

内丹、外丹 与阴丹、 阳丹考辨

在研究内丹道教产生、发展的历史时，有四个相关的问题通常容易混淆在一起。此即：一、内丹一词的历史渊源及意义的演变。二、内丹道如何从道教传统的内修方术中脱胎而出，实现由术到道的飞跃。三、作为一种道教宗派的内丹道教是如何产生发展起来的，它们究竟有多少派？彼此之间存在何种联系和差异。四、道教传统的修炼方术例如存思术、行炁导引术、外丹术、房中术等等与内丹道的关系如何？它们之间的根本分野何在？对于这四个问题我们或许可以用四个相关的概念予以概括，这就是内丹、内丹道、内丹道教及道教内修方术。由于这四个概念指定的对象关联紧密，因此我们在研究过程中极易产生混淆。常见有的学者错把“内丹”一词的出现作为内丹道甚至内丹道教成立的标志。又有的学者在判定某部道经是否属于内丹道系列时，竟然完全根据书中是否使用丹田、黄庭之类的术语。这些都是由于没有对内丹道的真实涵义及其产生渊源作系统而深入的研究所致。其实根据我们的研究，内丹一词的首次出现，内丹道的成立，内丹道派的形成及道教内修方术的流行这四件事情在历史上都不是

同时发生的，而是有着各自不同的时间历程。至于内丹、内丹道、内丹道教、内修术四个概念指征的对象，毫无疑问是彼此不同的。内丹仅仅是一个道教名词或术语，内丹道是指道教中一种通过修炼内丹来实现终极了证的道法，内丹道教则指传承内丹道的各种道教宗派或学派。至于内修术则指道教使用过的所有致力于体内修炼的方术。当然它们之间的联系也是显而易见的，例如内修术与内丹道之间就存在着密切的关联。我们曾经指出过内丹道有广义、狭义之分，广义内丹道应包括道教中流行的大多数内修方术，即凡是主张通过内修以实现终极了证的方术，严格地说都属于内丹道的指称范畴。至于狭义的内丹道则专指那种将内修之事解释为炼丹过程的方术。

一 内丹与外丹

（一）内丹之源起

道教史中 内丹一词究竟在什么时候首次出现 由于史料的限制，这个问题很难考证清楚。从现存道教的有关材料来看，在内丹一词出现之前，道教内外的文献中已开始使用诸如丹田、黄庭等与内丹道紧密关联的术语。例如东汉蔡邕撰《王子乔碑》就使用了“丹田”一词 其云：“于是好道之俦 自远来集 或弦歌以咏太一 或谈思以历丹田。”^①又东汉边韶作《老子铭》亦云：“存想丹田，太一紫房，道成身化，蝉蜕度也。”^②又云：“出入丹庐 上下黄庭。”^③据此看来 早在东汉时

① 《蔡中郎集》卷一。

②③ 《道家金石略》第三页。

“丹田”、“黄庭”这类词已为文人频繁使用。其在道教中的初次出现，当远早于这一时期。

至于内丹一词在历史上的出现，据元赵道一《历世真仙体道通鉴》的载述，似乎可以一直追溯到周秦时期。如《仙鉴》“马成子”条说：“周秦之际，天下鼎沸，强侵弱，众暴寡，输转征伐，人不遑安。扶风人马成子睹而叹曰：‘百年之命，六尺之身，不能自保者，举世然也。天既生我，必有可延之道，何为自投于死乎？我闻道者，万物之祖，禀生之元，化生之本，天地之根，历世不变，湛然常存。我何由得明师而示我修道之门乎！……我闻太上老君昔谓郁单天王曰：道生万物，物不离道，得道者生，失道者死。道在于身，不在于他。乃授以神丹，告之曰：太上道气为内丹，药为外丹，阴功为内丹，金石为外丹。’”^①按此所述，则内丹一词系出于太上老君之口。然老君使用内丹一词就有两种含义：一指太上道气所结，另一指修积阴功。前者乃内丹一词的正统意义。又同书“尹喜”条借尹喜之口为内丹和外丹分别下了一精确的定义，其云：“天地之精华，阴阳之根本，二气之谓也。阳龙阴虎，木液金精，二气交会，炼而成者，谓之外丹，含和炼藏，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，循环不息，朝于绛宫，采于五府，以哺百神，此内丹也。”^②此所述内丹之定义系在广义内丹道的意义上给定的，可以看出是以存神术及行气、服气内修术为背景作出的。按赵道一此处所述尹喜之内丹、外丹定义同时亦见于《修真十书》所录《外丹内丹论》，^③可见赵道一之语是有所本的。又

① 《历世真仙体道通鉴》卷一〇。

② 同上 卷八。

③ 《修真十书》卷一九。

《历世真仙体道通鉴》卷一四述西汉末年梅福修道之事云：“梅福，字子真，九江寿春人也。……汉成帝委任大将军王凤（凤字当衍）凤专执擅权，而京兆尹三（应为王章）素忠直，讥刺凤，为凤所诛。王氏浸盛，灾异数见，群下莫敢正言。福复上书，讥切王氏，上不纳。……至平帝元始中，王莽专权，福一朝弃妻子去九江，为吴市门卒。”又引《梅仙事实》云：“梅君求师慕道，访雁荡诸山，游南闽，入支提山，又入仙霞山，乃武夷之东也。遂于岩上结庵，积年遇空同仙君，授以内外丹法。乃至鸡笼山修炼，不成，再遇空洞仙君，谓曰：‘汝之道缘在飞鸿山也。’梅君遂至飞鸿山，结庵修炼，千日功成，神游体外，丹光烛天。”此认为尹喜、梅福均系内外双修。按有关梅福修道之事，《汉书·梅福传》有载述，称其“至元始中，王莽颺政，福一朝弃妻子，去九江，至今传以为仙。”赵道一的“梅福”条主要据《汉书》本传、《梅仙事实》等原始文献撰成。

对于赵道一上述有关内丹渊源的载述，到底应如何看待呢？对此，笔者认为：我们当然难以相信内丹一词出于老君之口，也无法将内丹一词的渊源一直追溯到先秦时期。赵道一在撰写《历世真仙体道通鉴》一书时，虽然参考了不少原始文献，因而出语皆有所本，但他往往不自觉地用当时人的观念和语言叙述古人的思想。当然这种作法在撰写史书时很难绝对避免，因为我们在为古人修史时，同时也就不自觉地在重新解释历史。实际上每一部历史都是经过撰作者以当代的价值观念理解之后创作而成的。从这一意义上说，每一部历史都是当代史。像尹喜、梅福等人依原典的记载，可能在当时只是从事内养修炼，尚不能称为严格的内丹修炼。然而到了赵道一生活的元代，内丹道已经作为道教基本的修炼方术之一而在

道教内外广泛流行 成为一种社会时尚。因此 赵道一在这种风习的渲染下不自觉地一无例外将先辈高道都归入内丹道的行列。

其实中国古代文献中较早提到“内丹”一词的 并不是道教自己的文献 而是载录于《大正藏》的一种佛教文献 此即《南岳思大禅师立誓愿文》 这篇文章载述了生活于六朝时期的天台二祖南岳大师慧思发愿修炼内丹之事：“为护法故求长寿命 愿生天及余趣。愿诸贤佐助我 得好芝草及神丹 疗治众病除饥渴。常得经行修诸禅 愿得深山寂静处 足神丹药修此愿。藉外丹力修内丹，欲安众生先自安。”^①按慧思俗姓李 武津人 中国天台宗二祖 因读《妙胜定经》有感 因而发心修习禅观：“冬夏二时 摄心至勤 讫无所证。又于来夏 束身长坐 系念在前 始三七日 发少静观 见一生来善恶业相。因此惊嗟，倍复勇猛。遂动八触，发本初禅。自此禅障忽起，四肢缓弱 不胜步行 身不随心。即自观察 我自病者 皆从业生。业由心起，本无外境。仅见心源，业非可得。身如云影，相有体空。如是观已 颠倒想灭。心性清净 所苦消除。又发空定 心境廓然。夏竟受岁 慨无所获。自伤昏沈 生为空过。深怀惭愧 放身倚壁 背未至间 豁然开悟。”^②据此所述 则慧思于佛教禅修深有所得，他之发愿修炼内丹亦属情理之中。如该文确系慧思所作，则六朝人对内丹修炼已不感到陌生。然而 关于这篇文字的真伪 学术界尚存在不同的看法 汤用彤先生《隋唐佛教史稿·隋唐之宗派》怀疑系后人附会之作，其云“(南岳大师)尚有《南岳禅师立誓愿文》 然证之于以道

① 《大正藏》卷四六。

汤用彤《隋唐佛教史稿·隋唐之宗派》第四章。

宣传所言 颇不合 恐系后人附会伪造。”

另据赵道一《历世真仙体道通鉴》的载述 生活于南北朝时期的高道邓郁之也曾在南岳福地修炼内外丹，该书卷三三说“(邓郁之)与徐灵期结方外友 周游名山。……天监初，台司奏少微星见南楚、长沙分 武帝敕监军采访诏之 问所修，曰：‘贫道修炼金液而阙丹材。’帝赐之金帛 许于南岳洞真福地 选其幽胜 置上中下三宫 以修内外丹。”根据以上征引的材料，似内丹一词在南北朝时代已为时人所知。然上引文献均非绝对可靠者，故此我们无法根据道教文献的直接记载来断定内丹一词甚或内丹道 狭义上的 在南北朝时已经正式确立。

狭义意义上的内丹道确立之史迹，据现存文献的载述可推及隋代。它的创立者为隋代高道青霞子苏元朗。关于苏元朗其人，遍查道教的各种神仙高道传记及外书的小说笔记都未见载录 惟《罗浮山志》载云：

苏元朗者，不知何许人，尝学道于句曲，得司命真秘，遂成地仙。生于晋太康时，隋开皇中，来居罗浮，年已三百余岁矣！居青霞谷，修炼大丹，自号青霞子，作《太清石壁记》及所授《茅君歌》。又发明太易丹道为《宝藏论》。弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竟论灵芝，春青夏赤，秋白冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。元朗笑曰：“灵芝在汝八景中，盍不向黄房求请？谚云：天地之先，无根灵草，一意制度 产成至宝。此之谓也。”乃著《旨道篇》示之。自此道徒始知内丹矣。^①

① 《罗浮山志会编》卷四。

此称青霞子苏元朗已经开始将寻求长生之药的目光转向身体内部，并由外丹道的启示开启出内丹道。同书又述：

又以《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三书 文繁义隐 乃纂为《龙虎金液还丹通元论》 归神丹于心炼。其言曰：天地久大，圣人象之。精华存乎日月，进退运乎水火，是故性命双修，内外一道。龙虎宝鼎即身心也，身为炉鼎，心为神室，津为华池。五金之中惟用天铅 阴中有阳 是为婴儿 即身中坎也 八石之中惟用砂汞 阳中有阴 是为姤女 即身中离也。铅结金体 乃能生汞之白；汞受金 炁 然后审砂之方 中央戊己 是为黄婆 即心中意也。火之居木 水之处金 皆本心神。脾土，犹黄芽也。修治内外，两弦均平，惟存乎真土之动静而已。真土者 药物之主 斗柄者 火候之枢 白虎者 铅中之精华 青龙者 砂中之元气。鹊桥河车 百刻上运 华池神水，四时逆流，有为之时，无为为本。自形中之神入神中之性，此谓归根复命，赚金归性初而称还丹也。^①

这一段叙述了苏元朗如何依据内外一道的原则，由外丹合炼的启示 以身为炉鼎 心为神室 身中真阴真阳为药物 中央戊己之意为黄婆，在一身之内合炼内丹。撰作者对苏元朗内丹道宗旨的概括简炼精到，可以看出对内外丹道具有很深的领悟，算得上个中的行家里手。从其使用内丹名词多用隐语而不直露真诠 及一些俗词如‘赚’字等来看 笔者推定《罗

^① 《罗浮山志会编》卷四。

浮山志》此文为宋代的作品。考《罗浮山志会编》的成书过程，虽然此书于清康熙年间编定，但根据其中收录的北宋仁宗皇祐五年（公元 1053 年）及北宋神宗元符三年（公元 1100 年）之序文，其最早的底本应溯至北宋仁宗时期。不过当时的《罗浮山志》只有一卷，名为《罗浮山记》。南宋理宗宝庆年间（公元 1225 至 1227 年）重修后，改名为《罗浮图志》。这次修撰，在篇幅上当有所扩增。明成祖永乐八年（公元 1410 年）又再次重修，内容大为增加，计有十五卷之多，清康熙年间的重修就是依据明永乐本，然又增至二十二卷。单从《罗浮山志》编修的过程来看，它对苏元朗的记载真实性如何，殊难判定。然而，《罗浮山志》对苏元朗两种著述及宗旨的载述却是有根据的，又从其对苏氏内丹道旨趣的有关论述来看，很接近钟吕派等早期内丹道的丹法。因此，我们不能不加考证就轻易地予以否定。

对于苏元朗的生平，虽未见于《道藏》收录的各种仙传载记，但是他的著述却载于宋代的多种目录书，且与《罗浮山志》的以上叙述相合。《崇文目》、《直斋书录解题》、《宋史·艺文志》都著录《龙虎金液还丹通玄论》一卷，《直斋书录解题》并称罗浮山苏真人撰，《崇文目》、《宋志》则题青霞子撰。此书当即是上引《罗浮山志会编》卷四提到的《龙虎金液还丹通元论》，“玄”字很可能是避康熙帝玄烨之讳而改为元。如此则《罗浮山志》上引一段出于宋人之手又有了新的证据。除此之外，《崇文目》、《通志略》还著录《龙虎还丹通玄要诀》二卷，题晋苏元朗撰。《郡斋志》则云：“《龙虎通玄要诀》一卷，苏元朗撰，以古诀《龙虎经》、《参同契秘》、《金碧潜通诀》其文繁而隐，故纂其要为是书。李邯郸家本题云：‘青霞’”

子 隋开皇时人 不出名氏 岂元朗之号邪 ?’至于苏元朗那部专门讨论内丹道的著述《旨道论》,《宋史·艺文志》亦有著录 作“:《旨道篇》一卷 青霞子撰。”以上有关苏元朗著述的载记与《罗浮山志会编》的记述大体类似。值得注意的是《崇文总目》、《通志略》提到苏元朗时 视其为晋人 而衢本《郡斋志》引李邯郸家本则题隋开皇时人。可见 早在宋代 对于苏元朗生活时代的看法就很不一致。因此《罗浮山志会编》称苏元朗‘生于晋太康时 隋开皇中来居罗浮’之语 并非任意杜撰,而系记载宋人的看法。综括以上所论,《罗浮山志会编》关于苏元朗的载记之真实性如何,虽然由于年代的悠远,很难一时予以确证 但是它的载述体现了宋人的看法 因而是有历史根据的。按《正统道藏》载有一种《龙虎元旨》 收入太玄部唱字号 题董师元传 成君撰。据其文末交待 此书系董师元于唐贞元五年受之于青霞子,然此书系以外丹道立宗。又在《罗浮山志会编》中 苏元朗不仅使用内丹一词 而且还通过参证外丹道 将丹道的合炼转入人身之内 从而正式建立起内丹道。不过由于史料的缺乏,我们今天对苏元朗内丹道的细节已无法了解,这不能不说是一个遗憾。

(二) 内丹、外丹之意义

在道教史中,较早使用内丹一词时,大都习惯于将内丹、外丹并称 这是一个十分值得我们重视的现象。它说明内、外二丹修炼之间的确存在着紧密的联系。苏元朗所说的“内外一道”很好地概括了内外丹道的关系。然而,从现有的文献来看 在相当长的一段时期内 人们对内丹、外丹二词意义的理解并不一致 有时甚至风马牛不相及。曾慥《道枢》述唐孙思邈论内丹、外丹云:

孙真人曰：凡寅之时而为导引焉，扣齿三十有六以集其神，存想丹田五藏之色之象，而一周焉，然后澄也。二息并绝其念，使其心常存于下丹田。（行住坐卧常如此存心）久之，神气自住，诸疾不生。若夫怨怒忧惧，烦恼邪之思欲奔竞，修真之大禁也。一动则元气损矣，此之谓内丹 阴施惠于人 此之谓外丹。^①

此以内修存想下丹田为内丹修行之道，而称阴施惠于人，修善积德 外修功行为外丹。又《道枢》卷三八《会真篇》载五代施肩吾论内外丹之语与孙思邈的理解有所不同。其云：“内丹者 真药也 外丹者 治疾而已”内丹之始 本乎二气交者也 其凝结在于丹田 变精为汞 汞变为砂 砂变为丹。于是真气自生，以气炼气，气合神聚，神聚而道成矣！岂外丹之可比乎！”又《道枢》卷一 ○《华阳篇》亦云：“华阳子曰 吾有返老还童之方，内丹就则真气生矣！外丹成则凡骨健矣！”又“夫欲采益下元者，则采龙虎之精凝于黄庭，而为内丹。内丹者，可以得长生者也。炼金石补丹田为内大药，大药者可以不死者也。”

按此所谓大药即外丹。施肩吾在此称合炼金石为外丹、内药 而以变炼人体龙虎二气 使之凝结于丹田、黄庭为内丹。这与孙思邈以存想内修为内丹的看法明显不同。施肩吾对内丹的理解代表内丹道教的一般看法，乃是一种成熟的内丹观。

对于内丹、外丹二词的确切含义，《修真十书》卷一九收录《外丹、内丹论》一文作了定义性的论述 其云：

① 《道枢·炼精篇》

气象于天地 变通于阴阳 阳龙阴虎 木液金精 二气交合而成者 谓之外丹。含和炼藏 吐故纳新 上入泥丸，下注丹田，中朝绛宫，此乃谓之内丹。内丹可以延年，外丹可以升举。学道者宜勉之！

此对内丹的看法，强调含和炼藏、吐故纳新之类的行气、胎息功夫，乃系以胎息、行气等气法为背景发展至内丹修炼，应该属于内丹道教的一种别派。

另外 内丹、外丹有时又被称为内气、外丹或者内丹、外药。生活于北宋初年的高道朗然子刘希岳就习惯于这样使用。如《道家金石略·重刻朗然子诗》^①述其语云：“余乃生居漳水 业本豪家 幼习儒风 曾叨乡贡。嗟浮世速如激箭 伤时光急若瀑流。未免退迹玄门，栖心冠褐。外丹达恍惚杳冥之旨 内气明溯流胎息之源。”又云：“南北经游数十春 潜行玄理暗修真 不求世上无穷物 只向囊中觅个人。外药已知消息 火 内丹常运溯流津 假饶千载重相见 也似如今貌转新。”朗然子刘希岳在此谈到的内丹也是由行气、胎息发展而来 其论外丹则与传统看法相似。

以上所述诸家论内丹、外丹二词的含义都是援引唐宋内丹家或者倾向于内修者之语。其实对于内丹、外丹二词 不仅内丹家经常使用，外丹家同样也使用。那么外丹家对于所谓内丹、外丹又作何理解呢 从我们掌握的材料来看 他们的理解有时与内丹家相同，有时却又十分奇特。唐代出世的外丹经典《通幽诀》论内丹外丹说：

^① 《道家金石略》第二二九页。

气能存生 内丹也 药能固形 外丹也。服饵长生 莫过于内外丹。

《庚道集》也说：

夫遗躯换壳 坐脱立忘 龙蟠金鼎 虎绕丹田 此内丹也；水火相承，铅汞至宝，烹之不走，炼之飞，此外丹也。^①

此论内丹、外丹与内丹家大体相同 均以内炼元气 龙虎蟠结为内丹，以合炼铅汞外药为外丹。

另外 有些外丹典籍虽然没有使用内丹、外丹字样 但实际上论述了内外丹道。如活跃于唐玄宗时期的外丹名家张真人说：“圣人法象天地 辨列阴阳 外合造化以成还丹 内养精气以固形体。然后使肠无滓 开闭九窍 习而静也 不纳五味，五藏清也 不听五音 神能化也 粗裘素带而练身也 孤居独处而闭精也。”^②此所谓外合造化以成还丹即指合炼外丹，内养精气以固形体则指内丹。

以上对内外二者的理解都没有显出什么奇特之处。我们再看《太清石壁记》卷中记载的制造内丹的丹方 就会发现它所谈论的内丹，实际上是外丹：

造 内 丹 法

右以前丹飞经三转，并出之，不须出毒，直细研，便

① 《庚道集》卷二。

② 《张真人金石灵砂论》

丸。每内五丸，薄以绵裹。其生丹治疥癣、丁疮、内痛，见痿痔、蛇咬、牙疼，悉用之。

如果根据这种对内丹的理解来解释前引赵道一《仙鉴》卷三三述邓郁之炼内外丹之事，则其置上中下三宫修炼内外丹，不过只是合炼外丹而已。由此可见，“内丹”这一术语并不能等同于内丹道。

从以上所述道教史中内丹一词的含义来看，道教文献对内丹一词存在着不同的使用方法，有时总称内修之事为内丹，有时以气法为内丹，甚至有的外丹经典将合制某种特定的外丹亦称作内丹。至于内丹道教主张的经典意义上的内丹，在唐以前不过只为钟吕内丹道派所严格执守。

二 阴丹与阳丹

在道教上，与内丹、外丹意义相近的一对术语是阴丹、阳丹。我们在阅读《道藏》有关典籍时，经常会碰到这两个名词。它们有时与内丹、外丹混杂在一起使用，因此极易引起混淆。兹据道教文献所述，对阴丹、阳丹之意义一一予以考辨。

对于阴丹、阳丹二词的义蕴，道经所述亦有差异。约其所论，大体有下列几种含义：其一，阴丹一词最基本的意思是指通过房中修炼所结之丹，或者泛称一切房中内御、男女双修之术。在这种意义上使用的阴丹一词，于中国历史及道教史中当有悠久的渊源。从道教文献来看，晋葛洪《抱朴子·内篇》就使用了阴丹一词，其云：

夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年。^①

又同书《极言篇》也说：

若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于玄谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。

葛洪提到的阴丹显然与房中修炼有关。又六朝上清派道经《洞真太上说智慧消魔真经》也提到阴丹内御房中之术，其云：“夫阴丹内御房中之术，黄道赤炁交接之益，七九朝精吐纳之要，六一回丹雌雄之法，虽获仙名而上清不以比德，虽均致化而太上不以为贵。此秽仙浊真，固不得窥乎玉阙矣。”此经一方面肯定修炼阴丹，可以名书仙籍，超升上清。另一方面又讽刺其为秽仙浊真，不值得推崇。按所谓秽仙浊真显然系矛盾之词，既命之为仙，又如何与秽相连？既谓之为真，真者纯粹不染，如何又限之以浊？可见这是上清派对传统天师道黄赤之术的排斥。另外陶弘景《真诰》卷六也认为阴丹修炼难证至道，其云：“夫真者，都无情欲之感，男女之想也。若丹白存于胸中，则真感不应，男女上尊不降矣！纵有得者，不过在于主者耳。阴气之接，永不可以修至道也。”又述房中修炼

① 《抱朴子·内篇·微旨》

之危险云：“此虽相生之术，俱度之法，然有似聘河车而涉乎炎洲，泛火舟以浪于溺津矣。自非真正，亦失者万万。……或违戾天文，潜害嫉妒，灵根郁塞，否泰用隔，犯誓愆明，得罪三官，或构怨连祸，王师伤败，或坑降杀服，流血膏野，或马力以竭，而求之不已，若遂深入北塞而不御者，亦必绝命于匈奴之刀剑乎！将身死于外而家诛于内也。可不慎哉！可不慎哉！”

以阴丹一词指征房中内御之术，不仅见于六朝道教典籍，而且在内丹道教中也颇为流行。生活于五代末北宋初的内丹名家朗然子刘希岳在批评房中内修之术时，就将其称为“采阴丹”。他说：“求仙皆学采阴丹，甚处交精去复还。未及年余多卧疾，正当少壮改容颜。阳魂渐减终无悟，性命将来似等闲。若要延龄身住世，存精保气寂寥间。”^①又约当同一时代的另一位内丹高道施肩吾在《西山群仙会真记》一书中称所谓修炼阴丹就是采妇女之津炁，并斥责迷执这种修炼方术为“少学无知”。其云：“嗟少学无知，欲采妇女之津炁以为阴丹；又炼无情之金石，取天地秀炁而为外丹，饵之填精补海。”^②宋代道书《养生咏玄集》述阴丹修炼法云：“故阴丹之法，本为绝尘之事。古圣人恐真者未遂了达，且居常道，故示之阴丹之妙。其理法天象地，升阳降阴。所忌者以淫心难制，以女子交感而男子先脱其精。”此似在学理上肯定阴丹修炼，以为其亦不失修炼之一法。

南宋内丹道南宗传人陈楠撰有《泥丸真人罗浮翠虚吟》一歌，其中描述阴丹修炼之劣态极为生动，读之有助于我们了

《重刻朗然子诗》，载《道家金石略》第二二九页。

② 《西山群仙会真记·补内》

解神秘的阴丹修炼之术的内幕：“有如迷者学采战，心心只向房中恋，谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽，夺人精血补吾身，执著三峰信邪见。产门唤作生身处，九浅一深行几遍，轩后彭祖老容成，黄谷寿光赵飞燕。他家别有通霄路，酒肆淫坊戏历炼，莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。”陈楠此处的描述明显带有感情色彩，字里行间暴露出门户之见。对阴丹修炼之学理，曾慥所集《道枢》之《容成篇》有较平实、中肯的论述。其云：“夫能内外神交而体不动，得性之道也。动则神去性衰矣！不染不著，则留其元物，使气定神住，和合成形，入于中宫，锻去其阴而存其阳焉。”又云：“红雪者，血海之真物，本所以成人者也，在于子宫，其为阳气，出则为血。若龟入时，俟其运出而情动，则龟转其颈，闭气饮之，而用搐引焉。气定神合，则气入于关，以辘轳河车挽之，升于昆仑，朝于金阙，入于丹田，而复成丹矣。”据此所述可知阴丹修炼之丹理与内丹道极为相似，均系通过阴阳二气相交而成就所谓的丹，其转轳轳河东之法亦系内丹修炼的基本方法。两者惟一的区别乃在于内丹道之真阴真阳出于一己之身，而阴丹之术则取之于彼方、他家。另外，我们在此必须明确指出一点，此即道家之修炼阴丹与淫术绝不相关，相反地，阴丹修炼如若想取得成功，首先必须制伏淫心，做到对境不动，此即阴丹道的所谓炼性、炼己功夫。

阴丹之修炼与存思术有着密切的联系，六朝上清经介绍的男女合气之术，固然多数属于双修行为，须男女双方在场。然而，确实有些上清经典将男女合气之真实行为转化为一种心理想像的过程。此即通过心中存想的合气行为来达到阴丹修炼的目的。如《太上玉佩金琅太极金书上经》载述一

种存思合气法 即属于此类。其云：“欲修玄真法 存服日在口中 白日存日 夜半存月 亦可存无昼夜 以分别于日也。日色赤 月色黄 日有紫光九芒 月有白光十芒 使日月对口 相去九尺 光芒向口 芒直如弦 以入于口也。又存日月中央有女子 头巾紫巾 朱锦帔裙 自称太清上真丹霞玉女 讳缠旋，字密真 口吐赤气 弥满日月光芒之间 令与芒霞并注 尽入我口 我咽之 存女亦口吐之。行之九十咽 毕。存觉令日月之景亲薄我面上 令玉女之口置我口上 使气液来下 入于口中。……毕 存玉女之口津液 令注我口中 我又漱满而咽之 又九十过 止。静心思感 行之务多 不复有限也。……行之五年，太玄玉女将下降于子，与之语话。太玄玉女亦能分形为数十玉女 任子之驱使也。”^①此即以想像的男女合气来代替真实的行为，似为天师道合气术的一种变种。又孙思邈《备急千金要方》所述阴丹之修炼亦贯穿存思行为。其云：“《仙经》曰 令人长生不老 先与女戏 饮玉浆。玉浆 口中津也。使男女感动 以左手握持 思存丹田中有赤气 内黄外白 变为日月 徘徊丹田中，俱入泥垣。两半合成一团，闭气深内，勿出入 但上下徐徐咽气 情动欲出 急退之。此非上士有智者不能行也。”^②此虽仍有现实的修炼对象，然修炼的关键却不在于彼家，而在于修炼者存思构象的精纯程度。

阴丹有时又称为圭丹或闺丹。揣其意蕴，似因为此事需在闺门内进行 故有此名。《紫阳真人 悟真篇 注疏》载元人戴起宗疏文云：“圭丹者 或吸妇癸 或采女花 或取童男女之气 皆后天滓质之物。人气虽清 亦是阴类 安能点化纯阴之

① 《太上玉佩金琅太极金书上经·玄真洞飞二景宝经》

② 《备急千金要方》卷二七。