



观|复|斋|系|列|丛|书

道教内丹学 探微

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 探微

戈国龙◎著



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

道教内丹学探微/戈国龙著.

—北京:中央编译出版社,2012.1

ISBN 978-7-5117-1131-1

I. ①道…

II. ①戈…

III. ①内丹—研究

IV. ①B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240137 号

道教内丹学探微

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 159 千字

印 张 15.75

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

再版前言

《道教内丹学探微》一书是我的博士论文，2001年8月由巴蜀书社出版。此书出版后颇受欢迎，很快销售一空，不断有读者向我求索此书，但巴蜀书社因为丛书的体例未便及时重印，而版权又未到期，故我于2007年将此书列入一本新书《游心于佛道》的下篇，以新书的形式实际上达到了《道教内丹学探微》再版的目的，方便了急需此书的读者们。

现在，距离此书的初版已经十年了，巴蜀书社的版权也已经到期，我可以正式地将《道教内丹学探微》一书重出新版了。本来《游心于佛道》加入了“上篇”的佛学部分，构成一本新书出版，这样做当然也有其好处，就是让我的佛学文章得以和《探微》一书一起结集出版；但也有其问题，让那些不是同时对佛道二教有兴趣的读者购书不便。况且《道教内丹学探微》一书已经成为内丹学研究领域的一部知名的专著，单独出版可以继续发挥其独特的影响力，也方便学术界和读者朋友们可以在“佛”与“道”之间自由选择。

现在看来，《探微》一书因为成书时间很短，颇多粗略之病，很多问题未及深入展开，但此书也有其一贯的气势，有其整体的风

格，故此次再版仍基本保留其旧貌，旧版之“序”与“后记”都一仍其旧，除订正个别字句错漏之外，只在某些地方作了必要的补充。2010年中央编译出版社出版的《丹道十讲》以更加通俗易懂的形式深入浅出地阐释了内丹学的核心精神，读者可以与此书互相参看。近年来我申请了道教内丹学方面的社科基金项目，《探微》一书未及详论的课题将得以深化研究，有关内丹学的研究成果或将出新著，以弥补此书的疏漏之处，学术论著之外，我将更加关注现代人的精神需求与灵性成长，将每年来修学的心得活泼多样的形式展现出来，为弘扬修道文化做出自己的贡献。

戈国龙

辛卯年（2011）夏记于观复斋

序

内丹学是隋唐以后道教理论和实践方术的核心，对内丹学的研究近年来逐渐受到学术界的重视，和其他的内丹学研究著作相比，戈国龙同志的这篇博士论文《道教内丹学探微》是一篇很有特色、很有创造性的内丹学研究著作，主要体现在以下几个方面：

首先，戈国龙本身的思想经历就很有特色，他本来是学习自然科学的，在南京大学获得理学学士学位，这使他具有较为严格的科学态度和探索精神；他通过对于人生的反省和对于生命奥秘的探寻，使他走上了研究佛道的学术道路，这又使他的研究不属于纯粹外在的学术研究，而带有他自己的生动的人生体验，使他能够契入内丹学的内在精神而作一创造性的诠释，这在他的论文“序论”中有详细的说明。当然戈国龙不是一个宗教徒而是一个学者，他并没有宗教信仰者可能具有的偏执，他的阐述充满了哲学的理性与智慧。

其次，一般道教研究的著作较多偏重于历史文献的研究，当然这是学术研究的基础，但也不能停留于此，对于道教思想作出富有深度的创造性的诠释也是非常必要的。戈国龙的这篇论文不是研究内丹学的历史，而是研究内丹学的原理及其内在的哲学意义的，是属于哲学研究而不是哲学史研究。由于作者具有很强的哲学分析能力，加之有

一定的内在体验，使这篇论文在对内丹哲学的研究方面达到了较高的水平。

一般说来，佛教理论比较系统精深，而道教理论相对来说要显得粗糙一些，佛教理论研究的学术著作也相对系统精深一些，道教研究则很难写出有系统理论性的著作。但戈国龙的这篇论文在理论上相当系统，以“顺逆”、“性命”、“阴阳”和“有无”四大问题为中心，建立了内丹哲学的一个系统的理论诠释框架。我不能说这种诠释一定符合内丹学本身的“原意”，但这应该是内丹学所可能蕴含的一种理解，作为对内丹学的一种创造性的诠释，是富有理论意义的。虽然这篇论文很有理论系统性，但戈国龙并不是在作一种纯哲学的思辨分析，而是建立在一种内在的同情理解的基础上作出一种哲学意义的展示，既有充分的文献基础，又有自己的体验基础，如“顺逆”章中对“逆返成仙”与“道法自然”的关系的疏释，“性命”章中对“性命先后”问题的辨析，“阴阳”章中对“玄关一窍”的解释等等，就很富有创见，对内丹修炼者也有某种启示。

另外，由于作者在硕士研究期间是研究佛学的，对佛学有较好的基础，因而本文有关佛道比较的部分也很有功力。作者突破了偏执一家的宗派立场，而能站在哲学的高度对佛道二家作一种会通的理解，消除了表面的对立而看到了深层的相通。又本文的现代诠释部分，则更能使我们理解内丹学的现代意义，这是我们研究传统学术所应该具有的一种现代意识。我们作学术研究，虽也有为学术而学术的纯学术兴趣，但我们总还不得不关注生命，关怀社会，因为我们自己也在人生之中，也在寻求人生的终极意义，我们还要尽力帮助他人解决他的人生问题，因而一部作品除了具有较高的学术价值外，如果还能给人的心灵带来某种启示，那就更有意义了。

当然，作为一种学术研究，这篇论文不可能不存在这样或那样的

缺陷，出版这篇论文也正是戈国龙向大家学习请教的好机会，但总的来说，这篇论文受到了专家评委们较高的评价，其思想理论之系统，逻辑结构之清晰，文字论述之流畅，文献运用之丰富，佛道比较之深入，现代意义之阐发等等，皆为这篇博士论文之特色，我很高兴能看到这样的内丹学研究成果问世。

汤一介

2001年5月11日

目 录

再版前言	001
序	001
序 论	001
第一节 引言	001
第二节 道教内丹学概述	004
第三节 修道现象学与创造的诠释学	030
第四节 结语	042
第一章 顺逆	045
第一节 引言	045
第二节 道教内丹学中的“顺逆”问题	047
第三节 “顺逆”问题的现代诠释	070
第四节 结语	078

第二章 性命	081
第一节 引言	081
第二节 道教内丹学中的性命问题	083
第三节 从性命问题看内丹学与禅之关系	110
第四节 性命双修的现代意义	131
第五节 结语	142
第三章 阴阳	144
第一节 引言	144
第二节 道教内丹学中的阴阳问题	147
第三节 阴阳问题的现代意义	181
第四节 结语	191
第四章 有无	193
第一节 引言	193
第二节 道教内丹学中的“有无”问题	196
第三节 “有无”问题的现代诠释	217
第四节 结语	227
结 语	229
主要参考文献	236
初版后记	241

序 论

第一节 引言

面对永恒和无限的宇宙，个体的生命是渺小和悲壮的；但生命本身也和宇宙一样浩茫无际玄妙莫测，都是一个永恒的奥秘。古往今来，有多少圣贤大哲在孜孜以求地探索宇宙生命的真谛，构建了一座座精神思想的大厦，构筑了他们心中超越自身追求永恒的灵魂的家园；又有多少智者精英在追求自己完美的人生理想，创造了他们多彩多姿的人生！虽然历史的尘埃淹没了人生求索者的身影，但他们光辉灿烂思想和人格，给后来者提供了宝贵的精神财富。每一个试图探寻生命奥秘追求人生真理的人，都将沿着先辈们的足迹，吸收他们的智慧灵光，以他们为知音同道、良师益友，在觉悟宇宙生命大道的征途上，不断地超越自我突破前人，矢志攀登生命境界的峰巅，一睹顶峰的壮丽奇观！

今天是科技文明日新月异飞速发展的时代，从微观世界的高能

粒子加速器和原子能的开发利用，到宏观世界的航天卫星和星际旅行；从磁悬浮高速列车的运行，到电脑信息高速公路的开通，19世纪以来的科学发现真是层出不穷，令人眼花缭乱目不暇接。这充分显示了物质世界的无限奥秘和无限潜能，显示了人类的无穷无尽的智慧。但科技文明在给人类带来巨大的物质生活的享受的同时，也不可避免地导致某种精神的异化；在征服自然的同时，也导致了人类赖以生存的自然环境的破坏。许多有识之士已经看到，人类文明的全面进步和有序发展，需要科技文明和人文文化的协调发展，需要物质文明和精神文明的共同繁荣。我们在认识外在自然的同时，更要认识自身的生命；我们要改变“所”（环境对象）的质量，我们更要提升“能”（生命主体）的境界。如果说科学的功能主要体现在对“所”的开发利用上，是一种“外求”的文明，那么具有几千年历史的中国儒释道三教文化，则是以“内求”的方法探寻生命本身的奥秘，运用自觉的修养而达于某种超越的境界。外求的智慧已经给我们显示了物质世界的巨大奥秘和无限可能性，而内求的智慧又何尝没有显示出生命内在世界的无穷奥秘和无限潜能呢？只是由于我们习惯于欣赏有形有象的物质世界的繁华而无法领略无形无象的精神境界罢了。道教内丹学的实践表明，人类的确可以通过生命本身的自我修炼而打开身心世界的无限奥秘与潜能，获得一个科学技术和工业文明所不能提供的内在的生命超越境界！在科学昌明的今天来研究古老的道教内丹学并不是出于一种思古的幽情，而是富有当下现实意义的对生命世界奥秘的一种探寻。

道教内丹学是道教文化中的瑰宝，它以道家哲学为宇宙观，吸收了儒释两家修炼理论的精华，总结了自古以来的修炼方术，形成了一套以人体科学为核心的修道思想体系。内丹学家们以人体为实验室，以自身的精气神为修炼实验的对象，以意识的自我调节为实验手段，探索出一套转化升华人的生命能量，达成人的生命境界的

提升与超越的生命自控系统方法，对于我们今天继续探索人体生命的奥秘，提升内在生命的质量，克服盲目追求外在物质欲望的偏颇，都具有十分重要的意义，我们也许可以把道教内丹学称为“生命皇冠上的一颗耀眼的明珠。”^①

目前学术界对于道教内丹学的研究还刚刚开始，不像佛教、禅宗和儒家思想那样已经成为世界性的显学，引起了各国文化精英们的关注，但其实在儒释道三教并立互补的中国文化格局中，道教内丹学有其重要地位。作为道教修炼方术的实践归宿和理论完成，自宋明发展成熟起来的内丹学在整个道教中的地位，相当于禅宗在中国佛教中的地位或理学在儒家思想中的地位。所谓“《参同》而后，修仙必称丹道；《抱朴》以下，学士尽读丹书”^②，历代文人学士多有参禅炼丹而出入于三教者，内丹学对中国文化的影响潜移默化至深至巨，但因为内丹学语涉玄奥，间有荒诞不经之词，又采用了一套外丹象数的术语，使人如入五里雾中，分不清东南西北。在内丹学浩繁的文献中，确有一些沽名钓誉者的粗制滥造的作品，故作玄谈而并无真知灼见；但也有真修实证充满思想智慧灵光的丹道代表作，其文风思想独具一格，别有仙家幽微之趣。

对道教内丹学的研究具有广阔的学术天地，可以从不同角度运用不同的方法进行宗教学的、社会学的、文化史学的等各学科的研究，但作为哲学系的博士论文，本文理所当然地主要从哲学思想的角度对其进行研究。然而即便是从哲学角度进行研究，也还有许多研究层面和研究方法的差异，从研究对象上看，是研究一家一派还是研究内丹学的整体？如果是研究内丹学的整体，又是在哪一种意义上内丹学可以看成为一个整体？从什么角度以什么方法来研究内丹学的整体思想？由于本文的研究和一般已有的对内丹学的研究有

① 王庆余：《秘传道家筋经内丹功》，人民体育出版社1990年版，第25页。

② 陆锦川：《仿佛谈道录·三宗五秘》，华夏出版社1997年版，第172页。

完全不同的进路，我们必须先行对本文的研究对象和研究方法作一说明，作为我们后面专题性研究的准备工作。

第二节 道教内丹学概述

由于本书各章都是以问题为中心所作的专题性研究，因此在这里先对道教内丹学的一般情况作一综合性的介绍，但限于篇幅只能作初步的简要的论述。对道教内丹学的一般情况，读者可以参考胡孚琛“道教史上的内丹学”一文（《世界宗教研究》1989年第2期）和郝勤《龙虎丹道》（四川人民出版社1994年版）一书的相关内容。至于道教内丹学本身的主要内容，除了作为内丹学的奠基作品张伯端的《悟真篇》外，有几部书可以作为整个内丹学的“概论”：陈致虚撰《金丹大要》、李道纯撰《中和集》、刘一明撰《道书十二种》和黄元吉撰《乐育堂语录》，这几部书可以作为正统丹道学术系统撰述的代表作，也是本文研究的主要参考书之一。

内丹学的概念与层级

“什么是道教内丹学？”这是我们研究道教内丹学首先要提出的问题，在回答这一问题之前，我们先要回答“什么是内丹？”郝勤先生说：“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‘烧丹’，以求长生不死，变形成仙。”^① 这个定义突出了内、外丹的对比，内丹的概念是和外丹直接联系在一起的，内丹就是借用一套外丹的语言来表现人体内部修炼的原理、工夫和成果。

道教史上的外丹学是古代原始的科学探索，炼丹术是近代化学、自然科学的先驱，在科学史上有重要意义，由于赵匡华先生在《国学研究》第一卷上发表的《中国炼丹术思想试析》一文全面准确地评价了道教外丹术的思想价值，且外丹非本文主题，故此处不详论。我想指出的是，外丹虽在科学史上有重要意义，但道教徒研究炼丹术的初衷却不是为了发展科学，而是为了“不死而仙”，早在秦汉时代就有方士为贪求长生不死的帝王进献“不死之药”，而中国神仙不死之信仰亦渊源甚古，欲求肉体不死，一个最原始的设想就是寻找到一种使身体不衰老腐烂的“不死之药”，而“金丹”一类金石矿物以其坚固不坏而成为道教徒看中的首选物，凭“假外物以坚自固”的信念，道教徒设想金丹的抗蚀性、可升华性等“灵异”品质能植入人体之中，从而使人体永存不坏而成神仙，此点葛洪《抱朴子内篇》论之甚详，这说明外丹的烧炼乃是寻找“不死之药”的一种努力，不管外丹有多大的科学史上的意义，但是这种把外在物质的坚固性与生命现象的永存等量齐观混为一谈的做法无疑是不科学的，怪乎欲凭外丹长生不死者反多受其害而中毒早死。^②

然而这种寻不死之药而成仙的信念与追求，却是神仙信仰的根本思维模式而为内丹学所继承。如果说外丹是寻不死之药于外在的自然界或从自然界中提取、炼制，那么内丹学则是寻不死之药于人

① 郝勤：《龙虎丹道》，四川人民出版社1994年版，第7页。

② 外丹客观上不但不能使人长寿反而促人中毒早死的现象，即使不是外丹衰退的唯一的的重要原因也无疑是最主要的原因之一，不过内丹的兴起则不必是外丹衰退的结果，实际上内丹的兴起不必与外丹的衰退有直接的关系，在外丹盛行时已有内丹的存在，而内丹兴起后仍有外丹的流行，内丹学的兴起是道教综合发展的历史必然趋势。

身体之中，以人身固有的“精气神”为不死成仙之药物。但人体内的药物也需要经过类似于外药烧炼一样的炼制过程，所以可以把外丹烧炼的一套思维和语言模式用来和内丹修炼作类比，这本身就是“内丹”这一概念的由来，谈内丹总是相对比于外丹而言的。不同的是，作为一种原始的自然科学的外丹术只有某种科学史上的意义，它随着科学的发达已经过时；而作为人体生命科学探索的内丹学却并没有随着科学的进步而过时，相反它以其对生命世界的深层探索而对科技文明有对治补充的作用。

由是“丹”之原意就是“丹砂”，丹砂即硫化汞（ HgS ），原是一种天然生成的鲜红色的矿物质，故丹又有红色之意。丹砂是外丹烧炼中的一种重要矿物，但后来“丹”就不再限于指丹砂了，而把其他种种烧炼的药物及其产物统称为丹药，包括氧化汞、铅丹等。于是整个外丹炼制过程概称之为“炼丹”、“还丹”了，炼制出来的成果就是“金丹”了。与此相应，内丹学则把人体内药三宝“精、气、神”经修炼后的结晶泛称为“内丹”，“内丹，简要地说是人体内精、气、神三者转化后的结合物”^①，所以内丹并没有固定的所指，它在内丹学中有各种可能的意义，我们在后文中再说。“内丹”是泛指人体精气神修炼的成果，那么“内丹学”就是道教中以精气神的综合修炼而成仙的内修体系的通称，它是道教“仙学”的总称，并不一定要有“内丹”之名，它统括各家各派的丹道修炼学说。

如果要对道教内丹学下一个较为全面的定义是颇为困难的，胡孚琛先生说：“内丹学是中华民族传统文化的瑰宝，是一种融道教宇宙观、人生哲学、人体科学为一体的理论体系和行为模式。”“内丹学的特点，以道教哲学的宇宙论和人体生成论、天人感应原理和

^① 马济人：《道教内丹学》，见车钟鉴等《道教通论——兼论道家学说》，齐鲁书社1991年版，第622页。

阴阳五行学说为支柱；以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础；以人体的精、气、神为修炼对象；以太极、阴阳、三才、四象、五行、六位、七政、八卦、九宫、十干、十二支、二十四气等符号来描述修炼过程；以意守三丹田、通任督二脉、追求人体的和谐有序为入手工夫；以达到人和宇宙本性的契合，同道的一体化为最高目的，内丹学是传统文化中参天地、同日月、契造化的大道，是中国学者数千年来探究宇宙自然法则和人的生命科学的智慧结晶。”^① 胡先生这里对内丹学的说明应该算是较全面的了，只是略显复杂，不够简明扼要。我认为内丹学有以下几个重要因素和特征：

一、道教内丹学借用了外丹烧炼的一套语言，以“鼎炉”、“药物”和“火候”为内丹学三要素，鼎炉主要是指人身及其部位，药物指人身三宝“精、气、神”，火候指意识和呼吸的控制和运用。

二、吸收了古代思想中的阴阳、五行、八卦等符号系统作为内丹学理论和工夫描述的象征语言，形成了内丹学独特的一套术语系统。

三、以老庄道家和道教哲学为内丹学的宇宙论基础，结合内丹学本身的特点形成自己独特的一套修炼思想体系。

四、系统总结了道教史上的修炼方术和养生理说，并升华成内丹学的修炼工夫系统。

五、以对精气神的修炼而达于“性命双修、形神俱妙、以道合一”的神仙为根本宗旨。

六、以三教合一为旗帜，吸收融合了儒释各家养生学说的精华。

综合上述几个主要的特征，我们试着给道教内丹学下一个相对简明而又不失完整的定义如下：“道教内丹学借用外丹术语以鼎炉、药物、火候为三要素，以阴阳、五行、八卦等符号系统为象征语言，

^① 胡孚琛：《道教史上的内丹学》，见《世界宗教研究》1989年第2期，第1及第11页。