

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

总主编 詹石窗

百年道学

精华集成

第四辑

大道修真卷
六

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

总主编
詹石窗

百年道学 精华集成

第四辑

大道修真
卷六

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成. 第四辑, 大道修真: 共8卷 /
詹石窗总主编. —— 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978-7-5439-7225-4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.
①B958-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 270763 号

选题策划: 张 树

责任编辑: 张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 889mm×1194mm 1/16 印张 204 字数 4080000

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7225-4

定价: 5660.00 元(全 8 册)

[http:// www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷六

分辑主编◎黄永峰

编校◎郑长青

《大道修真》卷六·内丹术（一）

目 录

内丹概论

内丹之丹及其文化特征	王家佑 郝 勤 (3)
道教内丹十大特征	田诚阳 (10)
时间、本体与归根返元	
——道教内丹学哲学基础之研究	杨 茗 (13)
内丹道教的本体论范畴及其演变	龚喜球 刘绪银 (27)
论内丹学体系的逻辑建构	连 瑶 (31)
超越经验的认识理论	
——道教内丹认识论初探	萧进铭 (39)
论内丹修炼心理的几个原则	张 钦 (47)
浅析道教内丹学“阳生”“先天一炁”的“二源性”矛盾	王 体 (52)
论后天返先天	杨玉辉 (60)
丹道疑难与丹道调研	胡孚琛 (66)
道家内丹养生学发凡	胡孚琛 (76)
道教内丹学揭秘	胡孚琛 (81)
《道学通论·仙学篇》补遗	
——谈内丹学研究中的几个理论和实践问题	胡孚琛 (94)
内丹与修道的比较	戈国龙 (100)
道教内丹学中的“顺逆”问题	戈国龙 (109)
神形问题与内丹学的解脱观念	戈国龙 (118)
论内丹学中的阴阳交媾	戈国龙 (125)
道教内丹学中的“性命先后”问题辨析	戈国龙 (135)
仙道性命双修论	中和子 (143)

论道教的性命双修	杨玉辉 (144)
汉代易学及其对丹道的影响刍议	刘 直 (149)
试论俞琰道教易学的内丹修炼学	章伟文 (155)
南宗丹道与易卦精蕴	
——浅谈《悟真篇》	唐明邦 (162)
从性命问题看内丹学与禅之关系	戈国龙 (168)
玄武与传统丹道思想	詹石窗 (178)

内丹术及其思想的演进

从一般方术到内丹的演变	戈国龙 (189)
内外丹道之交融	戈国龙 (200)
从外丹到内丹	
——两种形上学的转移	萧进铭 (210)
道教内丹思想源流约论	徐兆仁 (238)
《道德经》与内丹养生之道	赵 文 (242)
道教内丹学对老庄修道思想的继承与发展	戈国龙 (246)
《周易参同契》与内丹学的形成	戈国龙 (256)
《太平经》——内丹道的成立	张广保 (266)
从《参同契》到《悟真篇》	丁贻庄 (282)
隋唐时期的道教内丹学	李大华 (285)
北宋内丹道述略	丁培仁 (295)
论早期全真道心性论的理论指归	
——从人的本真的生命存在中去追求生命的超越	孙亦平 (300)
试述早期全真道与仙学内丹思想之差异	周 军 (309)
略论金元以后全真道的思想演变	
——全真丹道的长生意蕴	陈俊民 (315)
元后期江南全真道心性论研究	张广保 (329)
论丘处机对金丹派南宗的继承发展及其文学表达	张思齐 (340)
由丘处机到《太乙金华宗旨》	
——全真道龙门派内丹思想的形成与发展	赵卫东 (352)
明清内丹思潮与陈撄宁学派的仙学	张广保 (362)

内丹术的价值与影响

道教内丹改善人体体质初探	何振中 (375)
道教内丹学的人体科学原理探讨	杨玉辉 (382)
识神的大脑活动及其治病玄机	袁康就 (389)
道教内丹学视野下的“奇经八脉”初探.....	盖建民 何振中 (399)
道教内丹水火及其医学养生意义初探	何振中 (408)
内丹学的西传及对分析心理学的影响	张 钦 (417)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷六

内丹术（一）



内丹概论



内丹之丹及其文化特征*

王家佑 郝 勤**

什么是内丹？扼要地说，就是道教徒借用烧制外丹的经验、理论、术语等来炼养自我生命。他们以人体为丹房，以心肾为炉鼎，以人体精、气、神为药物，意念呼吸为火候，“假名借象”，在人体内部“炼丹”，以求长生不死，变形而仙。因而，内丹术实际上是一种“人体生命炼丹学”。

关于外丹与内丹的联系与区别，明人伍冲虚在《天仙正理直论增注》中写道：

炼外丹者，以黑铅中所取真铅白金炼成金丹。故内以肾水中所取真气同于金，炼成内丹，亦名曰金丹。外以白金为药，以丹砂为主；内以真气同于金者为药，以元神本性为主；故同名金丹，同喻药物。

在外丹学中，古代炼士认为铅生银，类似于丹砂生汞，因而银是铅的精华，是为“真铅”“白金”，为炼丹的“大药”。故他们说：“黑铅，北方水，内含银也。银是铅中之精。”又说：“汞从砂中出，离南方母胎，归东方甲乙木，震卦，为龙也。银从铅中出，离北方母胎，归东方庚辛金，兑卦，谓之白虎也。”（《大丹记》）内丹家借用外丹这一概念，将人体肾腑中所贮藏的精气（性能量）比喻为“黑铅”，将含于精气中的先天精气（真气）比喻为“真铅”或“白金”。同时，又以人的“元神”来喻外丹中的丹砂；以铅汞在丹鼎内发生化学反应生成新的化合物来比喻人体内部肾中精气在“元神”（即经内修炼的意识或意念）作用下神气结合，产生新的生命元素和能量，这就是所谓“内丹”。明代另一位道士赵宜真在《原阳子法语》卷上中的《还丹金液歌并序》中也比较了内、外丹的特点：

唯道集虚，本无二致。而修炼有内丹外丹之分者，缘遇不同，功用少异，而造道则一也。所谓内者，自性法身本来具足，不假于外，自然之真。其进修之功，则摄情归性，摄性還元，有为之为，出于无为；无证之证，所以实证，胎圆神化，脱体登真。诀曰：一灵真性号金丹，四假为炉炼作丸。是为真一，为玄一，又名内丹也。所谓外者，幻假色身，未免败坏，必资外药点成真。其服炼之功，则取日月之精华，夺乾坤之造化，刀圭入口，情欲顿消。骨肉都融，形神俱妙，白日冲举，上宾玉清。诀曰：木液本身丹砂出，金炼木

* 本文原载陈鼓应主编：《道家文化研究》第九辑，上海古籍出版社1996年版，第190-200页。

** 王家佑（1926-），字宗吉，现任四川省博物馆研究员。郝勤，成都体育学院气功武术研究室主任、副教授。

液还丹体，丹复化金，金而液之，是为还丹为金液，又名外丹也。

赵宜真是从功用的角度来比较内外丹的。照他的看法，那种“自性法身本来具足”，也就是先天精气神足完的人可以以己身为炉鼎，炼性成丹，这就是内丹。而那种后天业已虚耗败损的人，不能够利用己身精气神炼丹，故必须“资外药点化成真”，服食丹砂一类药物炼成的“金液还丹”，这就是外丹。

照以上说法，所谓内丹，实际上就是一种内炼精、气、神的生命炼养之道。宋代丹家吴悞在《指归集序》中指出：“内丹之说，不过心肾交合，精气搬运，存神闭息，吐故纳新。”唐代丹经《通幽诀》说：“气能存生，内丹也。”元代著名丹家陈致虚在《紫阳真人悟真篇注》中 also 说：“其用精气神，其名则云金丹。”

那么，内丹的“丹”究竟是什么呢？在丹家那里有不同的说法。

第一，黍米说。

丹道圣典《周易参同契》论“还丹”说：“金来归性初，乃得称还丹。”照内丹家言，这是指炼后天识神和精气归先天本性，故称还丹，也就是内丹。其形象是：

先白而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。

这里的意思是，内丹炼成后，会结成物质性的“丹”在腹中，类似于高深的佛教禅师色身焚化后的“舍利子”。很多内丹家都相信此说，宋代著名丹家翁葆光在其《悟真篇注释》中说：

惟先天之前，混沌真一之气，用法追摄于一时辰之中，结成一粒大如黍米，号曰金丹，又曰真铅；曰阳丹，曰真汞，曰真一精，曰真一水，曰水火，曰太乙含真气，人得服饵，跻踏圣地。

除了黍米金丹外，尚有所谓“金液还丹”：

夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，名重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也。取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鹞搦鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火。养育精气，化成金液之质。忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆之泥丸，触上颚，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯，无饥渴寒暑之患，刀兵虎兕之不能伤，而为陆地神仙。

翁葆光在这里进一步说明，所谓内丹大如黍米，是人体先天精气炼聚而成。元代丹家陈冲素《规中指南》论及大周天景象时有同样的感受：

夫乾坤交姤，亦谓之大周天……其验证如此：夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热。一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举，微以意而定，息如造化之枢要，则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点，大如黍珠，落于黄庭之中，乃用采铅投汞之机，百日之内，结一日之丹也。

这时所论的“黍米”是气团还是物质性的“丹”？这是众说不一的问题。高功夫的内丹家是否真的在体内炼成有这类有形的物质性的丹？由于历史上的道教徒均是肉身土葬，故不得而知。但历史上很多佛法高深的禅师肉身火化后，据报，骨骼内确有五颜六色的晶体状烧结颗



粒，人称“舍利子”，视为禅法高深的标志。这种现象用现代科学目前尚无法做出圆满的解释。一些丹师认为，炼内丹实际也是炼成“舍利子”一类的物质性的“丹”。因此，晚期很多禅道合一的内丹家干脆不说金丹，而直称内丹为“舍利子”。如近代内丹先天派创始人千峰老人赵避尘便在《性命法诀明指》中说：

了然、了空禅师传我时曰：将十步闭精气，炼得精囊内元精，团成舍利子。

第二，气团说。

这种看法认为，所谓内丹，是经过长期的精、气、神的炼养，使神气相合，气结精凝，促进人体先天精气团聚成丸，“其红如橘光似雪，融若汤煎味如蜜”。道教全真教创始人，内丹北宗之祖王重阳在其《五篇灵文注》中详备地论述了内丹的这一特征。

金丹在内，药从外来，实由内孕，何也？盖神依形生，即有此物，一点先天在人身，个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱河流浪，欲海波深。实观觉悟之者，得遇真师指示。这先天一气，药从外来，依形而生。采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。玄珠因何成象？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一精金丹，水在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。待他一点自复归，身中化作四时春。

细体王重阳之论，内丹乃是在元神或真意凝照作用下，使先天精气凝结成象，藏于丹田之中。同时，伴有发热、发光的景象。《丹阳真人语录》录王重阳弟子马钰的话说：

学道者无他务，养气而已。心液下降，肾气上升，至于脾，元气氤氲不散，则丹聚也。

这意思与王重阳之论一样，即丹为精气所聚。

第三，光团说。

据很多丹经记载，修炼内丹至高成就者返观内视，能洞见体内丹田中或气脉上有明亮的光团或光点。这些光点小如黍米，大如雀卵，在丹田及气脉上游离循行。丹家认为，这些光点或光团就是内丹。如丹经《大成捷要》提出炼精化气得“大药”时，“印堂自有月光常明，似电光灼灼”，又说：“当服食之际，金丹从上田降落口中，自然觉得圆陀陀、光灼灼，浑然一团聚在舌上。”又论大周天火候足而结丹景象说：

金液玉露还丹以后，自然出现一粒黍米玄珠。存养久之，渐渐长大，宛如丹橘……厥后此珠渐生渐大，其色渐明渐赫。惟定之一机，机由我立，化则机生，一机万化。玄珠，变象之祖也，似乎在外，闭目却分明，似乎在内，开目极清白，真有不内不外者存。

此处的所谓黍米玄珠即金丹。丹家认为，这是先天真气经过长期炼制，凝聚成团，阴质全消，遂成象于眼前，渐生渐大，渐明渐赫，随意而行，上下游离，是内丹之外象。丹家还指出获此丹后，闭目内观，脏腑历历如烛洞照，且渐渐有金光罩体之验。

丹为光团一说颇类印度瑜伽的“明点”和“甘露滴”的体验。古今内丹家大多都有这一体验。至于如何用现代科学理论去解释这一现象，则有待于更高的科学假说和理论出现。

第四，性圆说。

这种观点认为，金丹并非指人的精气，而是心性修炼境界。这一观点特别受到部分主张佛



道合一、禅丹合一的丹家赞同。元代著名内丹家李道纯在其《中和集》中阐述金丹时指出：

金者，坚也。丹者，圆也。释氏喻之为“圆觉”，儒家喻之为“太极”，初非别物，只是本来一灵而已。本来真性，永劫不坏，如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明。释者曰○，此者真如也；儒者曰○，此者太极也。吾道曰○，此乃金丹也。名同体异……身不动，精气凝结，喻之曰丹。所谓丹者，身也。○者，真性也。丹中取出○者，谓之丹成。所谓丹者，非假外来造作，由所生之本而成正真也。

所谓“本来真性”，本是禅家语言和概念，被道教内丹家所吸收和融摄，引为内丹的最高境界。宋代道教内丹南宗祖师之一的白玉蟾曾作《金丹之图》来表达这一概念，认为金丹意味着修炼成“真如本性”，此物“形如弹丸，色同朱橘”。

道教内丹北宗及金全真教创始人王重阳所著《金丹》诗也说：

本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。

清代丹家袁仁林《古文参同契注》更说：

金丹者，丹指心。金，言其坚久光明。身内阴翳全消，纯阳出现，便使元神坚亮，丹府如金，故名金丹。

第五，精气神合一说。

此说又称神气合一或性命合一。其本旨是认为内丹即是将人体内精、气、神三大生命要素炼而为一。清代内丹伍柳派宗师柳华阳在《金仙正论》中指出：

仙道炼元精为丹。凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精，精满气自发生。复炼此发生之气，收回补其真气。补到气足，生机不动，是谓丹也。

柳华阳强调内丹是由“肾中之元精”炼养盛满化气，再炼气而成。清代另一丹家陶素耜在《道音五种》中也说：

丹乃和气所成，呼吸于内，神依息而凝，息恋神而往。临炉之际，呼吸调和，收取外来真一之气，入吾戊己之官，与我久积阴精相含育，则其息自定，脉停丹结矣。

内丹即修炼精、气、神的养生术，这种阐释宗教色彩不浓，故而得到医家的首肯。清代名医汪昂在其《勿药元诠》一书中即指出：

道家谓修炼金丹者，即调养精气功夫也。故曰：金丹之道，不外吾身。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以自照，恬淡虚无，若存若亡，即是金丹成熟。非真以药物、火候修金丹也。

第六，大还丹、小还丹、玉液还丹、金液还丹诸说。

内丹有各种炼养层次和境界，被丹家们分别命以不同的丹名。所谓大、小、玉液、金液等丹名（另外还有七返还丹、九转还丹、龙虎大丹等丹名）均借用自外丹术语。在《周易参同契》中，本来只有“还丹”的说法。至唐宋五代钟吕丹法兴起，将内丹分为“十二科”。《钟吕传道集》说：

匹配阴阳第一，聚散水火第二，交媾龙虎第三，烧炼丹药第四，肘后飞金晶第五，玉液还丹第六，玉液炼形第七，金液还丹第八，金液炼形第九，朝元炼气第十，内观交换第十一，超脱分形第十二。

这是将内丹的各个炼养阶段、层次、境界、方法、技术分别参照外丹说法加以命名。题名

钟离权著、吕洞宾传的《灵宝毕法》说：

所谓玉液者，本自肾气上升而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池。咽之，而曰玉液还丹。升之，而曰玉液炼形。是液体自肾中来而生于心，亦比上中生石，石中生玉之说也。

所谓金液者，肾气含心气而不上升，薰蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液。在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之官。自上复下降，而入下田，乃曰金液还丹。即还下田复升，遍满四体前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。

明清之际，丹家一般称筑基阶段炼己的成就功夫为玉液还丹，将炼精化气阶段所得“大药”为金液还丹。故丹经《玄肤论》说：“金液炼形者，了命之谓也；玉液炼己者，了性之谓也。”

钟吕之后，虽然各派丹法大多沿用其法脉，但也对钟吕的“十二科”予以了简化，故多有用大、小还丹来命名筑基炼己和炼化精气等不同功法阶段成就的。如丘处机《大丹直指》指出炼养内丹的不同功夫次第和成就说：

肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田，三田返复，而曰大还丹也。

第七，上、中、下三品之说。

此一说实则将古代流行的除外丹以外的各种养生术和道教练养术都视为内丹法门，而又据钟吕丹道为标准分为上品丹法、中品丹法、下品丹法。此说创自于宋代道教内丹南宗祖师之一的陈楠。他总结当时流行的各类炼养术，将其分为三品，依次为地仙、水仙、天仙之道。后来元代著名丹家李道纯发扬其说，在此基础上又分为渐法三乘与最上一乘。他在《中和集·试金石》一章的划分是傍门九品（上三品为傍门、中三品为外道、下三品为邪道）、渐法三乘（上乘延生法、中乘养命法、下乘安乐法）、最上一乘（无上至真之妙）。其中傍门九品中的下三品之邪道为房中采炼术，评为“此大乱之道也”。傍门九品中的中三品之外道为休粮辟谷、吞霞服气、三归五戒等，“行之不怠，渐入佳境，胜别留心”。傍门九品中的上三品为存神吐纳、八段锦、六字气、闭息行气、屈伸导引等养生术，“中士行之，亦可却病”。李道纯赞赏的是所谓“渐法三乘”。其中的下、中两乘丹法，即为陈楠所说的下、中二品丹法：

下乘者以身心为鼎炉，精气为药物。心肾为水火，五脏为五和，肝脏为龙虎，精为真种子，以年、月、日、时行火候，咽津灌溉为沐浴，口、耳、目为三要，肾前、脐后为玄关，五行混合为丹成。此乃安药之法，其中作用百余条，若能忘情，亦可养命。

中乘者，乾坤为鼎器，坎离为水火，乌兔为药物，精、神、魂、魄、意为五行，身、心为龙虎，气为真种子，一年寒暑为火候，法水灌溉为沐浴，内境不出、外境不入为固济，太渊、绛宫、精房为三要，泥丸为玄关，精神混合为丹成。此中乘养命之法，其中作用数十条，与下乘大同小异。若行不怠，亦可长生久视。

李道纯的内丹下乘渐法类于丹法中的炼己筑基阶段，中乘类于炼精化气阶段。而其内丹渐法上乘即类于炼气化神阶段：

上乘者以天地为鼎，日月为水火，阴阳为化机，铅、汞、银、砂、土为五行，性情为



龙虎，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，降伏内魔为野战，身、心、意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气薰为沐浴。乃上乘延生之道，其中与中乘相似，作用处不同，亦有十余条。上士行之，始终如一，可证仙道。

在李道纯等内丹家看来，渐法三乘，均是丹家之正道。因而是上三品修仙之途。至于他最推崇的“最上一乘”丹法，是为顿法，相当于内丹的炼神还虚之法，纯为性功：

夫最上乘，无上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定、慧为水火，窒欲惩忿为水火交，性命合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒、定、慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此为最上一乘之道，至上可尽行之。功满德隆，直超圆顿，形神俱妙，与道合真。

陈楠的三品丹法之说和李道纯的顿渐四乘丹法之说，实际仍不出大、小还丹的内丹炼养次第境界分法。唯其将所有内炼之法按内丹标准为品评分级，可以看出内丹家的特定炼养观。

在几千年历史发展过程中，内丹源远流长，门派繁多，见解各异，操作不同，形成了一个包括清修、双修、男丹、女丹以及南宗、北宗、东派、西派等各种炼养系统在内的庞杂体系。但是，作为道教特有的一类修炼系统，内丹又必须有其相对稳定和独立的界定和特征。

首先，内丹是一种以静功为特征的人体生命内炼实践体系。在历史上，它是以道教特有的仙道炼养法门面目出现并流传的。在现代社会中，它以一种理论和功法完备而严密的传统气功体系而表现出其独特价值。

其三，在炼养思想方面，内丹是一种以道教神仙信仰为核心，兼融儒家伦理学说、尤其是佛教禅宗心性学说、禅定理论及方法的完整信仰体系和思想体系。内丹的这一性质决定它在历史文化结构方面有别于那些较为单纯的养生术及导引吐纳方法。

其二，内丹无论清修、双修、男丹、女丹均以人体内部性能量作为基本修炼物质和生理基础。这决定了人体生殖系统和性生理潜能是内丹的开发区域和对象。这不仅反映出内丹的源头不是一般吐纳导引术而只能是古代特有的性修炼术，也就是人们所说的房中术；而且决定了内丹的整个理论、技术操作发展过程中，始终与房中术有密切关系。

其四，除了性能量外，内丹另一开发领域是人的无意识系统的潜能。这是其他中国固有的养生术和修炼法所不具备的。关于“性命双修”“真性”“元神”等理论，与弗洛伊德、荣格等西方心理分析学家的理论不谋而合，且已受到荣格等著名学者的肯定和重视。“性命双修”的实质就是开发人体性潜能与心理潜能。

其五，在基本炼养理论方面，一方面，内丹全面地吸收运用了古代阴阳、五行、八卦等符号系统，并借用外丹炼制术语来形成一个完整而精密的理论架构体系；另一方面，内丹全面继承并发展了中国传统医学及生命科学理论，形成了以精气神论、脏腑理论、经络学说为基础的生命炼养学说体系和实践方式。

其六，在炼养实践和手段技术方面，内丹以大、小周天行气法为其基本实践方式，讲究炉鼎、药物、火候等三大炼养要素，并以炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等四个阶段和成就作为基本炼养程序次第。

其七，在经典方面，虽然道教内丹在历史上丹经备出，何止千百，但历来内丹家一般公认

东汉魏伯阳所撰《周易参同契》为“万古丹经王”，并尊《周易参同契》和北宋时张伯端所著《悟真篇》为内丹两大圣典。

其八，在价值目标方面，内丹追求性命双修、神形合一，亦即身、心两大系统的完备和统一。而其终极价值和最高目的，历史上的内丹家们则是要追求所谓“形解”“还虚”“阳神出顶”“身外有身”“长生不死”等宗教境界和目标。由此而构成道教、尤其是中、晚期道教最主要的信仰系统和宗教实践方式。

以上各点，可以说是道教内丹的基本特征。历史上的内丹家不论何宗何派，名号如何，均大致不出此范围。而那些不反映上述特征的炼养体系和方法，则一般不应视为内丹系统。



道教内丹十大特征^{*}

田诚阳

道教修真，源远流长。相传自“轩辕黄帝问道于广成子”开始，经历了数千年的发展历程。从道家到道教，虽形式有所变异，其内涵却沿袭相传。经过历代祖师的实修实证，不断完善其学说，终于形成了博大精深的“内丹”之学，自成体系，沿传不衰。今就其特征，归纳言之，约有以下十条。

一、修道养德，内功外行

修道为内在功修，即内功；养德为外在行持，即外行。二者相辅相成，缺一不可。修道的进步，能够提高个人的道德修养；高尚的德行，同样也会带来功修的精进。反之，若德行不足，则与道无缘。昔秦皇、汉武贵为天子，毕生求仙终不可得；而陈泥丸祖师成道之前，不过一箍桶匠耳。可知内丹之道，不在贫富贵贱，关键是看一个人有没有德行，故“道不妄传”，祖师曾云：“万两黄金不卖道，十字街头送至人。”对于修道者来说，必须广立功行，“三千功满，八百行圆”，“欲成天仙者，须立一千三百善”。

二、道无经不传，经无师不明

玄门以道、经、师为三宝，认为：“道无经不传，经无师不明。”

道，即修道，指以自身功修，参悟大道。

经，即读经，阅读祖师著作，印证己修。

师，即师传，须要真师传授，指明道要。真师指有真正实践功夫的老师，“要知山下路，须问过来人”。

以上三宝，是对个人内修而言，平时做功德，仍不可少。

^{*} 本文原载《上海道教》1992年第1期，第26-27页。