者都有那种超越不可思之神境，但在全真道中，这转成了人的自性，可以由人的明心而见性，这也就是庄子将神性转化为真人的真性，都是由下往上的提升，即由官能意识心（也就是七情六欲等等）到理智道德心，再到精神性灵心。

## 二、全真道修炼的精神境界 与后人本主义心理学的新人格

以上是对全真道心性修炼的最高精神状态的简单描述，这种超越型的、虚空的精神状态虽然为常人难以理解，但它深刻的精神内涵却是值得研究的。同样，人的灵性或灵性能达的境界（或精神）也是后人本主义心理学研究的主要对象，在对灵性的最高阶段的描述上，其代言人肯·威尔伯也用“空”来描述人的最高精神境界。他认为，当体悟到“大精神”<sup>④</sup>或与“大精神”合一时，也就达到了最高精神境界。“对于大精神，我也用佛教的‘空’（emptiness）来表示。”<sup>⑤</sup>但所谓“空”并不是什么都没有，而是对什么都不执著。由于什么都不执著，人就能够达到一种自由控制自己心灵的程度：“……只要你平静地静止在这个观照的觉知中——注视着身体、心智以及自然漂浮——你可能会开始注意到你实际感受的是自由的感觉，一种解脱的感觉，一种不被你所看到的客体束缚的感觉。你什么也看不到，你只是静止在广阔的自由当中。在你面前白云飘过去，你的思想飘荡过去，你的身体的感觉飘荡过去，而你并不是他们。你是这些客体来来往往的广阔的自由空间。你是空地，你是空，你是一个无垠的空间，所有的客体在其中来来往往。白云、感觉、思维来来往往，但你并不是它们。你是广阔的自由感，你是广袤的空，你是无边的空地，正是由此外显才得以产生，停留片刻，随之飘走。”<sup>⑥</sup>在肯·威尔伯看来，这种境界就是与宇宙合一的境界，是从小我归向大我的体现，这 and 全真道心性修炼的心灵境界的体悟基本上是一致的。

心理学家荣格则将这种超越的精神境界称之为“完整的、统一的新人格”，并认为在这种境界里，有着“独一无二的感觉，并带来与生命的调和，这时候，人们就能够接受生命的本来面目”<sup>⑦</sup>。马斯洛则通过强调“超越型的自我实现者”来描述这种超越性的精神境界，并认为“高原体验”（plateau experience）就是这种超越境界的体现，“高原体验不再只是一种突发性、刹那间、感性式且来去无踪的经验，而是‘一生的

事情’，崭新的世界观，对生命态度的彻底改变，感性不再那么强，比较偏向智慧；它能够同时由世间及永恒两个角度着眼，在平凡中看到超越。因着日常生活中表现出来的高度品质，他成了超越及无限境界的永恒见证人”<sup>⑧</sup>。并认为“不论是传统的或是现代的‘灵性修持’都能锻炼出这种生活境界，使人‘安住于这一体意识的高原上’”<sup>⑨</sup>。所以，在荣格和马斯洛看来，拥有这种精神境界的人是超越小我、在与宇宙合一的体验中与宇宙相称的一个人，是感到成了这个统一要素的一个人。

而阿玛斯<sup>⑩</sup>则将这种状态称之为“终极实相”。“人所能经验到的最深、最客观的状态，便是所谓的终极实相。终极实相是永恒不变的，也是最根本的境界。你不可能体悟到更超越的状态了。”<sup>⑪</sup>阿玛斯的终极实相其实就是“空”的状态，但“空”是空无一物吗？“我们这里所说的体悟到终极实相，指的其实是终极实相碰见了自己；或者说它发现自己就是最终的实相，但又没有‘就是’的感觉，因为里面根本没有主客的分别性。因此只有终极实相能够体悟到终极实相，或者说可以说根本没有所谓体悟这件事，而这就是为什么它会被称为终极的原因！因为它空无一物，又何来经验呢？假设我真的体悟到自己就是终极实相，那么我的体悟将会是‘我不知道’。我什么都不知道，甚至不知道我不知道。‘我不知道’意味着我不再觉知。我不再觉知任何事物，而且也不觉知我不再觉知任何事物。那种状态和深睡很相似。当你深睡无梦时，根本不知道自己是在深睡，就好像什么不存在似的。你不见了，彻底不见了——这便是终极实相的状态，也是万事万物最深的本质。”<sup>⑫</sup>在这里，我们可以看到，阿玛斯的“终极实相”与全真道追求的一念无生的空境有着相同的看法。如刘处玄在《黄庭内景玉经注》中说：“一念无生，众垢消除，性通杳邈，占得虚无。”马钰也认为：“修行之人多言澄心，不识澄心之理，如何识澄心之理？只要一念不生，性体真空，杳然湛然，似天澄虚不别，是真澄心也，无心可澄是名澄心。”（《金丹大要》）所以，在全真道看来，只有使心体寂灭空静，达到真空境界，自然神气交融、性命和

合、凝结三丹。

因此，在这个意义上，全真道与后人本主义心理学在本质上是一致的。全真道中明心见性的修炼宗旨也是不断超越自我、小我，融入大我的过程，这种境界就是心与宇宙的完全合一境界，是“小秩序”与“大秩序”高度和谐的状态。这种状态正如美国大卫·博姆（David Joseph Bohm）和印度克里希那穆提（J. Krishnamurti）所共同认为的：“在这种境界里中已经没有任何界分和对立。心是空无一物的。”<sup>⑬</sup>在这个境界里，一切心灵杂质都被排除干净，不存在任何幻象。“旧有的一切包括愤怒、嫉妒、迷信、教条、执着等等，这些全都去除。如果这些东西没有完全清除，还残留着一点余孽的话，幻象就势必出现。我们的心必须完全摆脱由欲望、期望、追求安全感而造成的幻象。”<sup>⑭</sup>从心理学上来理解，这种状态有着科学的理论依据。“内丹术是一种凝炼提升常意识、净化潜意识、开发元意识的心理程序。”“道教内丹术修炼的关键在于进入一种‘虚静’的状态，就是使意念静定下来，由执着于外在对象意识返照内观，从而进入一种非对象化的意识。……心理学研究证明，这种集中的沉思的进行并非易事。但当集中的沉思得到成功时，它就会引起一种异常的意识状态。实践者用如下词语来描写它：明净、空虚或静寂。外部世界的一切知觉不是通过强迫驱逐而是通过集中注意所想望的事物，而暂时从意识中排除出去。同样地，所有内部心理活动停止了，但是无任何特别内容的纯意识和明净感仍然存在。这种状态可能只延续几秒钟或几分钟，但它看来好象是无始无终的。这样一种异常的意识状态一旦出现，其本身就可能是极宝贵的，但这种状态的后效被认为是更可贵的。直接的后效使我们感受到人和世界的极为新鲜和大大加强的知觉，即人们直接感知事物的感受。内丹修炼者所描述的妙境感受，与上述现代心理学关于异常意识状态的描述，应该说是很相近的。异常意识状态下知觉者常能获得某种令人心醉神迷的高峰经验和神秘经验。心理学家认为，在这类经验中，一种事物的重复知觉导致对该事物的觉知越来越丰富，而不是乏味和厌烦，象正常意识状态中对重复刺激的通常反

应一样,为一种知觉对象所全盘吸引,有时达到把知觉者和被知觉的事物融为一体的感觉。如果被知觉的事物具有宗教意义,如‘道’之类,结果可能形成宗教经验,内丹家通过与道合一,使人的心灵在理性和非理性层面都得到正常的充分发挥,避免了一切心理障碍和精神错乱,真正感受到道家适性逍遥的滋味。”<sup>⑤</sup>

然而,在这里,我们需要说明的是,全真道的心性修炼虽然对精神的提升具有强大的促进意义,但是这种精神状态也并非每个人都能达到。事实也表明,只有极少数的灵性修道者才有可能将自己的精神境界提升到如此高度。这正如肯·威尔伯认为的,人要净化到这种高级阶段是非常稀少的:“这些高级阶段十分罕见,超然不群,很不容易达到。过去只有寥寥可数的有些人,例如孤独的萨满教信徒、僻静山洞的瑜伽修行者、真正需求智慧的僧人和修士等才有可能达到。这些深层或高层的状态从来没有成为普通人或群体的意识状态。”<sup>⑥</sup>所以,后人本主义的灵性阶段和全真道的“见性”阶段是一致的,都是超意识的阶段,是体悟“道”或“大精神”的阶段。总之,全真道心性修炼的最高精神境界是一种精神上的最佳状态,在这种精神状态中表现出来的是身心灵的高度和谐统一和完整,是自我真正与他人及环境融为一体,即天人合一之境。

(责任编辑:首之)

\* 本文为 2011 年湖南省社会科学基金项目“道学与西方后人本主义心理学的互动研究”(项目编号:11YBB109)阶段性成果。

① 后人本主义心理学,又名超个人心理学(transpersonal psychology)或全人心理学,李绍崑等又称其为精神学。后人本主义心理学是 20 世纪 60 年代末至 70 年代初在美国兴起的一种心理学流派,它以关注精神性(spirituality)为主要特征。它是人本主义心理学充分发展的结果,也可以说它是人本心理学的派生物,是心理学中继行为主义、精神分析和人本主义之后的第四势力(the Fourth Force),其主要代表人物有马斯洛、肯·威尔伯等,如果从方法论和学术渊源上下定义,那么,后人本主义心理学可以被理解为这样一个学派,它试图将世界精神传统的智慧整合到现代心理学的知识系统中。

②③ 张广保:《金元全真道内丹心性学》,北京:生活·读书·新知三联书店,1995 年,第 117、176 页。

④ 肯·威尔伯同意进化论,认为进化具有方向性(directionality)。大宇宙的进化有一种使进化者不断走向更大深度的驱力。而决定大宇宙的东西可以称为“大精神”(Spirit)。或者说大宇宙的进化就是“大精神”的显现。“大精神”是肯·威尔伯心理学的一个非常重要甚至很关键的概念。不同的文化中其实有相近的概念。例如“道”、“理”、“天”、“上帝”、“佛性”、“太极”、“梵”、“阿顿”等等。它们是万物之本原,又是万物运行的总规律,具有至上性和绝对性。肯·威尔伯用“Spirit”这个词来概括所有这些说法,而不偏爱其中一种文化,或者只采用其中任何一个词语,这也体现了他研究后人本主义心理学以及整合学的立场。

⑤⑥⑦ [美] 肯·威尔伯著,许金声等译:《万物简史》,北京:中国人民大学出版社,2006 年,第 12、198、221 页。

⑧ F. 弗尔达姆著,刘韵涵译:《荣格心理学导论》,辽宁:辽宁人民出版社,1988 年,第 64 页。

⑨⑩ [台] 李安德著,若水译:《超个人心理学》,中国台湾:桂冠图书股份有限公司,1992 年,第 229、229 页。

⑪ 阿玛斯(A. H. Almaas)本名哈弥·阿里(A. hamees Ali),他是钻石途径的创始者,21 世纪最重要的心灵导师之一,生于科威特。过去 25 年来,阿玛斯发展出了“钻石途径”,其深度心理治疗方法在西方后人本主义心理学领域具有重要地位,在科罗拉多及加州创立 Ridhwan 学苑。他透过自我探索以及与他人的互动而发现到,自我或所谓人格,不但会妨碍成长,同时会遮蔽住我们的本体,使人无法感到满足,也无法安住在当下。他和他的学生已经体认到,本体的众多面向仍然可以被我们意识到,而人格其实提供了我们一个重新发现这些面向的机会。同时,人类的内在本体好像钻石,拥有坚实的密度及繁复的切面,透过处理我们的心理坑洞以及精神实践,它将散发出珍贵无比的光彩。肯·威尔伯对其有着高度的评价:“钻石途径整合了向上回旋和向下回旋之道,成为一个前后连贯而又十分有效的内在工作形式。”

⑫⑬ [美] A. H. 阿玛斯著,胡因梦译:《无可摧毁的纯真》,深圳:深圳报业集团出版社,2009 年,第 272、272~273 页。

⑭⑮ [印] 克里希那穆提、[美] 大卫·博姆著,胡因梦译:《超越时空》,北京:中国长安出版社,2009 年,第 212、212 页。

⑯ 申俊龙、王秋菊、魏鲁霞:《道教内丹术的现代生命价值》,《南京中医药大学学报》2004 年第 3 期,第 137~140 页。