

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！虽然历史的尘埃掩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，本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，不象佛教、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

① 王庆余《秘传道家内经内丹功》，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。

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，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，又是在那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

由于本论文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

^① 郝勤《龙虎丹道》，四川人民出版社 1994 年版 第 7 页。

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，无怪乎欲凭外丹长生不死者反多受其害而中毒早死。①

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

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。

了，而把其它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、天人感应原理和阴阳五行学说为支柱；以祖国医学的气血、经络、穴位和腑脏学说为基础；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

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

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，以道家哲学为理论基础，是综合和升华了道教史上的

^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。

各种修炼方术，而形成的以三教融合为特征以性命双修为宗旨的内修成仙之道。”这里最后以“内修成仙之道”来界说内丹学，一方面是契合于内丹学的本来意义，内丹学本即是一种修道成仙的理论和方法；另一方面是因为内丹学是一门综合性的学科，我们很难把它归结为某一种现成的学科，比如宗教、哲学或人体科学等，内丹学中有宗教信仰、哲学理论、人体科学和心理学等多方面的意义，但总归是一种“道”，而“内修”则指明“内丹”是人体内质的修炼而成以区别于外丹取药于外，故以“内修成仙之道”定义“道教内丹学”。

以上论内丹学之概念竟，下面述内丹学之层级。

如前所述，内丹是人体精气神修炼成果的泛称，它虽是从外丹烧炼中借用而来，但却不一定如外丹那样是有形有质之物，内丹也可以是无形无象的内修境界的代名词。在内丹学中，内丹的含义不一，郝勤先生在《龙虎丹道》一书中据有关文献列举了内丹的种种说法，如“黍米说”、“气团说”、“光团说”、“性圆说”、“精气神合一说”等各种不同的说法^①，这些不同的说法也是内丹的不同层级的反映，对内丹的不同意义的研究和对内丹学的层级的研究可以统一起来，内丹学本身有许多“判道说”，即对内丹学修炼的层次与种类进行判别归类，我们在这里不宜详列关于内丹和判道的种种说法，而是要对各种说法予以高层面的整理与诠释。在本文第1章“顺逆”中我们将对内丹学“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的逆行修炼工程进行系统的诠释，以“3（精气神）→2（神气）→1（神）→0（虚）”代表内丹学逆行修

^① 参看郝勤《龙虎丹道》一书第8—19页。

炼的系统工程，并指出：

相应于“... 3→2→1→0”的逆行修炼工程，内丹学的功法可以依其所侧重者相应地分成几个层次，形成丹道之品类与层级。一方面“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”可以看成“3(精气神)→2(神气)→1(神)→0(虚)”的历时性的炼功阶段，同时它又可以是修道的逻辑性的层面，“下品丹法”相当于“修精”的层次(3)，“中品丹法”相当于“修气”的层次(2)，“上品丹法”相当于“修神”的层次(1)，而“最上一乘法”则相当于“还虚”的层次(0)。修阴阳交媾相当于“2”的层面，其旨在凝神内收，神气相交，身心合一，可归入命功“炼精化气”的阶段，命功离不开气的修炼(本文“阴阳”章将详论之)。待到命功纯熟，神气已然合一，则进入“1”的层面，可归入“炼气化神”的阶段(本文“性命”章将详论之)，此属“命功-性功”的临界状态，从有为入无为，至玄关窍开，元神出现，则进入“0”的层面，可归入“炼神还虚”的阶段，此时则纯是无为性功，还虚合道。“最上一法，以虚无为炉鼎，此乃心传，不在文字也”^①，“还虚”的层面最微妙也最富有哲学意义，在本文“顺逆”章中着重在“返本还源”的层次，即主要论述“0”的层面，本文各章互有含摄相互关联但又各有侧重，以见内丹学之整体系统。

^① 《仙道正传》，徐兆仁主编《东方修道文库》，中国人民大学出版社1992年版，第319页。

以上是本文“顺逆”章中的一段，因为在那里只是纯从义理上对内丹学的修炼层级予以诠释，并未联系内丹的概念和内丹学中的“判道说”详加说明，我们在这里将以这段诠释为基础，对内丹学之层级问题作一系统的分析。

据本文以上的诠释，内丹虽有种种不同的说法，内丹学虽有各种不同的层次，但都可以归结为“炼精”、“炼气”、“炼神”、“炼虚”四大层面，这四大层面互相关联而又各有侧重，它既是内丹学修炼的逻辑性层次，又是内丹学修炼工程的不同的阶段，内丹学有所谓的“三关”之说，“炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神还虚为上关”^①，这上中下“三关”与内丹学之“三品”形成了内丹学的整体系统。相应地我们可以把以“炼精”为主的内丹称为“精丹”，以炼“精丹”为主的丹法是“下乘”丹法；以“炼气”为主的内丹称为“气丹”，以炼“气丹”为主的丹法是“中乘”丹法；以“炼神”为主的内丹称为“神丹”，以炼“神丹”为主的丹法是“上乘”丹法；而以“炼虚”为主的内丹则可称为“虚丹”或“金丹”了，即所谓“金丹大道”，是“最上一乘”丹法。低层次内丹是高层次内丹的基础，而高层次内丹则含摄低层次内丹在内，越是低层次的内丹就越有形象可寻，越是高层次的内丹就越无形象可得，到了最上一乘金丹，则纯是无形无象、与道为一的超越境界，所谓“大丹无象”是也。从“性命双修”的角度看，则“精丹”和“气丹”是属于身体修炼的“命功”范畴，可以叫做“命丹”；“神丹”和“虚丹”是属

^① 李道纯《中和集》，见徐兆仁编《天元丹法》，中国人民大学出版社 1990年版，第 41 页。

于精神修炼的“性功”范畴，可以叫做“性丹”。上述诠释也有某种文献方面的依据，如关于“精丹”，《西山群仙会真记》中有“惟人也，以精为母，以气为主。五脏中各有精，精中生气；五脏中各有气，气中生神。欲寿无穷长生住世，炼精成丹，养气为神。”^① 此处“炼精成丹”的说法可看成是“精丹”。在《修真太极混元图》中有“五脏之气会合而为丹，丹就自可长生不死”^②。《紫阳真人悟真篇注疏》中有“不知金丹一粒，即太极之一气”^③，这些可看成是“气丹”的说法。《海琼白真人语录》中“丹者，心也；心者，神也。阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹，其实皆内丹也”^④ 的说法，则可算是“神丹”的代表了。至于《道书十二种》中的“夫金丹，先天虚无之气凝结而成者，岂后天气血有形之物所能凝结哉”、“金丹者，混成本性之别名”^⑤ 之说，其中“先天一气”不是在“神”之下一层次的“气”而是本体性的概念，相当于“虚”或“道”的层次，详见“顺逆”章的分析。“先天一气”和“本性”都是相应于“虚”一层次的概念，故可看成是“虚丹”。

对以上诠释，我们也可以结合各家判道理论进行相应的分析。在道教内丹学史上，有许多文献中都有“判道”之说，如

① 《西山群仙会真记》，《道藏气功要集》（上），洪丕谟编，上海书店 1991 年版，第 403 页。

② 《修真太极混元图》，《道藏气功要集》（上）第 294 页。

③ 《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏气功要集》（上），第 107 页。按：此处仅从字面上简单解释为“气丹”，若“太极之一气”理解为先天性的本体之气，则已是“虚丹”的范畴了。

④ 《海琼白真人语录》，《正统道藏》（台湾缩印本）第 55 册，第 44387 页。

⑤ 刘一明：《道书十二种》，书目文献出版社 1996 年版，第 87 页、第 117 页。

《钟吕传道集》中的“三成”（小成、中成、大成）“五级”（鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙）之说，陈楠《修真辨惑论》中的“三等”、“三成”之说等等，文繁不录。这里仅以李道纯《中和集·试金石》中的判道说为例略加说明。

李道纯对道教流行的种种炼养术进行了系统的归类和判摄，将它们总分为傍门九品、渐法三乘和最上一乘三级。傍门九品又分上中下三层，上三品为傍门，中三品为外道，下三品为邪道，总之是正统内丹学之外的各种修炼方术，因与本文关系不大可置不论。其论渐法三乘云：

下乘者以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五脏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年、月、日、时为火候，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。

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，降服内魔为野战，身、心、意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成，和气薰蒸为沐浴。乃上乘延生之道，其中与中乘相似，作用处不

同，亦有数十条。上士行之，始终如一，可证仙道。^①

此三乘之说，亦甚模糊，并无严格之哲理标准可寻，但大致反映了上中下三品丹法各有偏重之层级，唯最可注意者，是其下乘以“精为真种子”、中乘以“气为真种子”和上乘以“念为真种子”之说，与本文所论之“精丹”、“气丹”和“神丹”之说甚可比观。依本文之诠释，则下品重在炼精筑基，中品重在炼气养命，上品重在炼神修性，如此则丹法之层级有理路可寻也。又李道纯论最上一乘丹法云：

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，性情合一为金木并，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。此最上一乘之道，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿，形神俱妙，与道合真。^②

此最上一乘丹法，已经超越了各种具体的修炼方法，直接以精神性的修炼而达成炼神还虚的最高境界，是相应于“0”一层的“金丹大道”了。最上一乘丹法亦即顿超圆通之法，是上根人径自“炼神还虚”而自然完成命功修炼的“以性兼命”的方法，在后文“性命”一章中我们还要继续讨论这一问题，此处不再细论之。

总之，“内丹”不一定是某种有形有象的“丹”，它是内丹

李道纯《中和集》，同上，第25页。

同上，《天元丹法》，第26页。

学人体精气神修炼的成果、境界的泛称，根据内丹学中对精、气、神、虚的不同层次的侧重点的不同，可以把内丹分成四大层次即“精丹”、“气丹”、“神丹”和“虚丹(金丹)”，而相应地把内丹学的丹法层级分成上、中、下三乘和最上一乘丹法，于是内丹学就是包括从身体的“命功”到精神的“性功”在内的人体身心修炼之学的总称。相应地，本文“顺逆”一章侧重于“虚”的意义(炼神还虚)，“性命”一章则侧重于“神”的意义(炼气化神)，“阴阳”一章则侧重于“精气”的意义(炼精化气)，“有无”一章则兼摄各层而综述之。各章之间互相关联而又自成系统。

内丹学的历史与源流

道教内丹学兴起于隋唐而成熟于宋元时期，但内丹学的渊源可以追溯到先秦的诸子百家和仙道方术。据张荣明《中国古代气功与先秦哲学》一书的考证，中国古代气功渊源甚古，“根据考古发现及文献资料，初步认为：中华气功发源于七、八千年前，至于它的酝酿期或许更加古远。”^①而现存最早的气功学文献《行气玉铭》约在公元前四百年左右，可见此时已有气功功法的流行。到先秦诸子时代气功已成为各家修身养生的一种普遍性方法，对各家思想的形成具有重要的影响。古代典籍中处处有气功修炼方面的记载和论述，当然那时用的不是“气功”的名字，而是用吐纳、导引、食气、胎息等等名词，但其实质与今天

^① 张荣明《中国古代气功与先秦哲学》，上海人民出版社1987年版，第28页。

所称之为“气功”为一类。最著名的如《黄帝内经》中的“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来”和“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”^①等论述很明显是一种气功修炼的描述，《黄帝内经》不仅是中医学的宝典，也是古代气功学的宝典，里面记载了诸如“移精变气”、“闭气咽津”、“积精全神”等气功功法。再如《楚辞》、《淮南子》、《管子》、《吕氏春秋》等文献中都有关于气功功法与修炼境界的描述，兹不一一列举。据近人考证，先秦方仙道以行气、服食、房中三大家为主，而流行有各种修炼方术，总之中国气功内养术源远流长，对中国古代思想影响巨大。历史悠久的人体气功修炼传统，是酝酿道教内丹学的远源和历史文化背景。

当然与内丹学联系最为密切的，还是以老庄为代表的先秦道家学说，尤其是老子的《道德经》，被各家内丹学一致推崇为丹经鼻祖，其“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙论和“致虚守静，返本归根”的修道宗旨皆直接为内丹学所继承，成为内丹学的理论基础和思想渊源。事实上老庄学说中多有修道之玄言，道家与道教本就不可分，“道家哲学早被融合进道教内丹学之中，又安可舍老庄而论道教？”^②此点在后文“顺逆”章中还将论述，此处仅限于概述内丹学之源流，无法详细讨论内丹学与老庄道家思想之关联。在先秦时代，一方面有老庄等道家思想成为内丹学的理论先驱，一方面有各种修炼方术成为内丹学的实践探索的源泉，从先秦到汉代正式的道教产生以前可以称为道教

① 傅维康等《黄帝内经导读》，巴蜀书社 1987 年版，第 248 - 250 页。

② 胡孚琛《道教史上的内丹学》，同前，第 3 页。

内丹学的酝酿准备时期^①

自东汉道教诞生之后，道教内丹功法即开始逐渐形成。如前所论，“内丹”只是一个人体修炼成果的代名词，而作为人体修炼术的气功的历史源远流长，作为炼丹术的外丹烧炼亦历史悠久，至少到葛洪的《抱朴子》已成系统，故气功修炼方法与外丹炼制语言的结合也自然有久远的历史，葛洪本人就是既炼外丹又炼内修气功的综合性的大家，早期道教以炼外丹为成仙之要，而以内炼为辅助，故以外丹烧炼过程比附内炼功夫乃顺理成章之事，只不过其时尚无“内丹”之名罢了，因早期内丹皆与外丹不分家，其时内丹学并未成独立的显学，故“内丹术”之形成乃在隋唐之际“内丹”概念出现之前，许多学者津津乐道于“内丹”概念形成时期之考证，若仅以此为据推定内丹学的形成史，则远远不够。在南北朝时期应有初级的内丹术的流行，而内丹学的形成当与《周易参同契》有关。被誉为“万古丹经王”的《周易参同契》在东汉已经产生，《参同契》原本是外丹经典^②，在隋唐时期内丹学借用《参同契》的丹道理论形成内丹学，并以内丹学观点解释《参同契》，乃使《参同契》成为各派内丹学所共推之根本经典，与张伯端《悟真篇》齐名，但该书除论述外丹理论外，也讲内炼功法，词句古雅，奥秘难通，遂使学者们众说纷纭，而有认为其为内丹学经典者。但只要正确分别内丹与内炼方

按：我的博士后研究报告《道教内丹学溯源》有“内丹与修道”、“内丹与方术”两章，对此有详尽的论述。因本书重在内丹学理论的研究，此处只是略述内丹学之源流，而博士后研究报告则是对内丹学源流的专门研究。

^② 按：我的博士后研究报告《道教内丹学溯源》第三章〈内丹与外丹〉第二节：“《周易参同契》与内丹学的形成”，对此有深入的论述。