



观|复|斋|系|列|丛|书

道教内丹学 溯源

戈国龙◎著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

本书为世界遗产青少年教育中心推荐项目



观|复|斋|系|列|丛|书

道教内丹学 溯源



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

道教内丹学溯源/戈国龙著.

—北京:中央编译出版社,2012.1

ISBN 978-7-5117-1130-4

I. ①道…

II. ①戈…

III. ①内丹—道教史

IV. ①B959

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第240143号

道教内丹学溯源

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612363(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctphome.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 201千字

印 张 16.25

版 次 2012年1月第1版第1次印刷

定 价 48.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话:(010)66509618

目 录

导 言	001
第一章 内丹与修道	005
引 言	005
第一节 修道之概念及其意义	007
第二节 老庄修道思想勾提	013
一、本体之道	013
二、工夫之道	020
三、境界之道	027
第三节 内丹学对老庄修道思想的继承与发展	034
一、道统渊源	034
二、道术显密	039
三、以道为归	048
第四节 内丹与修道的比较	051
一、道法自然与逆返成仙	051
二、无为坐忘与性命双修	057
结 论	065

第二章 内丹与方术	067
引 言	067
第一节 古代方术与内丹	069
第二节 早期道教经典中与内丹学有关的方术	076
一、关于《太平经》	077
二、关于《老子河上公注》和《老子想尔注》	081
三、关于《黄庭经》	086
第三节 从一般方术到内丹的演变	090
一、综说：从一般方术到内丹的演变	090
二、分说一：方术与外丹的合流	094
三、分说二：内修方术的系统化	104
第四节 内丹学对方术的升华	108
结 论	115
 第三章 内丹与外丹	 117
引 言	117
第一节 外丹思想略析	121
第二节 《周易参同契》与内丹学的形成	128
一、《参同契》的作者与成书	129
二、《参同契》的主要内容	134
三、《参同契》与内丹学的形成	140
第三节 内外丹道之交融	146
一、内外丹道共同的理论模型	147
二、外丹术语的内丹化	150
三、内外丹交融关系的类型	156
第四节 内外丹道之升替	165
结 论	172

第四章 内丹与佛学	174
引 言	174
第一节 佛道关系略叙	176
第二节 神形问题与内丹学的解脱观念	183
第三节 明心见性与内丹学的性命双修	196
一、别禅之丹	199
二、归禅之丹	202
三、融禅之丹	206
第四节 佛道之相通	211
一、《中论》与佛家“缘起性空”义	212
二、佛道之相通	218
结 论	223
 结 语	 225
 附录：《大丹直指》非丘处机作品考	 229
一、前 言	229
二、全真诸子文集及传记文献皆不提《大丹直指》	231
三、从《大丹直指》的文献渊源判定其属于施肩吾一系 所传钟吕丹法	232
四、从《大丹直指》的丹法特征判定其非丘处机所述	238
五、结 论	242
 参考文献	 244
 后 记	 252

导 言

道教内丹学是后期道教主流的修炼理论与方术，对内丹学的研究正逐渐成为道教研究的热点。到目前为止已有不少研究内丹学的论文与著作，对内丹学的历史源流与思想理论作了初步的研究，但尚少有系统全面的内丹学研究专著出现。我的博士论文《道教内丹学探微》是专门研究内丹学的原理的，对内丹学的根本精神和理论意义作了比较深入的探索，而在这篇博士后研究报告中，我选择《内丹学溯源》作为博士后研究的课题，对内丹学形成的历史源流作一专题的研究。目前学术界对内丹学的渊源与形成问题众说纷纭，存在众多的混乱说法，迄今并无系统的研究，大多流于随意和表面。为此有必要对此一课题进行全面深入的研究，以便对内丹学的历史形成过程有一相对准确和完整的认识，这是很有学术价值的工作。如果做好《道教内丹学溯源》的研究，正好可以和我的博士论文相配套、相补充，作为我对内丹学的一个系统的研究成果。

迄今为止对内丹学的历史描述颇多臆测之词，对于一些基本的概念和事实尚多分歧之见，因而内丹学的历史源流并没有一个现成的历史过程可供描述，而是许多问题的历史细节尚在研究与探索之中，因而本文并不是在一般意义上对内丹学的历史发展按时间顺序

作系统的描述，而是以问题为中心对内丹学的源流进行专题的研究，在这种探索性的研究过程中，回答内丹学溯源的诸多问题，从而对内丹学的形成与发展有一深入的理解，为按历史顺序描述内丹学的历史发展提供了基础。

在系统的文献研读过程中，我慢慢形成了研究的一些基本思路和心得。我的研究有两条基本的线索：一是内丹学历史源流的考察，研究内丹学的理论与实践方法是如何形成与发展的。二是内丹学理论与道家修道、内炼方术、外丹烧炼和佛教禅学等的比较分析，前者重在历史源流的考证，后者重在思想理论的分疏。我准备重点疏释四个问题，即“内丹与修道”、“内丹与方术”、“内丹与外丹”和“内丹与佛学”。内丹学理论渊源与道家修道思想关系最密，而后期内丹学之成熟则当与佛学之影响有关，此两问题是研究内丹学历史源流中的重要问题，分属两章予以专题研究。自内丹学的具体内容和功法言，则内丹学与各种修炼方术有重大的关系，内丹学是对各种修炼方术的综合与升华。内丹本即是与外丹对谈，内丹学的语言多借之于外丹，其历史中之交涉与消长，尤为内丹学研究之一关键问题，故亦分属两章作专题研究。由此四大问题之研究，内丹学源流可得一清晰之线索。

对于内丹学的历史源流，并不能仅通过有关历史资料的考证，诸如内丹概念的出现，最早的内丹代表人物是谁等，就能理清内丹学的历史形成过程；也不仅仅是列出与内丹学有关的历史资料，就能说明内丹学的历史渊源。我们必须深入理解内丹学的理论特点 and 实践方法，深入研究内丹学与道家修道、内丹学与各种修炼方术、内丹学与外丹烧炼的内在理论联系和历史渊源，研究它们之间既有相互关联又有所区别的微妙之处，才能说清楚内丹学的历史形成过程和内丹学在唐宋之际兴起的历史动力和理论根源。内丹学的成熟受佛学的刺激和影响，研究内丹学与佛学的互动关系，可以了解内

丹学在佛道论争的历史背景中维护道教自身的理论和实践体系的历史地位。所以本文选择“内丹与修道”、“内丹与方术”、“内丹与外丹”和“内丹与佛学”等四个课题进行四章专门的研究。每一章都自成系统，从一个角度研究了内丹学的形成问题，而四个专题综合起来，就是对内丹学溯源的系统的研究，解决了内丹学起源问题的诸多难题。

这样内丹学溯源的研究就不仅是历史的研究，也是理论的研究；不仅是历史性的考证与描述，寻找内丹学的历史根源与历史逻辑；也是思想的领悟与比较，探索内丹学的内在体验上的“生命之源”和“大道之源”。从修道智慧方面展开内丹学与道家修道、诸家方术、外丹烧炼和佛教禅学的思想比较，是本溯源的一个重要研究方向，这使我的探索有独到的价值，这一方面揭示了内丹学的思想根源，也从比较分析中揭示了内丹学思想本身的特质。既要有严格的历史眼光和资料考证，又要有宏伟的思想视野和理论分析，结合具体的材料作历史的梳理和理论的判析，这样就是两条腿走路，就能有卓越的创见。

在考察内丹学的起源时，必须区分两个概念，一是内丹术与一般的内养方术，内炼方术起源甚古，但内丹功法的形成不能由此确定，内丹之形成必须到以炼丹学的理论和语言来规范内炼功法时始可规定。内丹有时泛指外丹以外的内炼方术，在这个意义上谈内丹的起源没有意义，我们所研究的内丹必须是有其特殊意义的、与一般内炼方术相区别的内丹，内丹术的形成最早不会早于《黄庭经》。二是早期初级意义的内丹学与晚期成熟意义的内丹学，内丹学繁兴于唐宋之际，我们一般言及内丹学，心目中所指多为晚唐以后宋元兴起的内丹学，此可谓“成熟意义上的内丹学”。但内丹学之形成实不自此时始，据我的考察，内丹学的形成自隋唐以内丹观点解释汉魏伯阳著《周易参同契》始，《参同契》本为外丹经典，内丹学

借用《参同契》的丹道理论用于解释内丹并形成内丹学，内丹学传统把《参同契》解释为内丹经典。内丹学的初成约在隋代前后，经唐代的充实与发展而在唐末五代兴起了内丹学思潮，故隋唐时期的内丹学可谓之“早期初级意义上的内丹学”，而此两者有一定的差别，早期内丹学是道教完成从外丹到内丹、从一般方术到成熟的内丹学的过渡阶段，而成熟意义上的内丹学受禅学的影响更大。张伯端的《悟真篇》可作为成熟意义上的内丹学形成的标志，成熟形态的内丹学以道家修道为理论基础，借用外丹术语和思维方式，以一般方术为旁门，以三教合一、丹禅融合为特征，以性命双修、神形俱妙的神仙为修炼宗旨。

在以问题为中心的专题研究中，我们既对学术界的研究成果进行了辩证的使用，对各种歧异的说法进行了系统的考辨，更从大量的原始材料中进行直接的创造性的研究，提出了一系列的研究框架，解决了前人的诸多疑问，得出了许多确实可信、深入系统和富有创见的研究结论。在四章的专题研究之后，我们将综合四章的研究成果，对内丹学的源流问题作一简明扼要的综述。

第一章 内丹与修道

引言

道家与道教的关系，是道教研究的一个重要问题，受到不少道教研究学者的关注，大家都明显感觉到道家与道教有别，但同时两者之间又有千丝万缕的联系^①。最早研究道教史的专家许地山先生，其所著《道教史》一书侧重于早期道教的渊源研究，而道家与道教的关系是全书的主要内容。他指出：“道教底渊源非常复杂，可以说是混合汉族各种原始的思想所成底宗教。但从玄学这方面看来，道教除了参合了些佛教思想与仪式外，几乎全是出于道家的理论。”^②在我看来，道家不仅是“玄想”，而且是“修

① 牟钟鉴先生曾有专文论道家与道教之关系，认为道教是道家的一个特殊的流派，它对道家有所继承和发展，也有明显的转向与偏离。其说见“道家与道教同异比较”，牟著《走近中国精神》，华文出版社1999年版，第95—105页。

② 许地山：《道教史》，上海古籍出版社1999年版，第143页。

道”；不仅在理论方面影响了道教，而且在具体的修炼方面，也开了道教的先河。但道教派别繁多，道术杂而多端，故论道家与道教的关系，不可一概而论，当视具体何种教派与道家相比较。道教之中，内丹一派与道家关系最密，道家之“修道”与丹家之“炼丹”，既有相通，又有差别，其间的分梳与源流乃本章所着力研究的课题。

内丹学本身，有一渐进发展成熟的过程，且亦有前后宗派的不同，大抵说来，初期内丹多与外丹不可分，与各种具体的修炼方术划不清界限，其理论与境界，与道家修道存有较大差距；内丹学愈成熟，理论愈圆满，则其品味渐高，后期内丹学的成熟形态遂在更高层次上有复归于修道的倾向，而内丹学理论的成熟与圆通，本身又是吸收继承道家修道思想的结果。当然其中也有佛学的影响，道教高真融通佛老，妙契重玄，隋唐以降的内丹大师，大多出入于佛老之间，内丹学在理论层面上受道家与佛学影响最大，本章专论内丹学与道家修道之关联，而佛学之影响另有专章述之。

本章旨在探索内丹学与修道思想的渊源关系，但我们并不局限于作纯历史性的文献考证，我们还注重对修道理论内在意义的阐释，并着眼于内丹学与修道思想的深层次的理论关联与比较。历史的脉络梳理与超历史的理论思索，共同构成本章的论述风格和关切所在。在第一节里，我们阐明“修道”的概念，并从现代视野诠释修道思想的现代意义，在第二节里，则具体地展示老庄修道思想的内在意义，以此作为论述内丹与修道关系的理解基础。第三、第四两节，则详细分疏了从修道到内丹学的理论流变，修道与内丹之微妙的异同关系。

第一节 修道之概念及其意义

广义而言，儒释道三家皆属于修道思想的范围，它们都不是关于外在对象的知识系统，而是关于主体生命的修养的境界形态的学问。虽然三教各有其“道”，但儒之成圣，道之成仙，释之成佛，要皆是以一种修道的工夫去实现一种理想的圆满的生命境界。

内丹学当然也属于广义的“修道”思想的范畴，所以本文所论的“内丹与修道”中的“修道”是专指老庄一派道家的修养工夫与理论，《史记》曰：“老子修道德，其学以自隐无名为务”，“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”^① 本文取“修道”一词的狭义，而内丹学之“炼丹”则有别于“修道”。

陈撷宁先生曾明确区分“学道”与“学仙”，他说：“学道与学仙，这是两门不同的学术。自古至今，学仙的人，一定是从炼丹下手，不炼丹，就不足以成仙；学道的人，就没有炼丹的必要，只须使后天的神气合一，返回到先天的性命，再进一步使先天的性命合一，归到根本，就是清静自然，然后大道可以成就。”^② 学仙须炼丹，有一套层层递进的修炼程序；学道是清静自然，回归大道。陈先生这里所谓的“学道”近于本文的“修道”，而“炼丹”则与“内丹”相近。^③

当然“学道”与“学仙”两者又有密切的联系，陈先生指出：“仙，当然不能离开大道而独立存在；道，因为有仙才更加显出他

① 《史记卷六十三·老子韩非列传》，岳麓书社1988年版《史记》，第494页。

② 田诚阳编著：《仙学详述》，宗教文化出版社1999年版，第186页。

③ 当然，陈先生的仙学同时包括内丹和外丹，因此炼丹也包括外丹在内。

的妙用。仙，是在大道全体里面一部分的精华；道，是宇宙万物共同的本来面目。”^① 这是说道为仙之体，仙为道之用，从“修道”的内涵上讲，修道是指对作为万物之本源的“道”的体悟，通过虚静无为的修养而达于物我一体、与道合一的得道境界；而内丹学则有一套系统的性命修炼工夫，其最后的境界虽然也以“与道合真”为归宿，但实现这一最高境界的具体的方法则有所不同。全面考察修道与内丹之异同，是本章最后一节的任务，这里只略述修道的概念。

“修道”总是扣紧生命主体而言“道”的，如果没有人去“修”，“道”本身是“自然无为”的，是无所谓“修”与“不修”的，世上没有人，“道”只是无言的混沌，连道的强名都不可能。“教人修道则修心也，教人修心则修道也”^②，修道即修心，是以心契道；道体即心体，心之本然状态即是道显现的枢机。

从本体论上说，道是修道证道所以可能的客观依据；但从认知上说，修道得道的境界实是认识道体的主观证据。人一旦泯除了一切思虑分别，超越了自我与万物的对立，那无言之道就显现了，而一旦欲对道有所表达，有所认知，道则退身而隐，因为道永远不可能作为与主体相对待的对象而存在，而恰恰是无主客对立的无限“场有”整体。^③

因此以知识性的眼光，以逻辑思维的分析，永无法契入道之境域；对修道的研究，唯有以修道的体悟方能得其骨髓。道不是任何一种意识对象，向外寻求永远只是对“存在者”的寻求；道就是

① 田诚阳编著：《仙学详述》，宗教文化出版社1999年版，第186页。

② 《太上老君内观经》，《道藏气功要集》，洪丕谟编，上海书店1991年版，第1140页。以下凡引此书，只注书名和页码，不再注明版本。

③ “场有”是一哲学的概念，此借用唐力权先生语，唐先生说：“‘场’就是事物相对相关性的所在，也同时是此相对相关性之所以可能的所在。”“‘场有’就是依场而有的意思，一切存有都是场的存有。”参见唐著《周易与怀德海之间——场有哲学序论》，辽宁大学出版社1997年版，第3—4页。

“存在”自身。道也不是任何一种关于某种意向对象意识，任何关于某物的意识都只能是“意念”，而体道的境界则对应于无任何意识对象的纯粹意识（本性或心体）。

科学认识总是一种对象性的认识，研究者和研究对象总是分开的，这种相对的认识方法适合于认识有限的事物和外在的对象，却不可能用之于宇宙本源的认识，也不可能认识生命的“主体能在”自身。科学观察与实验的方法，对于认识外在的事物的运动规律是有效的，但对于达成“合道”的境界则是无能的，这不是科学还不够发展的问题，这是根本超越了科学的界限的问题，因为“与道合一”的境界是一种无分别的境界，是一种超越于主客对立的天人合一境界，这种境界根本就不是一种可对象化的认识而只能是一种“亲证”，科学则总离不开意识的分别作用。主体总是超越于对象的，绝对的“能在”本身，只能在无分别境界中绝待自显，而宇宙本源之道，则只能在无相对的纯粹意识中被了悟。道可以被体悟，人可以游于道而逍遥，但道不可能以“对象化”的方式被“认知”，从这个意义上说，道不是“未知”的，道是根本“不可知”的。

正由于道不可以对象化，所以得道的境界也就是不可言传的，它不像科技产品，一旦被发明了，就可以批量生产，就可投入市场，大家都可买到。修道得道的境界无法通过某一个人的悟道而使其他人得道，它无法买卖，每个人都必须自己独自进入生命内在的神殿。修道的困难在于：人在成长的过程中已经培养了过于强大的自我，人的头脑已经习惯于喋喋不休的思虑分别，因此人总是惯于主客对立的思维方式，人总是不停地追逐自我的欲望，把自己与道分离开来。修道就是从自我到无我，从人为到自然，从有为到无为，从波浪回归海洋。

这种境界无法普遍化，以至于人们可以怀疑它的存在，以至于人们可以把它归入主观性的“神秘体验”，但这种不能普遍化只是

说悟道的境界不能对象化，它超越于主客对立的认识范围，这并不是说这种境界本身是虚构的，对于已经领悟了的人，它是实实在在的境界，它对于每一个人都是一种可能，它具有普遍而永恒的意义，它属于另一种形式的“真理”，相对于“科学真理”我们可称之为“修道真理”。牟宗三先生在《中国哲学十九讲》中开宗明义，以“内容真理”和“外延真理”的区分，指出科学真理的适用范围，而中国哲学关于主体生命的学问有其普遍的价值和意义，为中国儒释道三教“生命的学问”进行适当的定位，牟先生精通西方哲学的分析方法，又对中国哲学有洞透的体悟，他所作的精辟的论证，极富思辩的说服力。^① 如果道不可能被对象化，那么修道又何以可能？但这是一个虚假的问题，因为修道并不意味着以对象化的方式去对道有理性的认识，修道只是意味着超越对象化的二元认知方式，在存在的层面上达到一种超越知识的无分别境界。不是先有对道的认识而后有修道的境界，理性认识最多只是了解修道的概念从而帮助人们产生修道的愿望；相反，只有领略了修道的境界，才能真正在体验的意义上“知道”，此即“有真人而后有真知”^②，对修道形上学而言，不是“形上学”何以可能的问题，而是“真人境界”如何实现的问题，形上学只是真人境界的副产品。^③

科学认识是相对的，是不断进步的，是在时间相中，但得道的

① 参见牟宗三：《中国哲学十九讲》，上海古籍出版社1997年版，第18—42页。

② 《庄子·大宗师》，《南华真经注疏》，中华书局1998年版，第136页。本文所引《庄子》皆出此书，以下所引《庄子》不再注明版本。

③ 李弼义著《“无”的意义》一书，以哲学化的形上思辨，重建道体论形而上学，是对老庄修道思想的创造性诠释，颇具哲学启发，但此书之重心在道体论形上学何能可能的形上学建构，此不契于修道思想之本身，修道思想之重心在如何达到得道的真人境界。参看《“无”的意义》，人民文学出版社1999年版。近来颇有一些哲学家对老庄思想作出了富有创意的诠释，如张祥龙《海德格尔思想与中国天道》一书中对老庄思想的富有诗意的阐释，而牟宗三的一系列论著，都可对道家思想的领悟带来新的启发。

境界是超越时间性的对于永恒的觉悟。道是无形无相的本源，超越一切而成就一切，道是人类永恒的家园。不同时代的人面对超时空的无限的道体，都可能直接进入修道悟道的领域，这永恒的道体成为一切修道思想的源头活水，而一旦悟了道的人，他的修道境界也就属于永恒，超越了时代和历史。就好象不同时代的敏感的诗人，以有限的生命面对无限的宇宙，都可能写出表达永恒的意境的诗歌一样。诗人总是属于某一特定的时代，而诗一旦被创作出来，就被赋予了永恒的意义：优秀的诗篇是超越于时代和历史的。“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独沧然而涕下”，这就是一种永恒的人生感悟。^①老子的《道德经》，就是一种对于宇宙大道的吟颂的诗篇，老子并不是在进行逻辑分析以建立一套形而上学体系，老子只是把他对道的实存的体验描摹出来，他只是在不断地指点出、展示出他所领悟的道境，显然体验无法被缩减为文字，语言无法完全传达那种微妙的修道意境，所以他在开篇即声明“道可道，非常道”，他常用一些恍兮忽兮的、难以捉摸的话语，去勉强形容修道之境。

人类的几千年的文明史，相对于人类在地球上的漫长的原始生存生活史，实在太短暂了。而科学技术突飞猛进的飞速发展，则只不过是最近几个世纪的事。科技的高度发展，始于科学家能通过科学实验进行科学研究，依赖于不断完善的精密的科学仪器。今天的科学成就，是生活于自然简朴条件下的古人所望尘莫及的。过于相信科学万能的人，便自信今人的一切都胜于古人，而古人的一切发现发明都只有考古的价值，其现实意义便不值一提了。但科学再发

^① 英国著名历史学家阿诺德·汤因比曾区分“科学真理”和“诗性真理”，他指出：“诗性真理在时间范围里是静止的，因此是绝对的；科学真理在时间范围里是积累性的，因此是相对的。”他富有洞见地指出科学真理的相对性，与“诗性真理”属不同层面，其说甚有见地，他说的“诗性真理”和本文所说的“修道真理”属同一类型。见《一个历史学家的宗教观》，四川人民出版社1998年版，第142页。