

# 长生不老与神异现象： 二十四史中伴随帝王的道士

董宁

DONG Ning

中国社会科学院大学，客座教授；研究兴趣：中西哲学、宗教学；通讯地址：中国江苏省南京市六合区科海龙湖御景。论著有《传说·论道》（24万字，南京：江苏人民出版社，2016），并在欧洲、美国、韩国、香港等国家和地区的期刊和论坛上发表了近二十篇中英文论文（含SCOPUS等国际核心期刊），如*International Journal of Sino-Western Studies* (Europe)、《东亚宗教文化研究》(Korea)、《弘道》(Hong Kong)等，相关论著获得了耶鲁大学神学院教授与阿根廷总统翻译等人的推崇与赞誉。同时，参与了“道与基督：中西宗教比较研究国际学术会议、敦煌中外关系史料的整理与研究学术会议、世界易经高峰论坛与大健康产业研讨会、浙江大学道教与地方文化国际学术会议”等。



JEARC 2025,2(2): 61–85

## Original Articles

Correspondence to

**DONG Ning**

University of Chinese Academy of Social Sciences  
dn2768751668@126.com

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-9983-7203>



*Journal of East Asian Religions and Cultures* Vol. 2, Issue 2 (June 2025): 61–85

© 2025 by the Daesoon Academy of Sciences, Daejin University, South Korea

<https://doi.org/10.23239/JEARC.2025.2.2.61>

Day of submission: 2025.05.07.

Completion of review: 2025.05.29.

Final decision for acceptance: 2025.06.20.

P-ISSN: 3022-0335

E-ISSN: 3058-2105

## Abstract

### **Immortal Life and Divine Phenomena: The Taoists with the Emperors in the Twenty-Four Histories**

Health, Agelessness and Immortality have always been a major concern of mankind. As the bearers of “Immortality deeds (Including health and agelessness)”, Taoist monks greatly influenced “the life beliefs, physical and mental health and governance of emperors” of all dynasties while inheriting and transforming into immortal ways. From the Han Dynasty to the Ming Dynasty, the emperor’s pursuit of immortality and the relationship between politics and religion made the “heaven on earth” appear. The divine phenomena are better analyzed from the new perspective of Taoist - emperor interaction.

As an official revision document, the 24 Histories make the documents have continuity, authority and integrity. The majority of theist Tao priests regard “the sublimity of both form and spirit” as their primary cultivation goal, rather than the “yang shen (Immortal-energy)” of the later period. Contrasting prior fragmented studies, this paper supplements scholarly views and reexamines official records continuously, offering historical insights of Chinese Taoists and emperors for today’s research in cosmic “space-time, health, and life philosophy”.

**Keywords:** Taoists and Emperors; immortality and agelessness; politico-religious relationship; divine phenomenon; alchemy; *The Twenty-four Histories*

“健康、不老与长生”自古以来便是人类关注的重大问题。作为“长生不老事迹”的传递者，道士们在“传承与转换”成仙之道的同时，对历代帝王的人生信仰、身心健康及施政方式产生了深远影响。自汉代至明代，作为掌握最高权力的帝王，对于长生不死的追求及其与政教关系的处理，使得“人间天国”一度在现实中出现。其中的神异现象，更适合从道士与帝王互动的新视角来剖析。

二十四史作为官方修订的历史文献，具备了连续性、权威性、整体性，为研究道教提供了丰富素材与可靠依据。道士们多数阶段把“形神俱妙”作为首要修炼目标而非后期的“阳神”。相较于割裂式的研究，本文在补充学者观点的同时，对正史记载做了连续性梳理，以为现今世界在“宇宙时空、健康养生、生命哲学”等领域的研究提供中国道士与帝王的历史经验。

**关键词:** 道士与皇帝、长生不老、神异现象、政教关系、丹道、二十四史

## 一、引言

在这个具有官方文书不断记载的国家，《二十四史》对于研究中国的重要性不言而喻。此部丛书持续记载了两千年来从汉朝（BC 202–220）至明朝的重要人物与重大事件。因此选取这个时间段内，特别是对那些以“长生不老现象”影响了帝王们思想而被“正史所记载的真实道教人物事迹”的文献进行研究——更能够保证学术性、代表性与真实性。

作为“道士神异现象的目击者与参与者”，从这些历代中国最高统治者的积极态度来看，则更能证明“道教传承的重大生命力”，也更能体现出道士们在医学健康、长生不老等方面的研究水平。从广义上说，在“道教形成较为完整教派的东汉末年”(Huang and Chen 2023, 1)之前，修道并有所成就的人士，同样可以称呼为“得道之士”(Huang and Chen 2023, 1)——上至传说中的广成子、黄帝、彭祖，下至历史记载中的老子、列子、庄子。他们都被晋代的《真灵位业图》所收录，并不断传承而影响了秦汉及之后的道士。本文以二十四史中“涉及长生不老事迹的道士”为主要研究对象，以帝王的互动事迹为辅，研究了包括安期生、李少君、寇谦之、陶弘景、王远知、孙思邈、张果、丘处机、周颠、张三丰等著名人物。从历史记载角度而言，一方面他们以“长生不老现象”为基础，展示出了另外的神异事迹，同时建立了某些“人间天国”，传承了“可重复性验证”的丹道理论；另一方面他们随着时代变化，从外丹术转向了内丹术，在极少数人实现了“形神俱妙”的情况下，最终形成了“性命双修”成就“阳神”的炼养思想与生命哲学。

在以往的研究中，少数西方学者如 Joseph Needham (1900–1995) 等人注意到了历史连续性的重要但还不够深入与用词恰当，尽管他在《炼丹术的发明和发现：金丹与长生》等书籍里提供了“有关炼丹术的文献、概念、术语以及长生不老药的证明”等众多分类内容(Zhou 2010)。多数中国学者由于各种原因，采用的则是割裂时段式、有限学科范围的研究。因而，该文采用了宗教学、历史学、现象学、政治学、心理学、医学等跨学科的方法，针对“重复性与变化性”的神异现象进行了分层次、跨

时空、连续性的比较分析——在更大层度上保留了帝王与道士们在“长生不老”方面的完整性、联系性，并得出“长生不老的定义、炼养思想的传承与变迁情况”等。这些内容将推进人类在宇宙时空、健康长寿、生命哲学等方面的研究。

## 二、从汉代到明代：帝王与道士们基于“长生不老”的神异互动

### (一) 汉代(BC 202–220)的道士与帝王：李少君与汉武帝

作为西汉初年著名的方士（道士）李少君，在世俗的宣传中——人们认为他掌握了“祭祀与招物、炼丹与辟谷”的方法，特别是能够“防止衰老、保持青春容貌与长生不死”。在现实生活中，他也展现出了一些神异的现象，使得汉武帝乃至贵族们对他言听计从。

关于李少君的一些神异事迹，由民间及贵族的宣传，逐步进入了汉武帝（BC 156 – BC 87）的视听之中，“李少君亦以祠灶、谷道、却老方见上，上尊之…能使物，却老。其游以方遍诸侯”（Anonymous 1999a, 11 81）。他特地展示出了自己“高寿”的迹象，如“尝从武安侯饮，坐中有年九十馀老人，少君乃言与其大父游射处，老人为儿时从其大父行，识其处，一坐尽惊”（Anonymous 1999a, 1182）。另一个事迹则是，“少君见上（即汉武皇帝），上有故铜器，问少君。少君曰：‘此器齐桓公十年陈于柏寝。’在查验器物上的刻录标记中，果然发现确实是齐桓公的器物，以至于“一宫尽骇，以少君为神”，认为他是寿龄“数百岁人也”（Anonymous 1999a , 1182）。

在与汉武帝的现场交流中，他不仅说明了“祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者可见，见之以封禅则不死”逻辑递进关系的事情，还说明了他与仙人（“仙人”意味着拥有“长生不死”与超越常人的能力）安期生的关系。“臣尝游海上，见安期生，食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐”（Anonymous 1999a, 1182）。由于秦代时期安期生已经是著名

人物，李少君声称传承了安期生的仙术流派，而作为汉朝建立者之一，同时被汉武帝熟知的相国（总理）曹参——则是安期生的后辈徒孙（Anonymous 1999a, 1903）。有此关系，汉武帝开始重视祠灶与炼丹，并派遣方士入海，寻找蓬莱安期生这些神仙。直到过了很多年，李少君病死了，皇帝始终都认为他只是通过一些方法转化了身体而实现了灵魂的长生，“以为化去不死也”（Anonymous 1999a, 1182）。类似的记载，也可见于《汉书》中，“李少君亦以…却老方见上…安期生仙者…天子以为化去不死也…”（Anonymous 1999b, 1012）。

## （二）魏晋南北朝(262–589)的道士与帝王：寇谦之与太武帝、陶弘景与梁武帝

寇谦之(365—448)少年时即“早好仙道”，并修习五斗米道张鲁之术。但是“服食饵药，历年无效”（Anonymous 2000a, 2027），直到在成公兴的教导下，“修道七载”就做到能够辟谷“不复饥”以至于声名显赫，进而“忽遇大神”（Anonymous 2000a, 2027）。这位“乘云驾龙，导从百灵，仙人玉女，左右侍卫”从天而降的大神即“太上老君”。他教导寇谦之“清整道教…加之以服食闭练（服食炼炁）”与锻炼“金丹、云英…”的外丹术，“遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽”（Anonymous 2000a, 2028），使得寇谦之获得了特别年轻美丽的容貌，并授权寇谦之成为了新一代的“天师”（Anonymous 2000a, 2027）。

从此，寇谦之的修道水平越发高明，《魏书》记录了寇谦之宣扬自己获得了太上老君的敕召鬼神与金丹诸秘法，并要求他“辅佐泰平真君”，强调“地上生民…能修身炼药，学长生之术，即为真君种民”（Anonymous 2000a, 2028）。这种事先把北魏皇帝拓跋焘（408–452）比喻成“泰平真君”，让百姓通过“学长生之术”成为仙府“种民”的做法，具有“政教合一”的特点——与西方犹太教的“上帝子民”概念，非常相似，使得太武帝成为中国式的“弥赛亚”（Dong and Pu 2023, 6）。这种政教关系，也是基于皇帝个人对长生不老的追求而形成。之后，寇谦之声称太上老

君复降，授太武帝以太平真君之号。魏太武帝“崇奉天师，显扬新法，宣布天下，道业大行”(Anonymous 2000a, 2029)，并使得道教成为了“国教”。在寇谦之去世之时，也出现了一些神异现象，如“口中气状若烟云，上出天窗，至天半乃消...”(Anonymous 2000a, 2030)。包括身体在死亡三天后，由八尺三寸缩短为六寸，以至于他的弟子们认为“尸解变化而去，不死也”(Anonymous 2000a, 2030)。这种现象，则与李少君的事迹非常相似，在道教中认为是属于“灵魂带着身体的能量而变成神仙”的标志。

在北方寇谦之基于长生不老走向政治舞台之时，南方则出现了被称呼为“山中宰相”的道士陶弘景(456–536)。

由于梁武帝萧衍(464–549)与陶弘景属于旧识，并有传统的图谶预言能力。等他即位后，“恩礼逾笃，书问不绝，冠盖相望”(Anonymous 2000c, 1268)。在他辟谷与练习导引养生的时候，梁武帝常派使者去山中请教“长生不老术”与政治事务，并给与他资助。“(陶弘景)以为神丹可成，而苦无药物(化学物质及中药)”，于是帝给“黄金、朱砂、曾青、雄黄等”，最终他做成了“色如霜雪”的飞丹而“服之体轻”(Anonymous 2000c, 1268)。梁武帝“服飞丹有验”，因而更加敬重他。他与北魏寇谦之得到太武帝的重视一样，梁武帝在“国家每有吉凶征讨大事，无不前以咨询”。以至于在交通极不发达的古代中国，“月中常有数信”，因此他被称为“山中宰相”。在他年近八十岁的时候，依然身体强壮，并使得信仰不同宗教的简文帝都特别敬重他。在陶弘景飞升的时候，也出现了一些神异的现象。这些现象提示超越了寇谦之的神异能力。首先，他预知他自己的离世而“无疾而终”。并且，他离世后的身体却保持着生前的容貌，不会僵硬的同时，使得整个山丘在许多天里都充满了“香气”(Anonymous 2000c, 1269)。

### （三）隋唐时期（581–907）与帝王互动的道士们：王远知、孙思邈、张果

隋唐早期中的著名人物，当为王远知（509–635）与孙思邈（541–682）。王远知能“顷刻须发白而复黑”，并历经杨坚（541–604）、杨广（569–618）、李渊（566–635）、李世民（598–649）等时代，这个历程与孙思邈具有重合性，均可见于《旧唐书》。

道士王远知作为上清派陶弘景“龙腾辟谷”道法的弟子，在陈代（557–589）皇帝主知道他的神异盛名后，即召入重阳殿，“令讲论，甚见嗟赏。”在隋炀帝杨广为晋王的时候，王远知来谒见时表现出了神异的瞬间变化容貌现象，“斯须而须发变白”——以至于杨广害怕而让他离去，之后他“少顷又复其旧”（Anonymous 2000d, 3485）。后来隋炀帝知道他是在演示异于常人的能力，因此再次以“亲执弟子之礼”的方式召见他。此后，发生了政变，王远知表现出了未卜先知的能力，认为李渊能够当上皇帝，“高祖之龙潜也，远知尝密传符命。”日后，唐太宗李世民赞王远知，“先生…吐故纳新，食芝饵术…返华发于百龄之外…”言外之意，请教他是如何做到“接近百岁之时，却能够白发变黑”，并说，“非夫得秘诀于金坛，受幽文于玉笈者，其孰能与此乎”（Anonymous 2000d, 3486）。同时希望王远知随时不要忘了能指点他。在王126岁离世的前一天，王远知与陶弘景一样，预知了时日，并说“将行在即。”果然，在第二天，他“沐浴，加冠衣，焚香而寝。卒年一百二十六岁”（Anonymous 2000d, 3486）。

与王远知同时代的孙思邈，他与帝王的互动事迹，见于《旧唐书》、《新唐书》等。在隋文帝时，他同样展现出了预知“李世民日后会担任皇帝”的能力。当唐太宗李世民看到近百岁高龄的孙思邈却长着少年的容貌，听力、视力却异常的好，使得他“嗟其容色甚少”（Anonymous 2000d, 3467），不得不相信古代的“羡门、广成”<sup>1</sup>这些成仙事迹是真实存在的，“故知有道者，羡门、广成岂虚言哉！”（Anonymous 2000d, 3466）而称赞他“名魁大医…拯衰救危…百代之师”（Anonymous 2000d,

3466）。同时，诚恳希望给他官做。而日后的唐高宗李治（唐太宗之子），则赠送了孙思邈“以鄱阳公主的房子居住”。他在离世之时，也同样具有神异现象并超过了陶弘景等人，如经过月余而“颜貌不改”，放进棺椁的身体就像“一件衣服那样的轻盈”，令普通人很是奇怪——但是在道教看来，这是一种“得道成为仙人”的表现，如唐高宗时期的道士刘道合，离世之后也出现了“其尸惟有空皮…有似蝉蜕，尽失其齿骨，众谓尸解”（Anonymous 2000d, 3467）的现象，以至于高宗责怪他“刘师为我合丹，自服仙去”（Anonymous 2000d, 3467）。

在道教作为唐朝“国教”的历史背景下，著名的道士也较多，尤其是到了唐玄宗时期，出现了张果、罗公远、司马承祯、叶法善等高道，一些女道士如玉真公主、谢自然、胡愔等也是非常出名。作为中国传说中的“八仙之一”，张果本身具有道教隐士的特点，《旧唐书》表明他是“不知何许人也… 隐于中条山，往来汾、晋间…”（Anonymous 2000d, 3473），被当时之人认为“有长年（长生不老）秘术”，并且“自云年数百岁”（Anonymous 2000d, 3473）。因而，被追求“长生不死”的皇帝们武则天、李隆基的追捧。但张果多次以气绝身亡的“闭息假死状态（道教称它为‘胎息’，是长生不老的方法）”，来婉拒皇帝的征召。《新唐书》记录“果（张果）善息气，能累日不食，数御美酒。”唐玄宗为了测试张果是否真的有神异本领，而使高力士托名用“饮堇汁”的方式，导致张的牙齿损毁变得焦黑，但张果“自己干脆敲掉了所有牙齿，并涂以携带的药物，在他睡一觉后居然重新长出了洁白的牙齿（Anonymous 2000d, 3473）。这个“齿落复生”的事情使得唐玄宗对他崇拜不已，确信他是神异之人，并希望将“好道的玉真公主”（Anonymous 2000d, 3474）给他…

#### （四）宋代（960–1279）的道士与帝王：陈抟与宋太宗，林灵素与宋徽宗

《宋史》记载了陈抟（871–989）的神异事迹：由于他在道教名山上服

气辟谷，能够“‘二十多年不吃食物而不死’并‘婉拒了好黄白术（炼金术）周世宗的盛情邀请’”而非常出名（Anonymous 2000e, 10413）。

在近百岁高龄的时候（“抟居华山已四十余年，度其年近百岁”），他与宋太宗赵光义见面（Anonymous 2000e, 10413）。当皇帝希望获得陈抟“长生吐纳”的修养方法时，陈对陈述的观点是只要君臣治理好天下，便是最好的修炼，“正君臣协心同德、兴化致治之秋，勤于修炼，无出于此”（Anonymous 2000e, 10413）。然而，他的一些神异现象，包括了“逆知人意”以及预知的能力，如自知离世时间而“如期而卒”——在他的《胎息诀》、《指玄篇》著作中，可以看出是基于修炼“长生不老术”的方法。在离世后，他出现了“经七日肢体犹温”，并有彩云弥漫居所经历数月不散的现象。事实上，许多道教的打坐修行理论允诺修炼者，天仙会以“云车”的方式迎接他们登上类似的仙界车舆(Robinet 1997, 70)。一些神仙人物的出现，使得人们更加确信陈抟的神异——如“百岁而童颜”的吕洞宾、数百岁的隐士“李琪”，多次到陈抟的家中，“隐士李琪…已数百岁矣…吕洞宾…百余岁而童颜…顷刻数百里，世以为神仙，皆（包括李琪）数来抟斋中，人咸异之”（Anonymous 2000e, 10414）。<sup>2</sup>陈抟的这些事迹，影响了后世宋真宗的信仰，真宗此后专门登山以查阅陈抟的画像、田居等故迹。

由于宋朝的皇宫里，历史上一度发生过一些奇异的怪事，特别是出现了“带着黑气而能变化形状的妖物”，“元丰末，尝有物大如席，夜见寝殿上，而神宗崩。元符末，又数见，而哲宗崩”（Anonymous 2000e, 918–919）。这种伴随着帝王死去的情况，实在令继任者担忧与害怕。特别是妖物越发频繁出现的时候，“至大观间，渐昼见…政和元年以后，大作”。这妖物像是长着金色眼睛的巨大乌龟，并且刀具杀不了，还能变成人和动物的模样，“多在掖庭（皇宫）宫人所居之地，亦尝及内殿”（Anonymous 2000e, 919）。这个事情，使得身居皇宫的宋徽宗，不得不相信一些神异现象的存在，又由于历代帝王对道教的崇奉传统，以及对“个人生死的担忧”等因素，使得他也崇奉那些拥有特殊本领的道士，特别是创立了神霄派而具能够呼风唤雨“善妖幻”的林灵素（Anonymous 2

000e, 10486）。林灵素与宋徽宗的遇见，一方面是出于宋徽宗对于“长生”的个人信仰，把林灵素当成了神仙对待，以获得“安全感”；另一方面也出于“政教关系”的需要，这与寇谦之与太武帝的情况极为类似，如林灵素把宋徽宗比喻为“长生大帝君”，刘贵妃为“九华玉真安妃”，蔡京为“左元仙伯”等（Anonymous 2000e, 10486）。

### （五）辽金元时期（916–1368）：丘处机与皇帝的互动

《元史》认为，“自夕帝王勃兴，虽星历医卜方术异能之士…盖天运也…巨公异人，皆应期而出…若道流释子，所挟多方，事适逢时”（Anonymous 2000f, 3033）。因而，不少著名道士的出现，通常带着神奇的预言，这也是一种道教的神异现象与世俗帝王的“天意”认知。

作为全真七子<sup>3</sup>之一的丘处机（1148–1227），他也预知到元朝将得天下，因而对金朝、宋朝的遣使邀请——均被他拒绝，直到元太祖成吉思汗（1162–1227）的使者到来，并称“天使（皇帝的使者）来召我，我当往”（Anonymous 2000f, 3026）。公元1220年，作为73岁高龄的丘处机应成吉思汗之约，从山东莱州的昊天观出发，翻山越岭前往中亚，踏上了漫漫西行之路。此时成吉思汗正在西征花剌子模途中，距离山东莱州万里之遥，虽然丘处机有成吉思汗的使者刘仲禄带领武士陪同，但是其中艰难可想而知(Guo 2011)。这也说明了丘处机通过修炼获得的身体素质之高与预知能力之准确。在行程死亡众多跟随者之后，元太祖铁木真见到了丘处机，并“问为治之方”，丘处机“对以敬天爱民”（Anonymous 2000f, 3026）。他的“一言止杀”，拯救了当时战争期间数以千万人口的生命<sup>4</sup>。这种情况，如非丘处机有超越常人的本领，则难以说服铁木真。而在成吉思汗问他所最关心的“长生久视之道”时，他告以“清心寡欲为要”的方法论。太祖深契其言，说“天赐仙翁，以寤朕志”（Anonymous 2000f, 10486），并宣布“锡之虎符，副以玺书（皇帝专用的册子），不斥其名，惟曰‘神仙’”（Anonymous 2000f, 3026）。

此后，元太祖一有述求，便称呼他为神仙，“朕常念神仙，神仙毋忘朕也”（Anonymous 2000f, 3026）。同时，赐予赠送他的宫观为“长春”，使得道教扩张拥有官方认可——可见丘处机在元太祖心中的份量。巧合而带有神异色彩的是，他们离世的时间，不过“三日之差”<sup>5</sup>，形成了生命间的神异互动。另如王处一等，也以“长生”逸事，影响了金章宗、金世宗等皇帝。

### （六）元明时期（1271–1644）：周颠与朱元璋、张三丰与朱棣

在《明史》中，周颠与张三丰列于同道，“周颠、张三丰之属，踪迹秘幻，莫可测识，而震动天子，要非妄诞取宠者所可几（Anonymous 2000g, 5115）。”

战争时期，周颠展现出了“烧不死、饿不死、淹不死”及预知的能力。因为每次都知道朱元璋的行踪，使得日后的皇帝——朱元璋（1328–1398）对自身安全有所担忧。周颠又经常骚扰他，以“告太平”的方式——使得太祖厌恶。朱元璋“命（士兵）覆以巨缸，积薪煅之。薪尽启视，则无恙，顶上出微汗而已”（Anonymous 2000g, 5115）。这种烧不死的神异现象，使得太祖觉得很是神奇，于是安排他食宿于“蒋山僧寺”。然而，僧人却说，“颠与沙弥争饭，怒而不食且半月。”一个不吃不喝已经半个月却不会饿死的人，更是令人觉得神奇。于是，皇帝亲自去看周颠，他却没有显示任何饥饿的神色。朱元璋知道他不是常人，“乃赐盛馔”。接着，他在吃过饭后，又展示了“饿不死”的道教辟谷神术，“食已闭空室中，绝其粒一月，比往视，如故”（Anonymous 2000g, 5115）。

在渡江战役的过程中，周颠“出言不逊”，使得朱元璋将他扔进了危险的涛涛江水之中。然而，第二天，他却完好的来“乞食”，并在预知朱元璋必然胜利而当上皇帝后而告辞，从此消失于人间。等到朱元璋派人去庐山寻找他的时候，已经“不得，疑其仙去”（Anonymous 2000g, 5115）。洪武年间，皇帝朱元璋亲自写下了文章——《御制周颠仙人传》，

以“纪其事”。这位有姓无名的来自江西永修传奇人物，“周颠（‘颠’指这位男子具有癫狂的样子，而不是他的名字）”每次总是道破天机，以至于到了朱元璋当了 26 年皇帝后，也就是他在临死的前 5 年，还对周颠念念不忘，希望周颠能够令朱元璋健康长寿，如诗言“神怜黔首增吾寿，丹饵临久疾瘳痊。”

朱元璋的儿子皇帝朱棣，则对道士张三丰更为崇奉，以至于历代皇帝都有封号。《明史》记载了张三丰的神异，“寒暑惟一衲一蓑，所啖，升斗辄尽，或数日一食，或数月不食而能够‘过目不忘’。民间传言他‘能日行千里’，并且，他能够死而复生，如‘留颂而逝，县人共棺殓之。及葬，闻棺内有声，启视则复活’（Anonymous 2000g, 5116）。朱元璋也曾搜寻张三丰，但他避而不见。一直到天顺三年（1459），人们都始终‘莫测其存亡也’，而不知道他到底是死是活（Anonymous 2000g, 5116）。张的神异，同样体现于预言能力，如对荒废的武当山做出“此山异日必大兴”的预言，也在日后得以实现。“督丁夫三十万余人，大营武当宫观，费以百万计。既成，赐名太和太岳山，设官铸印以守，竟符三丰言”（Anonymous 2000g, 5116）。这种在古代落后生产力的情况下，由于帝王对道士的个人崇拜而发动三十万人，为道士个人修造大型宫观建筑群的神异事迹——也是世所罕见的。至今，千年过去了，武当山金殿还在继续供奉张三丰，并于山顶留有“雷火炼殿”<sup>6</sup>的奇迹。

### 三、长生不老的定义、传承与变迁伴随着帝王的个人视域

在中国，以各时代帝王为首而展开的《二十四史》，持续性记录了各时代道士轨迹的内容——说明了“长生不老”的道士们在历史中的重要性、代表性。同时，也体现了帝王乃至社会对道教的支持态度，实现了“神圣宗教”的世俗化（Peter 2015）。

出于种种因素，历代帝王与道士产生了互动。一方面，长生不老包含了两个意思，即“长生（肉体、精神两方面）”与“不老（保持健康、青春外貌、容颜不老）”。这使得帝王个人产生了孜孜不倦的追求，并

带来了“政教合一”的国家性质；另一方面，作为宗法性社会的古代中国，长生不老带来了王朝与血缘延续的稳定性，从而防止出现政权变更。

### （一）传承与变迁：长生不老与神异现象的“重复性”

从汉初的李少君开始，至明代的张三丰，道士们在“长生不老”方面的理论与实践始终有其传承联系性、相似性。这些以“长生不老为目的”的重复性验证内容与神异现象的出现，从道士们的传承、著作来看，最终归功于内、外丹道。

早期道士们以实现“形体的长生不老为主，精神（灵魂）长生为辅，并能够进入仙界”(Zhang 1991)为目标，他们崇拜那些活了千岁以上而进入仙界的“广成子、安期生”等人物。在汉代至魏晋南北朝时期，道士们特别重视以服食、炼药为主的外丹术，同时包括了打坐（冥想）、辟谷、胎息、尸解（身体在死亡时，灵魂带着原有的能量进入仙界的方式）等涉及内丹的技术。到了唐宋时期，由于佛教的影响及外丹术存在的问题等因素，大部分道士们转向了以内丹方式成就“不朽阳神（神仙：带着能量的不朽灵魂）”的追求，以期能够进入神仙所在的时空(Wang 2009, 32)。因而很多道士轻视了身体的炼形，使得他们的形体在世的时间多不如前人长久，特别是全真七子以及由丘处机开创的龙门派。但是，依然有不少道士如孙思邈、吕洞宾、张三丰等一一实现了真正意义上的“形神俱妙”，出现“百岁而童颜”的情况。道士们生死之时的类似异象，如“寿龄很大、容颜不老、白发变黑、预知尸解、彩云飞升”等等，都具有一定的重复性，说明了这些并非偶然出现，而是道士后天修炼类似的丹法所得。因而，吴筠的《神仙可学论》说明了“道士们乃至普通人群，都是可以实践验证这些结果的”。

研究传承路径得出，不少丹法都与安期生相关。汉初的李少君，为安期生所传授，而安期生则被称呼为“千岁翁”，并由上清派供奉。安期生的所学，可追溯至黄帝、老子，“乐巨公学黄帝、老子，其本师号曰河上丈人。河上丈人教安期生”<sup>7</sup>。而李少君与安期生的再传弟子阴长生

一样，所学皆为《太清金液丹经》。他“修绝谷全身（长生不死）之术”，后向安期生学习丹道，并懂得了如何制作黄金、白银等各种珍贵物体。在汉初，这些金、银等化学物质是真正意义上的化学物质，但在不少后世相关修行经文中用作了“比喻”，如宋代张紫阳《悟真篇》中的铅、汞，并非真正的化学物质(Zhang and Weng 2015)。

晚于李少君的寇谦之，他早年学习的是张道陵“天师道”的内容，如《老子想尔注》、《黄帝九鼎丹书》等，不少涉及的服食、神炁、丹道等方法并使得自己“颜色殊丽”，均与《太清金液神丹经》对身体炼化的内容具有明显的重复性特征。同时，这种传承体系是交错并伴随着道教医学内容的，如葛氏家族获得的《太清丹经》、《金液丹经》、《九鼎丹经》<sup>8</sup>等内容，深刻影响了同在茅山传承的上清金丹派，涉及了“守一行炁、导引养生、房中术”等。葛洪的“身国共治、道德长生”(Wang 1985, 326) 理论，甚至影响了唐代的司马承祯。其丹法又经过茅山陶弘景(456—536)、王远知等人的延续与不断传承，使得茅山成为上清派的中心。(Zhang 1994, 18) 陶弘景提出了道以“炁”生万物，故需炼炁以及经历假死而走向长生的理论(Yang 2009)。他的《上清大洞真经》、《养性延命录》、《肘后备急方》、《药总诀》、《集金丹黄白方》等涉及了身体器官、神炁、药物、医术以及时空观等方面的研究。由此，李约瑟在《炼丹术的发现和发明：内丹》中，将内丹译述为“内在的长生不老药(*enchymoma*)”，并从化学、生理学等角度给出了合理化的解释(Needham 2009, 25)。

唐代的孙思邈则是道教医学的集大成者，他的著作如《存神炼炁五时七候决》中，像葛洪、陶弘景一样重点提到了“炁”的炼化对于长生不老的作用。而“其推步甲乙…则洛下闳、安期先生之俦也”(Anonymous 2000d, 3466)。说明了孙思邈同样传承了安期生的内容，因此唐太宗李世民赞孙思邈为“百代之师”并不为过。“至今年九十三矣，询之乡里，咸云数百岁人”，此时近百岁的他，却能够“视听不衰，神采甚茂”，真符合“古之聪明博达不死者也”(Anonymous 2000d, 3467)。作为唐代中期出现的张果，在中国属于“八仙”之一，他著有内、外丹经，所

流传的《太上九要心印妙经》、《神仙得道灵药经》等，同样涉及到对身体器官的内部锻炼，包括“心肾、炼炁、胎息、神识”以及化学制药等内容。《全唐诗》同时收录张果了《题登真洞》诗一首：“修成金骨炼归真……自是神仙多变异……”说明张果关于“长生不老”的修炼内容，是基于物质形态的身体为基础，进行的包括身体与精神的共同锻炼所得。

隋唐时期的著名道士较多，与帝王的互动也较多，同时他们的关系也常有交错，如叶法善（616–722）师承开蒙于上清，授道于正一，得道于洞渊、净明诸派高道。与上清派为主流相关的人物包括了潘师正、刘道合、司马承祯、吴筠等人，其他人物如孙思邈、张果、吕洞宾，或多或少均有受益，并形成了特定的传承联系。特别是为道教从外丹转为内丹奠定了基础而成为宋元内丹学先驱的司马承祯，认为以炼形为主、炼神为辅的上清派才是道教正统，长生一定是“形神俱妙”。这种情况在“百岁而童颜，顷刻数百里”的吕洞宾（796–？）身上得以验证，并影响了在世 118 岁的宋人陈抟（871–989）。

作为真实存在的道士人物，126 岁的王远知，141 岁的孙思邈，以及不知多少年龄的张果——在 1400 年前的古代中国，无疑都是非常长寿的人了。可见，道士在延长寿命方面，有其独到之处。对于生命健康的研究，道士们也为全世界作了先驱性质的探索，并启示了现代科学在健康长寿方面的前进方向。

自先秦以来先人影响的陈抟，他将内丹理论系统地建立在对《老》与《易》的阐发上，并通过他的弟子贾得升再传明代的张三丰。金元时期，全真七子之一的丘处机，在《大丹直指》直接揭示了五脏六腑等人体器官的锻炼与“精炁神”的联系，并归结于“性命双修”而达到“阳神”成就。在明代，张三丰是丹道修炼的集大成者，具备“死而复生、日行千里、预言能力”。其丹法具有明确的师承，从老子传了文始关尹喜，文始传麻衣李和，麻衣传希夷陈抟，希夷传火龙，火龙传三丰，又因刘海蟾也以丹法传希夷，文始和少阳二派在陈传处合一，所以三丰兼得两派精华(Shen 2004, 31)。张三丰在《大道论》、《炼丹火候说》等著作

中，也着重提到了“神炁、性命”的作用，如“炁为使焉，神为主焉…性命双修方，合神仙之道”。张如丘的“心物二元论”(Zhang and Li 2023, 561)一样，他在指出“设或不服神丹”，而“阳神飞升”，那么肉体将会成为尘土(Dong and Liang 2016, 16–17, 260)。

总之，按照正史记载，道士们基于长生不老的目的，在历代出现了重复性的神异现象。他们从最初的重视外丹术，逐渐转向了“神炁合一、性命双修”以出“阳神”的内丹修炼理论，而极少数人通过“形神共炼”实现了真正意义上的“形神俱妙”。两千年来，那些成功者占据了庞大人口的极少比例，但依然形成了特定的群体。这也说明了道教生命哲学应用于实践的可行性，进而为现代生命科学的研究提供了新的方向。

## **(二) 基于长生不老事迹：帝王与道士互动的原因与结果**

生死问题一直是人类最为重要的问题之一，其中包括的生老病死等引发人类感受到痛苦的问题，都需要通过一些方式得以解决。作为古代中国的高智商、多财富、掌握最高权力的社会群体，如唐太宗、元太祖等，这些人甚至影响了欧洲、亚洲的社会进程，因而他们与“长生不老的道士们”之间的互动，也为古今的研究者们提供了重大参考价值。

从二十四史而言，绝大多数的历代帝王，无论汉武帝、唐太宗或者其他皇帝，几乎都是出于“个人长生不老”的目的，来邀请那些具有专长的道士们。首先，道士们掌握着生死的技术(Cheng 2017, 330–331)，从而给与帝王以希望与生命关怀；其次，古代的中国属于“一家一姓”的宗法性血缘政治体制，皇帝们最担心的是自身死亡后权力的丧失、政权的覆灭——因而，他们更需要延年益寿。然后，帝王们拥有各类物质条件，可以说是当时的垄断者。而维护统治、发动对外战争，也离不开黄白（黄金、白银）之物。同时，这些道士们都掌握着不少超越常人的其他能力，包括隐居于险恶的山岭、神异的预测能力、延长寿命的能力、较高的科技水平等。特别是在古代中国，“灵魂存在论”一直影响着他们个人的信仰与习俗认为，如战国的著名人物墨子（BC 372– BC 289）即

以三表法的形式，对贵族们说明了灵魂大量的存在。（Mou and Zhang 2019， 142）

关于政治安定方面：历史上，由于淮南王刘安（BC 179–BC 122，著名的王族与修道之人）发动的“反对皇帝的战争”，道士张角（?-184，被统治的普通人）发动的“黄巾起义”，都是声势浩大——这种由宗教形式引发的革命，使得皇帝们尤其注重“政教关系”的处理（Zhang 2012）。因而，寇谦之以一个道士的修炼为基础，加入了神异元素，通过与北魏太武帝的互动，最终形成了“政教合一”的人间天国。这种通过“太上老君降真”的情况，与“穆罕默德在静修的山洞里，见到先知”是何其的相似（Eliade 2011, 1127）。在日后遇到重大战争时，皇帝也都咨询这位负有预知能力的“国师”，“世祖将讨赫连昌…世祖乃问幽征于谦之”（Anonymous 2000b, 2029）。同样，上述的模式出现于宋徽宗时期以及清末的太平天国运动之中（Pu and Dong 2023, 3–4）。Stephen R. Bokenkamp 在《道教研究论集》中，即指出“最好不要将之看作一系列毫无关联成一组以不同方式表达的、连贯又复杂的主题和形象，它们以不同方式表达着政教意识，也是一种道教的中心观念——建立太平盛世”（Bokenkamp 2015）。不同于寇谦之，李灵素得罪了太子及部分官僚的利益，以及“道家两府（皇帝与道士各自领导的两个政府）”的影响，使得林最终被贬，这也宣告了北宋政教合一制度的破灭。因而，“中国的超自然界并非仅仅是中国政治体系的工具，亦非其社会等级结构的简单物化…既反映出国家的行政结构…也公然挑战其深层的社会现实。在神灵本身的形象之中，官僚主义的意象与社会违抗和离经叛道同时并存”（Meir and Robert 1996, 12）。

关于神异现象方面：帝王们作为中华帝国的执政者，比现在的总统、女王则更具有权力掌控的特征。他们又是不少道士神异事件的“直接参与者、互动方”与“目击证人”，如隋炀帝亲眼见到王远知的“黑发变白，又能复黑”的现象——因而可信度极高。这类现象在不少时代都得以重复性的出现，包括清代的闵一得于 1813 年也同样得到了验证（Zhang and Dong 2022, 67）——这种情况显然不是出于偶然性的，而是能实验做

到的。明太祖亲自见证了周颠“火烧不死、堕江不死、半月饥渴不死”的能力，使得当时的朝代人尽皆知，并给他撰写《御制周颠仙人传》及诗歌赞美，认定他为“仙家”——更是说明了周颠神异事件的可靠性、真实性。从现实意义角度分析，朱元璋在担任皇帝 26 年后，根本不再需要利用他再来装神弄鬼。这种情况，同样体现于那位能够“死而复生、日行千里”惊动京师的张三丰，进而令朱元璋、朱棣承认长生不老等神异现象的存在，并促使整个明王朝对道教的信奉。

最后，关于成功者是少数的问题：如普罗提诺的神秘主义(Chen 2019)更多只在一定范围内传播，而由 Richard Wilhelm 与 Carl Gustav Jung 翻译注解道士书中的技术，同样只能在欧洲的少数人身上得以应用与验证(Jung and Richard 2016)。尽管一些道士的理论符合部分物理学的推断，如吕洞宾在注解《道德经》中提到“身体与光的转化”等形成了钱学森时代的人体科学(Han 2014, 66–67)——就像牛顿在《光学》中写道：“身体转化为光，光转化为身体，这与自然规律是完全一致的，因为自然似乎充满着物质的转化”(Eliade 2011, 1661)。

另外，由于存在各种技术难题，如人体的不同特征、心理的不稳定、设施不全面等限定条件居多——导致了“修道者多如牛毛，得道者凤毛麟角”的情况。例如，作为“道医”的孙思邈，他不仅精通植物学、药理学、病理学、心理学，他也擅长道教复杂的丹道理论并能够“多方面融会贯通”。同时，他需要在充满各种危机而平均寿命极短的古代中国环境里，解决“基本的饮食、住宿、交通、消费、安全等问题”之后——才能在近百岁时，得以觐见唐太宗的时候，依然“容颜不老”。古代的那些苛刻条件，却能被皇帝轻易满足。因而，这些如梁武帝与陶弘景的相互支持，有时候是道士与帝王的共同需要。尽管现代人在见识、逻辑推理、成长环境、人生经历等因素上存在差异，导致他们的思考程度深浅不一。毕竟，普通群体通常只有几十年的寿命，因此对于那些跨越几十年甚至数百年的事，往往抱有怀疑态度，但这并不妨碍“大量个例”在历史上确实存在。对于多数没有验证过的人而言，只能成为“信仰”

的存在而不是必然的事实，何况这些历史有时候也是“任人打扮的小姑娘”。

总之，帝王们依然基于“道士们长生不老的现象”，或出于好奇与尊重，或出于对生死的忧惧，或出于对政治安定的需要——在自身及环境条件的驱动下，促使他们与道士们在两千年不断追寻生命的真相。

#### 四、结论：长生不老与丹道、神异现象与政教关系、宗教生命哲学的新方向

4.1 长生不老与丹道：中国的长生不老，包含了至少两方面的基本含义：一是长生，即可以无限的延长寿命，以实现终极生命关怀；二是不老，即保持年轻的外貌与身体的健康生理状态，以保证生活质量。大量个例的存在——虽然存在争议，但始终被正史记载了下来。

丹道理论（炼金术）则同样包括了多层含义：一是被人熟悉的“外丹术”，道士们通过化学制药、服食等方式获得“外药”，来保持容貌、健康与延长寿命；二是少数人知道的“内丹术”，道士们通过对人体器官、精气神的锻炼，身体内产生“内药”来实现人的永生，并能以“尸解、云气、阳神”等多种状态进入神仙的世界。同时，上述这些历史经验，缺乏现代生命科学的更多探索。因而，在没有验证的情况下，作为“信仰的存在”会更为合适。

4.2 神异现象与政教关系：对于正史中记载的“信仰者与见证者”而言，他们认为神异现象是真实存在。因此，帝王们作为目击者、参与者，基于“生死思考、政权延续”等原因而向那些“长生不老的道士们”求教与崇拜，并希望借此获得长生不老与护佑来保证权力的延续——为此产生了特定的政教关系与人间天国现象。

4.3 宗教生命哲学的新方向：那些道士们都是真实存在的人物，他们在关于“生死、健康、长寿与宇宙时空”等方面的事迹——符合一定的物理、化学、医学、心理学、生理学等科学规律；同时，仅从“历史记录的经验”角度而言，他们的丹道内容在特定方面具备“可

实验性、可验证性”，但有待生命科学方面的进一步实践辨别、验证与探索。

总之，随着医学、科技、经济等领域的不断发展，生命哲学需要进一步实现“跨学科、跨地域、跨时空”的深入研究。这将更加有助于从理论和实践两个层面，提升人类对身心、对生命、对时空的认识，从而促进人类实现“健康、青春和长寿”的现实目标。

## **Conflict of Interest**

本论文不存在任何利益冲突。

## **Notes**

<sup>1</sup> 《史记》：“始皇之碣石，使燕人卢生求羨门、高誓…臣尝往来海中，见安期、羨门之属。”《上清太极隐注玉经宝诀》“赤松子、王乔、羨门、轩辕、尹子，并受五千文隐注秘诀，勤行大道，上为真人之长者…”

<sup>2</sup> 在中国宋代文学《岳阳楼记》中提到的人物“滕子京”，亲眼见过唐代的吕洞宾，吕洞宾的事迹见《宋史》p. 10414.

<sup>3</sup> The representative figures of early Quanzhen Taoism mainly include the founder Wang Chongyang and his seven disciples known as the “Seven True Ones”: Ma Yu 馬钰 (1123–1183), Tan Chuduan 譚處端 (1123–1185), Liu Chuxuan 劉處玄 (1147–1203), Qiu Chuji 丘處機 (1148–1227), Wang Chuyi 王處一 (1142–1217), Hao Datong 郝大通 (1140–1212), and Sun Bu’er 孫不二 (1119–1182). 《元史·丘处机传》记录“金大定间，丘处机、马钰、谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二真人于此(烟霞洞天)，世称七真人也。

<sup>4</sup> 蒙元与各国战争中的“屠城”现象严重，并在战后轻易屠杀民众。由于丘处机的努力，使得大量人口得以保存。

<sup>5</sup> 丘处机在 1227 年 8 月 22 日，在北京白云观仙逝，享年 80 岁。三天以后，即 8 月 25 日，成吉思汗病逝于甘肃省清水县，享年 66 岁。

<sup>6</sup> 由于武当山山势很高，经常遭遇雷电，在金殿屋顶产生的电流与火花，绚烂夺目，这种情况持续了 1500 多年，称之为“雷火炼殿”。

<sup>7</sup> 李少君、马明生、阴长生都是学习安期生的丹法内容，葛洪岳父鲍靓从阴长生得道诀，见《混元圣纪》、《神仙传》、《正统道藏》、《云笈七签》、《抱朴子·金丹篇》。

<sup>8</sup> 葛洪为葛玄的后裔，与天师道三张一样，说明道教具有家传的特征。

## References

- Anonymous 1999a *Shiji (Records of the Grand Historian)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《史记》，北京：中华书局。
- 1999b *Han Shu (Book of Han)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《汉书》，北京：中华书局。
- Anonymous 2000a *Wei Shu(Book of Wei)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《魏书》，北京：中华书局。
- 2000b *Wei Shu: Treatise on Buddhism and Taoism*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《魏书·释老志》，北京：中华书局。
- 2000c *Nan Shi (History of the Southern Dynasties)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《南史》，北京：中华书局。
- 2000d *Jiu Tang Shu (Old Book of Tang)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《旧唐书》，北京：中华书局。
- 2000e *Song Shi (History of Song)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《宋史》，北京：中华书局。
- 2000f *Yuan Shi (History of Yuan)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《元史》，北京：中华书局。
- 2000g *Ming Shi (History of Ming)*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 《明史》，北京：中华书局。
- Berger, Peter L. *The Sacred Canopy: Elements of a Sociological Theory*

- 1991 *of Religion*. Translated by Gao Shuaining. Shanghai: Shanghai People's Publishing House. [Chinese Language Text] 彼得·L·伯格, 《神圣的帷幕: 宗教社会学理论之要素》, 上海: 上海人民出版社。
- Bokenkamp, Stephen R.  
2015 *Taoist Research Collection*. Translated by Sun Qi. Shanghai: Zhongxi Book Company. [Chinese Language Text] 孙齐译, 《道教研究论集》, 上海: 中西书局。
- Chen, Hongyi  
2023 “A New Study on Fushi of Early Quanzhen Daoism”. *Religions* 14: 1.
- Chen, Yuehua  
2019 *The Academic Source of Mysticism: Plotinus' Theory of the One*. Beijing: The Commercial Press. [Chinese Language Text] 陈越骅, 《神秘主义的学理源流: 普罗提诺的太一本原论研究》, 北京: 商务印书馆。
- Cheng, Lesong  
2017 *Daoism: Body, Immortality, and Mysticism*. Beijing: Peking University Press.
- Dong, Ning  
2022 “A Survey of Min Yide's Thought of Inner Alchemy”. *Journal of Hongdao* 88: 66–98. [Chinese Language Text] 董宁, 张舒晴, 《闵一得丹道略论》, 《弘道》。
- 2023 “Origin, Transformation and Application: Hong Xiuquan's Mysticism in the Taiping Heavenly Kingdom”. *Journal of Chinese Theology* 9(2): 87–108.
- Eliade, Mircea  
2011 *A History of Religious Ideas*. Translated by Wu Xiaoqun. Shanghai: Shanghai Social Sciences Academic Press. [Chinese Language Text] 米尔恰·伊利亚德, 吴晓群译, 《宗教思想史》, 上海: 上海社会科学出版社。
- Guo, Wu  
2011 *The Case of Qiu Chuji*. Jinan: Qi Lu Press. [Chinese Language Text] 郭武, 《丘处机学案》, 济南: 齐

鲁书社。

- Han, Qi  
2014 *Lv Zu's Secret Notes: Tao Te Ching Heart Transmission.*  
Guilin: Guangxi Normal University Press.
- Huang, Yongfeng and  
Hongyi Chen. 2023  
“A New Study on Fushi of Early Quanzhen Daoism”. *Religions* 14(1): 814.  
DOI: <https://doi.org/10.3390/rel14060814>
- Jung, Carl Gustav and  
Richard Wilhelm  
2016 *The Secret of the Golden Flower.* Translated by Zhang Butian. Beijing: The Commercial Press. [Chinese Language Text] 卡尔·古斯塔夫·荣格, 卫礼贤, 张卜天译, 《金花的秘密: 中国的生命之书》
- Li, Mingyang and Zhang  
Daoning  
2023 “The Trinitarian Life View of Form, Qi, and Spirit and Descartes' Dualistic Life View”. *Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine* 38(2): 560–563.
- Mou, Zhongjian and Zhang  
Jian. 2019 *General History of Chinese Religion.* Beijing: China Social Sciences Press.
- Needham, Joseph  
2009 *Science and Civilisation in China, Volume 5: Chemistry and Chemical Technology, Part 5: Spagyrical Discovery and Invention: Physiological Alchemy.* Translated by Zou Haibo. [Chinese Language Text] 李约瑟著, 邹海波译, 《炼丹术的发现和发明: 内丹》。
- 2010 *Science and Civilisation in China, Volume 5: Spagyrical Discovery and Invention.* Translated by Zhou Zengxiong. Beijing: Science Press, Shanghai: Shanghai Ancient Books Publishing House. [Chinese Language Text] 李约瑟, 周曾雄译, 《中国科学技术史第 5 卷第二分册 : 炼丹术的发现和发明 : 金丹与长生》, 北京: 科学出版社, 上海: 上海古籍出版社。
- Pu, Jingxin and Dong Ning  
2023 “Origin, Transformation and Application: Hong Xiuquan's Mysticism in the Taiping Heavenly Kingdom”. *Journal of Chinese Theology* 9(2): 87–108.

- Qian, Xuesen  
1991 "Some Ideas on the Scientific Research of Human Body". *Ziran Zazhi* 14(1): 3. [Chinese Language Text] 钱学森, 《对人体科学的研究的几点认识》, 《自然杂志》。
- Robinet, Isabelle  
1997 "Metamorphosis and Deliverance from the Corpse in Taoism". *History of Religions* 19: 37–70.
- Shahar, Meir and Robert P.  
Weller  
1996 *Introduction: Gods and Society in China*. In Meir Shahar and Robert P. Weller, eds., *Unruly Gods: Divinity and Society in China*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Shen, Wenhua  
2004 "The Hidden Immortal Zhang Sanfeng and His Inner Alchemy Thought". *Culture* 8: 30–31. [Chinese Language Text] 沈文华, 《隐仙张三丰及其内丹思想》, 《文化》。
- Wang, Ming  
1985 *An Interpretation of Bao Pu's Inner Works*. Beijing: Zhonghua Book Company. [Chinese Language Text] 王明, 《抱朴子内篇校释》, 北京: 中华书局。
- Wang, Ti  
2009 "On the Philosophical Thought of 'Form and Spirit are Both Wonderful' in Taoist Inner Alchemy". *Qi Lu Academic Journal* 2: 32–34. [Chinese Language Text] 王体, 《试论道教内丹学"形神俱妙"的生命哲学思想》, 《齐鲁学刊》。
- Weller, Robert P. and Meir  
Shahar  
1996 "Introduction: Gods and Society in China". In Meir Shahar and Robert P. Weller, eds., *Unruly Gods: Divinity and Society in China*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Yang, Rubin  
2009 *Qi Theory and Body Concept in Ancient Chinese Thought*. Taipei: Juliu Book Co., Ltd. [Chinese Language Text] 杨儒宾, 《中国古代思想中的气论与身体观》, 台北: 巨流图书出版。
- Zhang, Boduan *Collected Commentaries on Understanding Reality*.

- Zhang, Daoning and Li Mingyang  
2015 Beijing: Central Compilation & Translation Press.  
[Chinese Language Text] 张伯端、翁葆光，《悟真篇集释》，北京：中央编译出版社。
- Zhang, Jian and Mou Zhongjian. 2023 "The Trinitarian Life View of Form, Qi, and Spirit and Descartes' Dualistic Life View". *Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine* 38(2): 560–563.
- Zhang, Jian  
2012 *History of the Relationship between Politics and Religion in Ancient China*. Beijing: China Social Sciences Press. [Chinese Language Text] 张践，《中国古代政教关系史》，北京：中国社会科学出版社。
- Zhang, Jian and Mou Zhongjian. 2019 *General History of Chinese Religion*. Beijing: China Social Sciences Press.
- Zhang, Jintao  
1994 *Chinese Longbu Mountain Celestial Master Taoism*. Nanchang: Jiangxi People's Publishing House. [Chinese Language Text] 张金涛，《中国龙虎山天师道》，南昌：江西人民出版社。
- Zhang, Qin  
1991 "On the Theory of Form and Spirit and the Self-Transcendence of Life in Taoism". *Religious Studies* 1: 48. [Chinese Language Text] 张钦，《道教形神论与生命的自我超越》，《宗教学研究》。
- Zhang, Shuqing  
2022 "A Survey of Min Yide's Thought of Inner Alchemy". *Journal of Hongdao* 88: 66–98. [Chinese Language Text] 董宁，张舒晴，《闵一得丹道略论》，《弘道》。

