

《太乙金华宗旨》回光功法与催眠术的共通点

韩静雅

云南师范大学马克思主义学院，云南 昆明

收稿日期：2023年12月30日；录用日期：2024年1月1日；发布日期：2024年1月9日

摘要

《太乙金华宗旨》相传为八仙之一吕洞宾所著，此典不仅为道教内丹修炼及养生宝典，经由卫礼贤翻译，也在国外广为流传，受到哲学、宗教学、心理学者关注。其修行方式与催眠术存在许多相通。本文先介绍了回光功法与催眠的原理和运用，继而阐述二者之间存在的几点相似之处，并说明二者在练习时容易产生的谬误，以此来表达中国古代哲学和本土宗教与人类集体潜意识的智慧相通之处。

关键词

太乙金华宗旨，催眠术，回光功

Common Points of Huiguang Kung and Hypnosis in “T'ai I Chin Hua Tsung Chih”

Jingya Han

School of Marxism, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Dec. 30th, 2023; accepted: Jan. 1st, 2024; published: Jan. 9th, 2024

Abstract

According to legend, “T'ai I Chin Hua Tsung Chih” was written by Lyu Dongbin, one of the Eight Transcendents. This is about not only Taoist Inner Alchemy cultivation and exercise and life tending book, but also widely spread abroad by the scholars of philosophy, religion and psychology. There are many connections between its practice and hypnosis. This paper introduces the principle and application of Huiguang (look inside) Kung and hypnosis, then expounds the similarities between them, and explains the fallacies that are easy to produce in practice, to express the connection between ancient Chinese philosophy and indigenous religion and the wisdom of the human subconscious in collective unconscious.

Keywords

T'ai I Chin Hua Tsung Chih, Hypnotism, Huiguang Kung

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《太乙金华宗旨》相传为八仙之一的唐代道士吕洞宾所著作。在外丹修炼大行其道的时期，吕洞宾向其师——元代道士钟离权学习道法，共创金丹道，合作梳理了内丹修炼原理和流程，在文字表达上也相较于一些道教象征性写作手法的著作更简明易懂，便于运用和实施。学界对本书实际作者始终存疑，由文中多处以“吕祖曰”起言，故应是其弟子闻道记录。且因“吕祖”这一称呼是在王重阳创立全真道后对吕洞宾的尊称，而王重阳已是金代道人。因此极有可能是道教弟子代代相传整理记录而成，具体作者暂无定论，后世记录也出现了不同版本。本文不以考据为主，而以《道藏辑要》所传版为讨论对象。

《太乙金华宗旨》在 20 世纪 20 年代由来华传教士卫礼贤翻译为德文后，受到东西方哲学家、宗教学者的青睐，并被多次翻译、出版和转译。虽经过多次转译后的版本与原著差池过大，但可见其有很高的国际认可程度和生命学价值。在国外，最关注该著作的应属心理学领域，德国著名心理学家卡尔荣格不仅为卫礼贤翻译的《太乙金华宗旨》作序，且在其《金花的秘密》一文中给出“这里只需强调，正是《太乙金华宗旨》这部著作帮我第一次走上了正确的道路，因为在中古时代的炼丹术中，我们终于找到了灵知(Gnosis)与当代人集体无意识过程之间的联系。”[1]等诸多高度评价之语，同时将其精神分析概念与中国道教理论相对照，运用这一东方智慧为其心理工作及其后辈的心理研究开启了一种理论新空间。

谈及道教，常人多与光怪陆离、神仙鬼怪等词关联；说起催眠，往往总与操控人心、玩弄他人相联系。二者看似毫不相干，由于贯穿了东西方深远的文化，却有着相似被误解的命运。但笔者在拜读了《太乙金华宗旨》，综合了张其成、杜琼、张超中等几位前辈的注释，结合卡尔荣格的评述文后，顿感回光功法与西方催眠术有许多相通之处。虽然不同理论体系的构建目标不同，催眠是以人能更好活于人间为目标，内丹修炼是以长生成仙为目标，但对于寻求人之内外的完善性都一致。笔者学浅，未能尽述，但为求同存异，在此文略论几点。

2. 《太乙金华宗旨》回光功法及催眠术的介绍

1、《太乙金华宗旨》回光功法介绍

(1) 回光功法的基本原理是“逆行”，关键在“眼”

回光功法是《太乙金华宗旨》阐述的重要修炼功法，其基本原理在于“逆行”。“逆反成仙”在道教内丹修炼中是一项重要概念，乍一听与“道法自然”相违背，实则不然。虽然人法地，地法天，天法道，道法自然，其中法有效法之义，但效法终归不能完全成为。天、地、人每一个部分都具有“道”的特征，也有其自身特性。人作为三才之一，拥有来自于“道”的元始之魂，而人的自身特征是有分别之心，分别因有识，识从心来，心附着于属阴的魄上，因此魄主识神。心识运用得越多，提供给魄的能量越大，阴性越多，远远打破了原有从“道”中带来的神魂纯阳，因此阴阳分道，渐行渐远，内在不衡。阳气向上冲脑，阴气使肾精下泄，真元受损，步步衰老，迈向死亡。但心识的运用却自始至终都是人类所热衷的，可见，向死不是天性而是人性。“‘道法自然’是属于‘作用层’的语言，它强调的是从有

为到无为的修道工夫；‘逆返成仙’是属于‘存有层’的语言，它强调的是逆反于常人的不自然而返归于道的演化方向。”^[2]回光功法及道家内丹的修行中所讲的“逆行”，不是逆“道”而行，而是逆转人性向死这一常态而返回道中之义。

回光关键在眼。“人脑中大约有四分之三或更多的信息——事实、场景文字、事件、面孔、地点——来自眼睛。”^[3]眼的出现使原本想和宁静的环境与生物躁动加速，增强繁育功能并具有更多攻击性。无论是宗教、哲学、生物领域，眼总被提到一个重要位置，因眼是知的开始，也是欲望膨胀的开始。在佛教中，六根为眼、耳、鼻、舌、身、意，眼排第一。在道教中，元神藏于眼中，眼睛却向外寻求，元神随之外泄，眼即是散去元神的重要通道。因此修习回光功法时对眼的要求是不可睁得太大，以免向外远视，元神泄露，同时也不可完全闭上，以免精神过度放松导致睡意袭来，正确的方式是双目微垂。这佯貌代表正在处于反照中，反照的状态与佛教止观有异曲同工之处，就是将当下散乱不恰当的行为和思维的抛却，并进入到对自我内在的观察当中，却绝不是简单的善恶反思，这样的反思仍停留在“识”的层面，真正的反照、观止都要进步进入到识以下的原始状态，开启的是内视双眼。可理解为：反照即道家回到“道”中，是佛家自第六识、第七识回到藏识，是心理学从意识回到潜意识。

(2) 回光功法的运用

① 初阶：百日筑基，天心入手，光照元神

回光功法以百日筑基打好基础，断除欲念干扰，六根尤以眼、耳清净，致志于修炼一事。所谓百日筑基并非只是百日，而是日日，即将精、气、神三宝调养的功法成为日常随时随地修行入静自动化过程。以天心入手，用天心生金华，金华照亮元神，元神引入大道，返回婴儿混沌状态而得长生。天心在双眼之间，人人皆有，因此回光功法是任何人都可修炼，再进一步说，长生秘诀是人人都可知，也能做，区别就在于理解与否、愿意与否、坚持与否。感受天心亦不困难，人在极静时，天心浮现，须摒弃杂念，戒除浮躁，凝结注意力，专注在一点上。注意并非刻意，也并非由意识控制的，更忌松散。如同凝神看书时，不是强硬的要求自己读了哪几行字，哪几页，也不会散乱玩耍，而是不自觉身心沉浸的状态，时光飞逝竟读完了一整本。用这样的状态内观，眼睛原本向外照射的光芒返回到自身内在，即是回光反照。集中注意，才能凝聚光华，只有专注，光才不易散乱、浮动，凝结的状态，如同舞台上的聚光灯，齐照天心。

② 进阶：逍遙内控，离坎相交，寻得真元

回光起初由外而内聚拢，然逍遙诀是由内而外持控。如果将回光初阶比喻为众星捧月，排除识神，匡扶王权，进阶逍遙诀即是君主自威，号令天下莫敢不从。开始也须心无挂碍，置天心于双目中央，眼帘微垂。在百日筑基之上，天心光华已较稳固，念动光华注入坎宫，以此光华照耀使真元有感而现前来呼应，方能得见真元。其原理为：回光于天心产生的光华，“一阴主于逐色随声，一阳主于返闻收见。”^[4]此光为神，属离火☲，离火上下二爻为阳，中一爻为阴，其职能为追逐声色；坎宫存精，为坎水☵，上下各二爻为阴，中一爻阳，其职责为召回追逐声色之意念。离卦中间一爻真阴，这一阴就会使人生出心念，向外寻求，因此元阳外泄。如能让坎水属阳中爻感应离火上下二爻同属为阳而相互吸引，前来相合，弥补了离火原本一爻真阴，而离火上下的阳气也弥补了坎水之阴，☲合☵为☲，即是“离坎相交”“取坎填离”合为纯阳的道理。也可认为回光将离火中阴爻经由光照转为阳爻，原本阴爻所表奔逸心念转而召回，三爻纯阳之下阴气不再生起，内在能量不再外泄。

上述坎宫存精，其所指具体何处？坎宫为水，张其成先生注为下丹田，如果按照此处坎离相交，且其中藏有真元来看，肾中藏元阳之真气，可以为本书坎宫所指为肾。前说“天心正位乎中，然后两目垂帘，[如奉圣旨，以召大臣，孰敢不遵？]内照坎宫，光华所到，真阳即出以应之。”^[5]后说“天心既升乾顶，游扬自得，忽而欲寂，急以真意引入黄庭，而目光视中黄神室焉”^[5] (p. 51)，须分开理解和处理。

关于黄庭一词具有多种说法：有指为脾，“脾，中央土位也。故曰常在。即黄庭之宫也。”^[6]；有指上、中、下三丹田，“三老同坐各有朋”^{([4]): p. 39}；也有指目，“上有黄庭下元关。黄庭者，目也。”^{([4]): p. 95}；还有指黄庭为内脏的中央，“黄者，中央之色也。庭者，四方之中也。”^{([6]): p. 20}《养生都录》云：黄庭在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右。黄庭所指太多，要弄清楚《太乙金华宗旨》中说的位置，需要联系第二章“丹道以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气。神火即光也，意土即中宫天心也。”^{([4]): p. 142}按此推索，神火所指天心光华于头部双目之间；肾属水，存精，因此精水为肾。“脾为藏，胃为府，象土，王于季，绝于春，死于甲乙，其音宫，其色黄，其性兼静，及喜于和，其养肉，其候唇，其味甘，其臭香，其液涎，其声歌。脾藏意生思，思伤脾。”^[7]可见意土所指为脾，即是本书所说的黄庭。而前说入坎宫，后说入黄庭，实际先是以天心产生的光华注入坎宫(肾)，温暖肾精向上逆行(一般人肾精只会向下泄出)，还精补脑，继而将非俗无杂的纯粹意念精神注入意土(脾)，因神属阳为天，脾属阴为土，因此可达“天入地中”“凝神入气穴”的境界。当然，与西方医学不同，无论是中医还是道教，所指脾和肾都不是指单一器官，通常是指包含该器官的一整套系统，且系统之间相互关联、抑制。所以，将其看作中丹田或中、下丹田整体空间也是恰当的。

③ 高阶：无为而为，成于周天，归于道中

光照坎宫，回于天顶，下入意土，光华现三次，非执着于光照和意守，须及时进入“无为而为”的状态，排除所有人性和外物的刺激，交由天性运作走穴。只要是有意的“动”，都有人性的参与，但要进入天性，不能依人之“动”，而要依天之“动”，完全脱离人为的状态。“气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性、天命也。”^[8]天性是万物的性命根源，这个根源来源于天道，生前已存，出生后支撑了人的内核，与天道相通。要对应与天道相通的性，就要用如天道运转般自然无欲的状态。如果还运用人的意识作用，会误把人性当作天性，如果对人性加以放纵，必然堕入欲望深渊。在小周天中尚有真意引导，而当下连真意也不再有为，纯然入定，神携离神坎精与气相合，精、气、神汇聚一堂。进而无心守意，无意炼气，外界是大天地，身内是小天地。大天地运转，小天地同转，阴阳自换，江河自行，接纳外在与自我的一切合为一体，无不祥和。更进一步说，无我无他，无天无地，无大无小，无周与不周，分别不起，是大周天的归道之境。故正确的修行流程是：静心凝神，回光天心聚光华→光华入坎宫(肾脏系统)取坎填离返于纯阳，活子时文火养而武火采，成小周天→肾水温阳上升天顶→向内观照意土(脾脏系统)，炼精化气→天性自运，无为而为，分别皆无，成大周天，归于道中。

2、催眠术介绍

(1) 催眠术的基本原理是“暗示”，关键在注意力、信任和想象

催眠术的产生和运用比其被命名的时间久远得多，具体起源时间已不可考。原始部落祭祀活动中已有催眠术的雏形，在古埃及、古希腊、古雅典时期也有运用催眠术进行治疗的案例。催眠的基本原理是“运用语言等诱导，让意识范围缩小集中在一个非常小的点上，从而将潜意识的力量爆发出来。”^[9]催眠师的信心、道德与技术很重要，他既要相信人的内在是可以带动自身运转，并与受催眠者一同进入催眠环境中，用适合受催眠者的语言和景象引导其进入潜意识，又要使用积极正向的语言，为受催眠者建立突破困境的希望，建立潜意识的灵活性而逐渐放弃为保护自我构建的假体。但仅仅依靠催眠师的力量完全不够，最根本和关键还是来自于受催眠者自身的注意力、信任和想象，这种想象不是凭空，而是源于生活经验的联想。“重要的是催眠对象的意愿，获得其许可是必要的。除非催眠对象欣然接受催眠，否则你无法让他接受暗示。”^[10]只有当受催眠者愿意信任催眠师(或自身)，愿意参与催眠，并能根据指引将注意力聚焦到指定范围，以自身经验和期望想象构建出场景，催眠才算真正有效，也才有希望达成预期目标。或说，每一次受催眠者的被催眠，都是其自我催眠后所接受的催眠。当一个人对其受催眠的

过程驾轻就熟，可设立目标运作潜意识转化时，自我催眠就能有效达成。催眠大师艾瑞克森正是这样一位出色的催眠师，他在身患严重小儿麻痹瘫痪在床时，运用了自我催眠的技术帮助自己复健。

(2) 催眠术的运用：放松、专注、接受暗示

催眠的工作原理是通过改变个体的意识状态，使其进入放松、专注和易于接受建议的情况。催眠通过引导和建立特定的心理状态，改变个体的大脑活动模式和意识内容，从而实现心理和身体的变化。

具体来说，催眠的工作原理为：

催眠通过引导个体进入深度放松，使其注意力集中并专注于特定的感受或体验。这种放松和专注有助于减少外界干扰，提高个体易感性。“大脑出现 α 波时，脑中分泌内啡肽，而且体内负责消灭病毒的 T 细胞也比较活跃。内啡肽有激活免疫细胞的功能，能够补充神经和腺体的能量，增加身体对疾病的免疫力”^[11]。也就是说，催眠不仅可以帮助放松、专注，也能改善人体硬件的免疫系统。通过改变个体的意识状态，收缩意识范围。在这种状态下，个体的意识会变得更加开放和易于接受建议，同时对外界刺激的反应也会减弱。经过给予个体特定的建议和暗示，来影响其思维、情绪和行为。在催眠状态下，个体对建议更容易接受并内化，从而实现心理和行为的改变。催眠的工作原理涉及到个体的意识、潜意识和大脑活动的变化。“催眠干预导致了 DMN 后部的扣带回活动显著增强”“DMN 是研究催眠研究中最重要的网络，它也被叫做冥想网络，其主要的功能是冥想和内省。冥想即深沉的，连续的思索与想象，内省是对自己的思想，情感或知觉经验进行自我考察的作用。”^[12]从表面数据观察，催眠治疗时的脑波与佛教禅定的状态十分相似，且都是在向内寻求的过程当中对自我的观察和运作。

3. 回光功法与催眠术的相通之处

1、都会进行注意力训练

注意力集中是个体内在没有冲突的情况下，分配在不同方向的意念集中指向少量某些或某一特定靶目标的状态。所谓没有内在冲突，是由于人们有时过度期望获得对某些事物的关注，而强硬的要求自己遗忘或避免其他因素的干扰，这并非注意力集中的表现，因期望注意的力量来自于意识，而分散注意的力量来自于潜意识，两股强大的力量对抗，个体会出现严重的能量内耗。真正的注意力集中状态，如禅宗所说饿了吃饭，困了睡觉的自然反应，是潜意识表达，意识就带动身体去做行动状态。但要将修行完全寄托于本能行动，也是过度理想化，毕竟从出生，各人由于性别不同、年龄不同、兴趣不同、生活习惯、培养方式等因素不同，注意聚焦能力、聚合程度和持久度也呈现千差万别。索性注意能力并非一成不变，不仅可以根据生存环境无意识改变，也可以通过恰当训练调节。

“昏沉”和“散乱”可能是病理表现，更多出现在日常中。注意力的缺失或分散，导致无法将注意力放在应专注的对象，保持持久关注的情况。如若是脑器质病变引发的病理性注意力缺失对修行回光功法和执行催眠术都不利——无法专注就无法入静回光；同样的困境是此类注意力缺失者往往无法使用催眠治疗。但无论是《太乙金华宗旨》还是催眠术指导中都有相应的改善措施，以注视训练和呼吸训练加强注意力凝聚的方式是二者重叠较多的部分：

(1) 相通的注视训练法：回光功“观鼻法”与催眠术“注视法”

人在缺乏标准时，会对自己所做的结果是否达到合格水平线产生怀疑，也会阻碍继续努力的动力。尤其是新手，在自己对所做事物都充满未知和不理解的情况下，修行全靠意会，有可能理解错误而反伤其身，也可能认为自己没有“悟性”而放弃，更可能由于将注意力花费在不断琢磨自己是否做对而耗费能量。《太乙金华宗旨》的作者显然不想让初学者有这样的顾虑和损耗，提出“佛道二祖，教人看鼻尖者，非谓着念于鼻端也，亦非谓眼观息端，念又注中黄也。”^[13]初学者双眼微垂不知应垂到什么程度，不知看向哪里最恰当，容易不自觉睁大而散乱，或闭上而昏沉。观鼻法是简单易行的注意力训练

法，对初学者非常友好，指定了一个标准定向，让眼放在正确的位置，给注意力投射定出第一步基准——鼻尖，让光能聚焦于一处，又能够顺畅流通。但文中也明确说明，指向鼻尖只是一个标准点，找到光凝聚的方向，就可以开展后续的修行了，不需要一直盯着鼻尖。就像摄影师在为团队拍照时举手示意“看这边”，是为了让大家的目光聚向镜头，知道看向哪个方向，拍照时和拍完照就不必继续盯着摄影师的手了。

与回光功法一样，催眠是每个人都能进入的状态，只要通过恰当的诱导。诱导可以由他人发起，也可以由本人发起，目的是“使受术者的意识变得狭窄，精神集中，观念停止，放弃批判评估和逻辑思考，从而导致受暗示性增强。”([11]: p. 72)停止观念、评估、逻辑思考与回光功法收回“识神”的权力及其相似，以便身心投入感性体验当中。而诱导可以使用“外部线索”和“内部线索”两种，虽然在回光功中，视觉包含了内外两种，但在催眠中，视觉主要是诱导的外部线索。即将视线集中在某一物体上，例如常见的怀表、灯光、节拍器、水晶球等。并且在此过程当中不要移开视线，直到眼睛感到疲劳，大脑会出于保护机制冷却眼部功能。艾瑞克森通常使用关注物体的数量递减方式来缩小视线达到注意力阶梯式凝聚的效果。

(2) 相通的呼吸训练法：回光功法“调息法”与催眠术“呼吸法”

“然则欲无念乎？不能无念也；欲无息乎？不能无息也。莫若即其病而为药，则心息相依是已。”([5]: p. 34)《太乙金华宗旨》的作者清晰的理解，只要人活着，念与息都是不会停止的，但调节呼吸与心相应是可以通过训练能做到的。个体向外收取信息的五感中，眼睛收取的视觉信息最多，其次就是耳朵收取的听觉信息，此时要调动听觉感官参与到回光的活动当中，让向外听取声响的耳朵静静聆听呼吸的动静，如果呼吸声太大，需调整为更放松的状态，呼吸也会随时轻缓。这一过程，耳听起到两方面的作用：第一就是通过聆听使注意力更集中在内在，将一般情况下对外声响的关注变为对内平时习以为常不被关注的呼吸上，而完成由外向内的转移；第二是检验，对呼吸长短、快缓、沉浮、粗细状态辨认，辨别自身是否在清空和放松的状态，从而进行调整。对峙散乱的方法就是聚拢，调息法就是以自身的呼吸为聚拢的基点，让修行者有可依托的抓手。

催眠导语中大多也包含了呼吸法，在受催眠者躺下调整舒适状态后，以催眠师指示的比正常呼吸稍长、更缓慢、更加深腹式呼吸为导入。催眠术有时也会借鉴瑜伽呼吸法，左右鼻孔交替呼吸并数数。呼吸成为受催眠者初步关注的指引点，催眠师根据呼吸节奏使用温和、重复的语调，提高受催眠者对暗示接受的能力。“人们往往把大脑注意力不集中当成大脑的主要思维障碍，很少有人想到这种偶尔或经常出现的注意力分散是大脑对过度疲劳导致的自我保护……让大脑短暂的休息也是属于大脑处于自我催眠状态的形式之一，其作用是大脑的工作效率得到了提高。”[13]深呼吸的过程中，大脑不仅得到充分放松，也会获得氧气的补充，如同给大脑补给所需的能量，从而是它能在催眠后能有活力的投身于后续的工作中。当受催眠者对催眠呼吸法感到不适时，也有催眠师会切换为禅宗的观呼吸法，不用过度在意呼吸的深度，而是强调呼吸进出身体走过的路径和感受，意念可以跟随氧气游走在气管、肺部、身体肌肉等地方，甚至走入毛细血管末端这种细微之处，可以达到注意力提升的训练效果。

一般来说，非器质病变导致的注意力缺失，只要通过正确持久的训练，均能一定程度上提高专注力。这是注意力的可塑性、可训练性。年龄越小，越可以通过外界干预手段来重塑注意力；年龄越大，就需要越多的内驱力来实现自我重塑注意力。回光功法中去感受天心的光华、光华流转入肾、温润的肾精入脑、意念游走入脾的过程，和催眠中感受氧气在体内行走的过程非常相似，都是对内在运行的高度关注。如果我们将“回光”“止观”和催眠视为相似的运行模式，它们之所以能做到这一点，是由于它们“对中枢神经的影响是通过改变大脑皮层和皮层下脑干网状结构与边缘系统的交通关系实现的。”它们产生的心理暗示“通过大脑接收器的分析加工和储存，引起意识活动的改变，进一步引起了神经生理和内分

泌变化，以及自主神经系统的相应调整，从而导致大脑和躯体功能的改变”[11]，达成的注意力改变就不仅仅是想象的主观层面，而是生理的客观层面。

可说，无论回光功法还是催眠术，都需要在放松的状态下进行，都是有注意的放松。与外界杂乱环境的相对隔绝、身体呼吸顺畅、内心的平静，才能使个体在较为安全又有弹性的心理空间中开展与身体的关联。回光功法是在入静后设立以逆行返道为目标对真意的凝视和转化，但在关注之中须舒适但不松散，太执着气会浑浊，太松散光无法凝结；催眠是在个体意识通道变得狭窄时，只接受来自催眠师或自身的指令并将更多的注意力集中于此，强迫注意会使意识占据上风，令潜意识躲藏，意识与潜意识的通道断裂，太放松又会使个体进入纯粹睡眠中，仅有潜意识在游走却无法与其连接、读取和处理。二者都需要注意力凝聚，不可用力过猛，也不可过度松弛。

2、相对于表露在外的“识神”和“意识”，更关注潜藏本有的“元神”和“潜意识”

人类对于“识”一直都持有谨慎的态度，无论东方或西方，宗教或心理学。

在道教这里，“识神”被称为跋扈的将军，企图谋朝篡位，背地操控朝政，要协助“元神”这位正牌君主，就要让元神凝结重归权位；在佛教中，“识”的信息来自“六根”，也称为“六贼”，总是偷偷带着脏污溜进人心。对于“泯灭智慧”的解释，除了早期道家对“智巧害人”不齿以外，道教也提出了与身心协调之间的关系。因为“泯灭智慧”中的智慧，并不是真正的大智慧，只不过是人的小聪明，人的小聪明来源于“识神”，是由于“识神”对世界的认识所形成的。这种聪慧看似解决了很多现实问题，但实际上每一次运用都在动用七情，每一次运用七情都在伤及内腑。支撑人的生命的内核是“元神”，但每一次对聪慧的崇尚都会加强“识神”对“元神”的权力削弱，导致人们更加无法看到“元神”的重要性使其不断耗损，最终“元神”散尽，人也就只能面临昏聩死亡。

卡尔荣格认为阿尼姆斯是每个人的男性人格部分，属阳，称魂，是意识和理智的象征。这也表现出了中西方对理性和感悟的地位区分。西方人非常注重理性，理性是拥有光芒和力量的。但如果把这一概念转化到中国哲学中，就不完全对称，因为理性来源于学识的整合和抽象，这个部分仍然属于“识神”，因此理性应该仍然属阴。在道教或者道家来说，达到金丹的状态应该是理性与感性的无分别体验。在心理学中，将的“识神”对应了“意识”，将“元神”对应了“潜意识”。

这是一个有趣的错位！

在东方人看来，“识”更像是怪兽，它所获得的信息几乎都是假象，或者是扰乱人心的事物，因此我们要通过对内在的观察，找寻原本内在真实、闪光的部分，例如佛家的“如来藏”，或道教的“真元”，让它不断扩大作用，来看清楚“识”自认为了不得的假象，从而获得更为透彻的心灵和永生。道教认为，意识是魄附着所产生的，魄本身是阴性的，所以意识也属于阴性。魂是藏神的地方，神是阳性，所以魂也是阳性。魂是隐形的，白天藏在双目中，夜晚藏在肝脏中，使人做梦。更多时候魂被魄所困，可以看出情感是倾向于魂，修炼就是要把阴魄转为阳魂的过程。

在西方人看来“识”应该是理智的部分，但潜意识是个山洞里幼稚自私的小怪物，人们要通过不断的把潜意识这个小怪物的种种机理让山洞外的人明白，这样人们就不再害怕小怪物。同时，小怪物身上有很珍贵的东西，只要剑士明白了小怪物的强项和弱点，就能带着对应的武器进去消灭怪物，取得它身上珍贵的牙齿、皮毛、爪子等等，把它们锻造为神兵利器，穿戴在剑士身上，让其更有威力。意识是显性的，如果按这个道理来说，显性应为阳，意识为阳；潜意识是隐性的，隐性为阴，潜意识为阴，梦境中潜意识才是起作用的。但在生活中所产生的矛盾，大多是因为潜意识偷偷作用于意识所导致的，处理心理问题是把潜意识转为意识进行处理。

虽然都是由阴转阳，但也能看出，东方人倾向于把显性转为隐性内在体悟，而西方人倾向于把隐性转化为显性外在的理性处理。这可能和早期东西方人对感悟和理性的评价差别有关。此部分在荣格的

书籍中也曾经提到过。不过由于这样一群同时研究东方文化的西方学者的出现，并且相继有不同国家文化背景的学者加入此行列，人们开始看到无论是外在的识还是内在的识，外在的意还是内在的感都具有其独有的价值，如果将两方面单独分开，会导致人的身心割裂。近两百年来，人们越来越倾向在看到人内在能量的同时，试图寻找内在与外在之间的裂痕，并将其桥接弥合，使得内在困兽般的能量与外在贯通，达到理想中的通透与平衡。

3、“回光”“止观”和潜意识追溯

“回光”也称为“回光反照”，形象的表现出将向外照射的光芒收回体内凝结，照耀内在的状态。“反照”是“回光”的小目标，要达到这一小目标，让初学者直接观想金华或法身，并寻找深藏的精元，似乎不切实际，《太乙金华宗旨》中已说明了修行须渐进，提出了新手应对方案“其余入静出静前后，以《小止观书》印证可也。”([5]: p. 25)指出可以参考佛家“止观”法。由于人之所以需“回光”，是由元神外泄在外，因此要把散乱在外的光聚回体内，稳固元神；但为什么光回散乱在外，因为识神在起作用，使得念念相续不断，念念生新念，新念引烦恼，要解决烦恼问题就要回到对念的处理。念是流动的，前念还没有解决，现在的念又生起，现在的念已成为前念，后面的念又生起，此起彼伏永无休止，因此要先将不断增长和流动的念驻留在当前节点上进行观察。如同用工具或堤坝将流动的水中途截留，以免后续念想的产生将问题复杂化，也更便于观察和处理。

但仅仅做到这一点是不够的，前念汹涌，迟早会把截流的堤坝冲破，即使此时不冲破，也会流转给识神给充能，汇聚军马，等待时机发起总攻。这种只阻断不疏通的状态在心理学上称之为“压抑”，压抑是将存在的问题和情绪压回潜意识，不仅没有解决，反而给潜意识更大的负面能量，在未来任何时候以意想不到的方式突然冲出，表现为各种神经症。因此，只停留在“止”和“回”的层面是绝对不可取的，一定要继而进入“观”和“光”的环节，也就是对念念洪流的观察处理环节。如果说回光的“回”是从外向内聚合，那么“光”就是向内、向前深溯。如何追溯，从现实意义来说，可以借鉴佛家“止观”中的“观”，是对当下念的追溯，寻找此念的来源，来源的来源。因缘大网无始无终，而人之一念多有来处，这来处的来处又在何处，来处的来处源头又在何处，追到尽头，尽然返回了“空”。也可以认为，佛家的“观”，是拆解一念，再将被拆解一念的碎片继续拆解，拆到无可拆解，因缘散去，就回到“空”。“空”与“道”不能混为一谈，但此处的“空”我们姑且可以理解为道教的纯然之“道”，在“道”的纯然造化当中才能找到先天真炁。

在心理咨询中，人们太多时候用“不知道为什么我就这么想了”来搪塞自己，实际是潜意识的防御。之所以会建立起这种防御，是因为来访者潜意识想法可能是违背道德、违反固有思维或是与人们的普遍观念不同的，如果把这种想法坦白出来，很可能招来拒绝、辱骂、耻笑，这种经历可能在来访者的童年经常经历，因此潜意识会将真正的原因藏起来，让人分明产生了情绪也无法用理性判断这一情绪的来源。但须知，“不知道为什么”的原因，才是最重要的原因，逻辑无法追溯的原因才是宝贵的节点。通常来说，排除脑器质病变或严重精神病外，人的情绪势必是有来源，其来源未必是当下发生的事物，而是当下事物激活的过去某些不良情绪记忆所引发，因此对过去节点的原因追溯是很有必要的。想要获得这些被埋藏在潜意识并被伪装的情绪来源，需要转化为情绪化的，具象化的感受，绕开逻辑才能突破意识接近潜意识。用语言的表达需要一定时间建立安全和信任才能逐渐达到这一目标，因为人在谈话时通常处于清醒状态，意识功能占据主导，对内在的探索会受到意识和潜意识的双重阻碍。但当人们进入催眠状态时，“暗示使大脑皮层出现选择性抑制，意识范围缩小，从而接受指令与潜意识沟通”([11]: p. 7)催眠时，人们往往很容易就将自己和催眠者带入到情绪创伤对应的“时空场景”中，重现当时场景中的人和事，甚至连在场人物的表情和语态都能再现。催眠师对“那时”的受催眠者充分表达堵塞的情绪，给予正向的支持，并让受催眠者感受到自身的成长不会再被“那时”的情景所压制的力量感，反复加固

这种力量感在未催眠时也能运用的信念。

值得注意的是，回光功法与催眠都要在信任的基础上“向内看”。不必说，信任对任何学识和实践都是必要的基础，信是开始尝试和坚定执行之初原。回光功法又须信任什么？信任道，也信任人道与大道相通，信任自体即是宇宙，信任万物关联不断，信任自体与内在密不可分，信任人本身有体悟道之能力，也信任所体悟运转真实不虚。回光功的“向内看”即“内观”不仅是观自体、观自心，还是观道、观宇宙、观自在。催眠术须信任什么？信任催眠师是牵引个体的摆渡者，信任自己是敢于尝试理解和改变的勇者，信任潜意识埋藏未曾谋面的本体，信任强大的潜在能量可以引发冲突也可舒展流动，催眠的“向内看”即“潜意识交流”，不仅是看顾情绪、看顾过往事件，还是看顾需求、看顾卡点、涵容疏远已久的自己。无论是“内观”还是“催眠”都可在原始社会中的智者或巫师身上看到雏形，而人们在千年的生活中与内自联结，感受日常不易察觉的身体内部构造细微运作经验，远比它被命名的时间要早。

“内观”或“催眠”这些人类对自身探索的名词无论出自东方还是西方，与其概念对应的实质行为并不仅限于出处，而是在全球任何国家、地区的早期就已经存在并持续发生，并持续在经验中改良，长久发挥着效用。

需承认，心理、催眠治疗与道教的“回光”终归不同，因为心理和催眠治疗的目的还是在于人间，让人知道自己情绪的来源，并构建信心去解决；而道教的目标在于让人们知道诸法本闲，唯人自扰的人间之上的广阔境界。因此它们追溯原因的深度和处理方式便存在差异。

4. 结语

如若说催眠是一个个体通过引导使另一个体一同进入某一情景，那么回光功法可说是个体对自身的引导进入情景中，换句话说，更近似于“自我催眠”。这种情景于外在实体无法直接观察，心绪会被误认为纯粹想象或幻觉，但其所起的作用却不可估量。如同相信什么发生什么，怀疑什么看到什么的精神推力。人是肉体的动物，也是精神的动物，人的精神内驱力富有无穷潜力，时常超出想象。但必须阐明的是，这种相信非附着于意识上的“希望”、“应该”，而是真实信念，有能量的信念，是底层直觉散发出不容置疑的能量。也可以说，只要调动了底层的信念，人人都是回光高手，人人都是催眠大师。

无论是道家功法或者是催眠术，虽然命名较晚，但起源都非常早，可追溯到上古时代，加上人类在使用的过程中曾有误入歧途的情况，给它们披上了神秘的面纱，让现代人望而却步。然而，它们的产生的善意本源，都带着助人助己的夙愿，也凝结了人类的智慧，我们所要做的是研究它们、揭示它们、运用它们、改良它们，让它们我人所用，让人成为更好的人。

东方和西方的文化有诸多差异，有各自偏向，但其精神内核从来都在连成一片的集体潜意识中，乃同根同源。虽然文化有异，但只要秉持柔和之心，求同存异，将双方优良部分相互借鉴，就能为人做出更好的贡献。

道教是中国土生土长的宗教，道的理论和功法是在中国千年历史长河中不断积累演变的中国文化财富之一。人们现在知道西方有催眠，知道东方有禅定、瑜伽，也应知道，道教有内丹修炼，有回光反照。

参考文献

- [1] (瑞士)荣格,(德)卫礼贤,著. 金花的秘密——中国的生命之书[M]. 张卜天,译. 北京: 商务印书馆, 2016: 2.
- [2] 戈国龙. 道教内丹学溯源[M]. 北京: 中央编译出版社, 2012: 53.
- [3] 史蒂夫·帕克. 眼生万物[M]. 刘昱,译. 北京: 北京联合出版公司, 2020: 8.
- [4] 杜琼, 张超中, 注译. 黄庭经注译·太乙金华宗旨[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1996: 187.
- [5] 张其成. 张其成全解太乙金华宗旨[M]. 北京: 华夏出版社, 2018: 50.
- [6] 务成子, 梁邱子, 注. 黄庭经[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990: 32.

- [7] [宋]李景元. 源流道妙洞真继篇中 第二十三[M]/[宋]李景元. 正统道藏 34 册. 台北: 新文丰出版公司, 1999: 100.
- [8] 董沛文, 主编. 张三丰全集[M]. 盛克琦, 芮国华, 点校. 北京: 华夏出版社, 2017: 88.
- [9] 格桑泽仁. 你, 正在被催眠[M]. 成都: 四川大学出版社, 2018: 17.
- [10] (美)大卫·艾尔曼. 大卫·艾尔曼催眠治疗[M]. 李穆, 译. 北京: 机械工业出版社, 2020: 5.
- [11] 郑日昌. 催眠术: 原理、方法与应用[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2017: 9, 27.
- [12] 刘小雨. 长期催眠对静息态脑功能活动的影响[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽医科大学, 2021.
<https://doi.org/10.26921/d.cnki.ganyu.2021.000257>
- [13] (美)布鲁斯·戈德盈. 自我催眠完全手册[M]. 卫国香, 郭步高, 译. 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006: 130.