

中国神秘文化研究丛书

古代炼丹术注评

周易参同契

抱朴子内篇

石光 志强 编著

古代炼丹术注评

石光 志强 编著

中國神祕文化研究叢書



A0493523

B95
S56

北京师范大学出版社 广西师范大学出版社

前 言

提起炼丹，人们很容易想起孙悟空偷食太上老君八卦炉中的仙丹，并打翻神炉，大闹天宫之事。《西游记》说他服食了神丹就能长生不老了。当然，人们会认识到这是神话，在现实生活中根本不存在。然而问题在于，既然知道是神话，为什么人们长期以来总是用实践去企求实现这一神话呢？为什么炼丹成为中华民族文化中一项十分崇高而神秘的故事呢？为什么在历史演变中人们从来不放弃寻求长生不老之方的追求呢？

炼丹是指人们通过各种方法，（古人称为道，或术）修炼出的精华，以帮助人长生不老。“说文解字·段注”解释道：“凡药物之精者，曰丹。”可见，丹最早是石之精髓，炼丹最早也是炼石成丹之义。据史书记载，传说伏羲氏、黄帝等中华之鼻祖均是炼丹服食而成仙的，因此，炼丹术应在原始社会末期就出现了，然而，直到汉代才有专论炼丹的书籍出现，所以，早期炼丹术情况如何，不得而知。炼丹术到唐宋时期发展到鼎盛时期，以后逐渐衰落殆尽。

在中国炼丹史上，又有一种十分特殊的现象，这就是炼丹不仅指炼外丹，即前面所说的冶炼石之精华，它还常常用于指炼内丹。所谓内丹，实际上是一种假借，即借助外丹术语说明修炼自身，即通过一定程序的特殊锻炼，体验和掌握身体内部气流的产生、变化、运行和归宿，以达到健康、长生的目的。实

际上，在历史上人们一开始并未提及“内丹”。早期也有这种修炼，但当时称之为“养生”。直到唐代以后，由于炼外丹的经典多起来，许多术语尽从外丹出，因此，论述养生之道的书也就逐渐借助外丹术语，从而有了内丹、外丹之分，或者不提养生，只论内丹了。这种情景到明代发展为鼎盛，换言之，随着外丹术的衰落，代之以起的是内丹术的兴盛。其实，更通俗地讲内丹术与现代气功极其近似，或者说内丹就是气功的先师。

马克思主义认为，社会意识和社会文化总是一定社会中人们生活的反映，它的根在社会生活之中。早期人类最关心的莫过于自己的生命，面对疾病与死亡，人们一方面苦苦祈求神灵保佑，一方面则决心通过自己的努力去迎接死亡的挑战。他们企图通过一切途径去实现“长生不死”，“返老还童”的梦想，结果，在古老的中国文化中便出现了如此特殊的景象：神和人相结合，巫和医相一致，迷信和科学相混杂。炼丹文化便成为这种令人看来十分可笑，而古人视为极其合理的代表作。

若论炼丹，却不可忘记中国道教的作用。换言之，为了追求那种长生的目标而多方论述，尝试的应首推道教之功劳。道教何以产生，现在谁也说不清楚，因为从他们的经典中提供的先祖先师实在太多，有曾有其人者，亦有胡编乱造者，真可谓一个大杂烩。正因为如此，现在人们在参观道教圣地时，看到众多的圣人像、真人像，而谁也弄不明白他们在道教中的地位以及等级，也许道教本来就是一个松散群体，根本就没有象基督教、佛教、伊斯兰教那般森严的等级吧。但是，正因为这种特征，倒给道教带来许多方便，即他们可以发挥丰富的想象力，只要对自己有利者，便可举出来吹嘘一番。他们可以列举伏羲、神农、黄帝，也可列举文王、老子、尹喜，甚至还可搬出孔夫

子来证明自己观点的正确，这在炼丹功夫的论证中可随处见到。就这样，炼丹被道家吹得神乎其神，其法术亦被弄得玄之又玄了。

然而，在道教的观点中有一点是共同的，这就是“道法自然”。这一基本观念决定了它的一切思维方式、信仰准则、追求途径及生活方式。从思维方式上看，由于道法自然，因此对任何问题，他们均以自然、自然之性作为基准，采取自然与人简单类比的思维活动。如“欲作服食仙，宜以同类者”，而“金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久”。黄金为自然之物，由于它不朽之性，人食后也能长久，这就是类比思维，就是效法自然。从信仰准则上看，也是效法自然。人应当相信什么呢？没有别的，只有上天，“若夫至圣，不过伏羲，画八卦，效天图”。伏羲氏效仿天象而画八卦，后人炼丹之术亦效法天象，具体说就是依据八卦而动。反之，不法自然，丹必不成。这也就进一步发展为丹法为神授的故弄玄虚的胡编乱造了。从追求方式上，道教更是提倡法自然，这主要表现在“虚为”二字上，对社会政治要“虚为而治”，对人身自己要“凝神虚无”。使人们超脱凡俗，进入虚无飘渺，混沌未开的境地，只有这样才能达到追求的目标。从生活方式上，法自然的观念对道教也起了极大的影响作用。由于自然清贫、无为，因此，道家生活也极其淡雅、孤寂、清贫。道士们在十分贫困的境地中，满面污垢，破衣烂衫在毒烟中狂炼金丹，或忍饥挨饿，皮包骨头在飘渺中坐行修炼，去实现自己获得金丹的追求，这种可悲可叹的情景，不能不催人泪下。难怪有人说，当今金壁辉煌的佛教圣殿和清贫寒酸的道教庙宇形成鲜明的对照，使人一看便知二者的根本观念的差异。道教这种“效法自然”的基本思想奠定了此教的

一切，当然也包括炼丹法。

可能也正是“效法自然”的缘故，道家又充满着神秘感，这在炼丹的传授中非常突出的表现了出来。老天的意志是神秘的，不可让世人知道，那么神授丹法也就是诡密的，“恐泄天之符”而获罪受罚。因此，炼丹之道一直未能很好地传授下来。在众多经典中，常常是欲吐不能欲罢不止，隐晦躲藏，使人难解其意。另一方面，据文献记载，这些丹法又多是单线传授，师付授予徒弟，绝不让旁人知晓。这就造成了炼丹中众人偷学偷炼之事，形成所谓旁门左道。但至今也很难分清谁是正道，谁是左道，只留得众派林立，各行其事。其实，如果我们根本否认这种所谓丹术的存在，那么就可知丹术传授的神秘性就在于：道教根本就未有有效的丹术，但又怕世人菲薄，从而尽量弄得越神秘越好。

仙丹根本就不存在，但人们又总期望长生不老，又总期望炼成金丹。道教正是抓住这一点，极力推崇丹法的。但是，我们决不能因此而说道士们都是骗子，那么多人在深山老林中挖灶炼丹，那么多人在密林深处苦于修行，他们只是为了骗人吗？显然不是，他们舍弃现实生活中的荣华富贵，去干这些苦差事，甚至不惜冒着生命危险，这是由于他们本身也是坚信世上有长生不老之丹的，他们也是受骗者。至于谁是骗人者，我们不得而知，也许那就是两个字：愚昧吧。但是，平心而论，世上没有长生之法，却有没有长寿之法呢？似想在科学发展的今天，人们可以用药物去治疗疾病，可以用气功去延长寿命，这又作何解释呢？中国中药中有一种“无价金丹”，即“胃得安”，这种治疗胃病的药从何时产生我们不得而知，但这对后人研究炼丹文化却有点启示：炼丹从客观上是否推进了人类进步

呢？这要从炼丹思想与炼丹技术上具体分析。

如前所说，炼内丹就是修炼自身，它与现代气功极其相似。内炼无须外在之物，只要依法控制自身的意念和气息就行了。但是依法十分重要，如何按天象运行去控制人体内运行，这是炼丹的关键。所以，炼内丹也是“效法自然”，道士们修行均按此法演进。在内炼中，古代经典多用外炼术语借喻，如阴阳、汞铅、黄金、药物、金丹、火候、采药、炉鼎等等，使人容易弄混淆。但我们只要抓住全书要旨，便能明白它是在论述内丹还是外丹，从而也就能识别这些术语是实指还是借喻了。炼内丹之法对后世是有较大影响的，这主要表现在现今气功之中。气功究竟是什么，现代科学还无法完全弄清，有人用现代体内能量流来作解释，说气功就是锻炼体内的能量流，使之按生物钟运行，而不是使它错乱，同时加强能量流与外界有益的交换。但这些解释总不免使人失望。不过，气功的作用倒是为世人承认，它决不能使人长生不老，但确实可以健身长寿，因此，越来越多的人热衷于它。这就使我们感到，应当去了解一下气功的祖宗，去分析一下内炼秘诀中对炼丹机理的看法。或许从这里可以帮助人们理解气功，也可以帮助人们从气功中体会到锻炼和迷信的韵味，使人们防止当今的迷信。

炼外丹就是古来称之的炼丹术，它是指通过提炼某些物质，使人服食而长生不老。倘若说，人体可用外药来补充，如治疗疾病，增强抵抗力，延长寿命，那还说得通，即只要不吃错了药，还是有益的。但是，早期炼丹术绝不是这种维持之意。“草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎？”也就是说，服食中草药没有长生的期望，如果要长寿只能服金丹。在古代中国，服金能长生不老的思想，大约在原始末

期已有。但为何金能长寿？他们的回答是黄金的永恒的抗蚀性。然而，黄金的永恒性与人体不一样，“血肉之躯，可能堪此重坠之物久在肠胃？”（李时珍语）炼丹士当然也意识到这一点，所以提出，炼丹是提煉金丹，即把黄金中的精气引入神丹之中，这样也就相应出现借助其他物质的精气，一起合丹的作法，如水银、丹砂、雄黄、雌黄、铅等等，从而也就出现了各种各样的配方。另一方面，由于要提煉各种精气，合而为丹，就必然出现炉鼎之说和用火之功。在古人看来，丹鼎就是一个缩小的宇宙，所以建造丹鼎和掌握火候往往也是模拟他们所理解的宇宙来安排的。有了这些，炼丹问题就集中在炼丹的清规戒律上了，所以他们又借助神的依托，制定了各种规则，将炼丹术弄得越来越神秘。显然，炼丹而长生是极其荒诞的怪论和追求，然而两千多年中，它却成为人们梦寐以求的真实事件，道家之人且不说，从皇帝贵族到平民百姓，从贵妃娘娘到狂妄文人，相信者盛多。尤其是唐宋时代，炼丹术风行全国，炼丹士倍受青睐。据记载，唐高宗时，仅皇宫中的炼丹道士就达百余人。文人墨客们也极力推崇，包括苏东坡的赞赏，富弼的研究，白居易亲自炼过丹。至于关于象唐宪宗那样，服丹后暴成狂燥之疾，终于一命呜呼的事件恐怕不计其数。可见，炼丹术在中国古代社会有极大的影响作用。荒唐之事也能盛行，这总是与荒唐社会联系一起的。但是，在这种荒诞怪异的追求中，那些热衷于道术之士恐怕万万没有想到，他们成了最早研究化学的先驱者。换言之，古代炼丹术从客观上对化学、药理学、矿物学、生理学以及冶金学作出了重大贡献，走在了世界前列。例如他们的“金液丹法”就是以金属汞来溶解黄金或以含有氰化物的溶液来溶解黄金，生成金汞齐或二氰金（酸钠或酸钾）；又

如他们在合丹时发现以硫黄、雄黄、硝石与蜜一起烧，可以引起剧烈燃烧的现象，可成为火药。所以，他们所作的合丹对化学的推进，对中草药的贡献，对中国四大发明的影响之功绩是不能抹灭的。正如丹皮尔在《科学史》中所说：“占星术和炼丹术在天文学和化学的早期发展中都起了真正的和高尚的作用。”

炼丹在中国文化中系神秘文化之一方面，它的神秘性主要表现为：深奥的理论与繁杂的技术合一；众人的追求与保密的道术的统一；科学的探究与神圣的宗教信仰的结合；信奉与疑惑的矛盾，加上内丹外丹混淆，只可在深山老林修炼等等，使丹术披上千奇百怪的面纱，使人永存一种神秘感。其实，神秘正是炼丹之道所希望达到的目的之一，否则，宗教还有什么意义呢？然而，人们揭开它的面纱并不难，而关键在于掌握其来龙去脉，了解其思想方法，明了其方术技巧，从这里便可打开这一神秘的大门。基于这一思路，我们选编了这本“炼丹卷”，主要着眼于道家自己论述炼丹问题，进而推演出炼丹的来龙去脉，这样能举一反三，基本掌握炼丹问题，从而批判其糟粕，吸取其精华，去挖掘和弘扬中国文化。

必须指出，古代炼丹书颇多，如炼外丹之经典，在《道藏经》就有不少，如《太清金液神丹经》、《黄帝九鼎神丹经》、《九转流珠神仙九丹经》及唐人金陵子的《龙虎还丹诀》都颇富盛名。而我们选择了葛洪的《抱朴子·内篇》，是因为它既记载了一些经典论述，更有自己对炼丹的理论论述，包括一些思想观念，这就使人感到此书难得，很具有代表性；又如炼内丹经典，也有一些，如伍冲虚的《天仙正理直论》、《钟吕传道集》、《灵宝毕法》及邱处机的《大丹直指》等等。而柳华阳著的《金仙证

论》集前辈修炼之精华，自成体系，论述详尽，影响甚大，为此我们选择了后者，使读者由此而了解内炼全貌。另外，论丹，在中国古代无人不提《周易参同契》，这部较早的深奥的丹书对后世影响极大，无论论内丹或论外丹者，均可从中找到依据，因此，我们又选择了此书作为首篇，以为读者奠定阅读另二部经典的基础。当然，将内修与外炼的经典放在一起，总觉不甚妥当，但这也有益，既可了解古代文化中炼丹全貌，又可明了借喻有助比较，便于以一斑见全体，以枝条见扶疏了。

由于笔者学识浅薄，笔述时间有限，必有不少错误，请读者批评指正。

1991 年 6 月

《周易参同契》(节选)

〔汉〕魏伯阳 撰

序 评

《周易参同契》为古人称之为“万古丹经王”。

此书为东汉时魏伯阳所作。据五代彭晓解义序说，魏伯阳是会稽上虞人，今浙江余姚县西。他修真潜默，养志虚无，博瞻文词，通诸经纬。得到古人的《龙虎经》一书，获得其中要旨，便撰写了《周易参同契》三篇。后又补写二篇“五相类”与“鼎器歌”，（后两篇本书未收入）。

《周易参同契》一书，是以周易之理论论述炼丹之事。“周易”为中国古代经典，是古人借天象构成八卦，从而论述天、地、人三才之道的。参为杂之意，同为通之意，契为合之意，即借助八卦之象通达合金丹的事宜。由于假借的缘故，书中使用了许多八卦的言词，爻象，如乾坤、坎离、阴阳、晦朔，以至于君臣、父子、男女等等，其实这都是借喻，其意在说明炼丹问题。又如借助八卦中论述天象变化，其意也在说明炼丹变化。不过，如前言中所说，《周易参同契》是论内丹还是论外丹，后人众说纷纭。我们认为，此书绝不是只论内丹的，魏伯阳也决不是批判外丹的，他曾论著《七返丹砂诀》就足以说明他信仰服仙丹以成仙。所以说此书为“养性炼丹”之书是中肯的。

《周易参同契》借八卦论炼丹，造成其著文字隐晦，艰涩，十分难以理解，直译更难。所以古人皆云，此书“词韵皆古，典雅难通”，连宋代大理学家朱熹也说，此书“非今人所能解。”为此，后人对此书多作注释，如后蜀的彭晓、宋代朱熹、元代陈致

虚、明代蒋一彭、清代李光地等人均有注,而且,由于直译甚难,后人又多写意译作品,如王船山的《前愚鼓乐》、《后愚鼓乐》、《译梦》,张伯端的《悟真诗》等等。这里,我们斗胆借助前人众多的研究,尝试用白话译出,但仍感难予准确表达作者的原意,只能为人们深入探究其中奥秘作一个大致的铺垫。

《周易参同契》(节选)

上 篇

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运轂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。

〔注〕

1. 乾坤 该书作者假借“周易”来论述作丹之事，因此，全书到处可见易辞、易象。开篇论乾和坤，就是六十四卦的首卦：乾卦和坤卦。就宇宙而言，乾代表天在上，坤代表地在下，而阴阳变化都在其中；就人身而言，乾为头在上，坤为腹在下，人身变化都在其中。

2. 易之门户 易是指“周易”，易也指事物变化，即变易。

3. 坎离 六十四卦中的两卦：坎卦和离卦。坎代表水、铅、虎、月、兔等；离代表火、汞、龙、日、鸟等。

4. 匡郭 城郭，表示四方的意思。

5. 轂 为车轮中心。车轮外部牢固坚实，而中心则是空的。

6. 牝牡 是说配合四卦，即震卦，艮卦，巽卦，兑卦。

7. 橐籥 冶铸用器，似现在的风箱。

〔评〕

乾坤，就整个宇宙而言，象征着天和地，乾为天在上，坤为地在下，而万物变化，阴阳交替，无不在天地之间运行；就整个人身而言，它又象征着首腹，乾为首在上，坤为腹在下，一身变化全在其中，这就是乾坤作为万物变化的根据所在。人们说周易，是讲变易，说八卦，是讲变易的运行规则。这种论变化，其实就是阴阳变化，就是乾坤变化。所以乾坤为变化的根源。

乾坤为变化依据，那么坎离二卦就会升降于其间，形成具体的变化内容。当乾为上，坤为下时，坎为西而离为东，这样构成了城郭一样的四方之形，升降就在这四方城郭中进行，升降如同运转车轮一样，一上一下，而贯穿车轴中心的横木两头，正是坎和离。

坎离列东西两方连成一根轴沿乾坤上下运行，必须遵循一定的时间和节拍，这就要以震、兑、巽、艮四卦所代表的时间运行。即从阴历初三（震代表的月象），到初八（兑代表的月象），到十六（巽代表的月象），再到二十三（艮代表的月象）。这种依时运行就象有节奏地鼓动风箱一样。

我们说“周易参同契”是借周易论述炼丹之意，因此对它的理解不要停留在字意表面，即不要看作是对周易的解释，而要从炼丹方面去理解。这里，作者是将乾坤喻为炼丹的炉鼎，坎离为药物，以乾坤二卦定炼丹的总方位，以坎离二卦象征药物升降变化过程。震、兑、巽、艮四卦象征炼丹时间，将风箱比喻为火候运用。有的道士作下列《水火匡郭图》以表示其意。（见图1）中心为车轴，白色象征阳，黑色象征阴。画成圆形，表明这是循环运动。当然，作者用周易象征炼丹究竟是指炼外丹，还是人体炼己的内丹，或二者都可代表，后人多有争议。还

是请读者自行判断。(请参看后面的“金仙证论”和“抱朴子内篇”的解说)

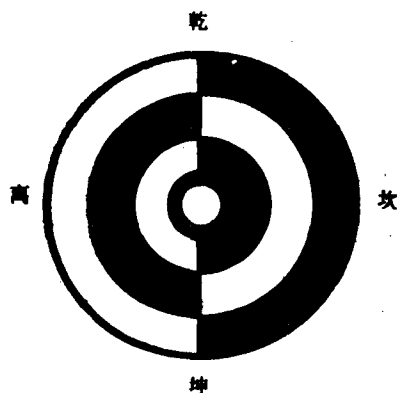


图1 水火匡廓图

覆冒阴阳之道，犹工御者，执衔辔，准绳墨，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之如次序。既未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰，秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发怒喜，如是应四时，五行得其序。

〔注〕

1. 覆冒 即指笼罩，统摄意。