

内丹 东西方精神沟通的桥梁

霍克功

1917年,德国传教士卫礼贤(Richard Wilhelm)偶然从中国道士姚济苍处得到一部《太乙金华秘旨》(简称《金华秘旨》),粗略翻阅后就被书中的内容深深吸引,经过认真研读决定翻译成德文。之后卫礼贤将完成的译稿,寄给了他的好朋友、现代西方心理学开山祖师弗洛伊德的主要传人、第二代心理学代表人物荣格。荣格如获至宝,研读后茅塞顿开。当时第一次世界大战已经结束,第二次世界大战还未打响,欧洲正处于工业发达、科技繁荣时期,人们物质生活丰富,但精神生活却异常匮乏,焦躁不安,信仰危机。荣格极希望通过心理学研究,重新找到恢复人类信仰的途径,但因缺乏实验确证和实践根据而处于一个艰难时期”。荣格后来在《金华秘旨》德文版第二版序言中说:“就在这时,卫礼贤给我寄来了这部著作,使我从困境中解脱出来……我所要强调的是,正是《金华秘旨》这部著作,第一次把我推到正确的方向上。由于对中世纪炼丹术的长期研究,我们找到了在灵知和集体无意识过程中存在的联结点。”德文《金华秘旨》的出版和随后英文版《金华秘旨》的面世,再加上荣格对该书的长篇评述,在西方引起了巨大的震动和反响。

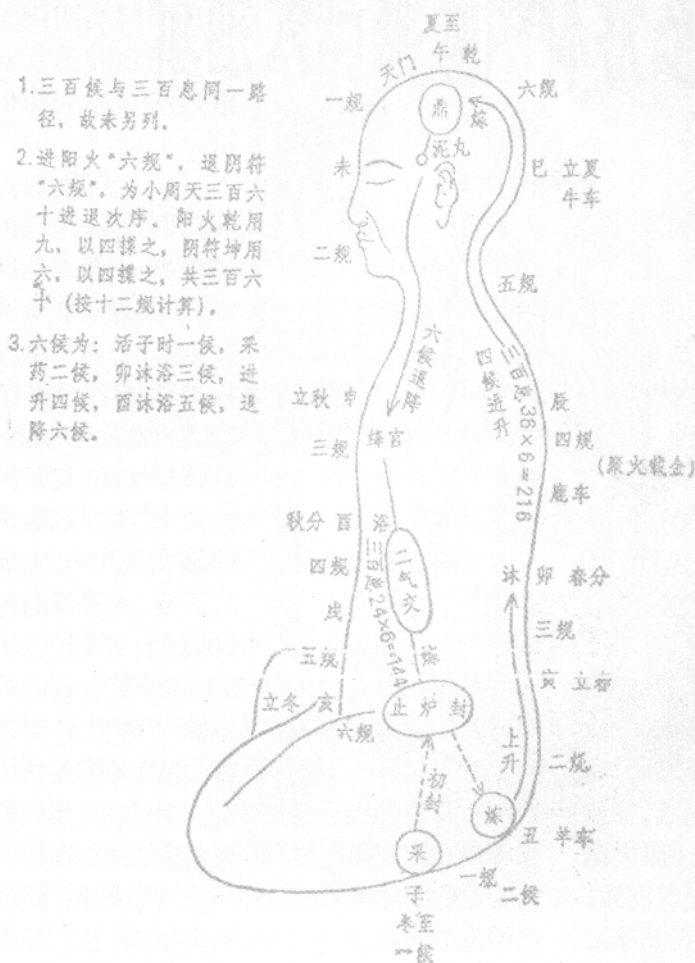
这本引起西方轰动的《金华秘旨》就是题名吕洞宾著的道教内丹著作。人们同意荣格的观点:“通过内丹,东西方第一次找到了精神沟通的桥梁。”饱受两次世界大战之苦,被物质文明和现代科技异化的西方人,从内丹这样的东方文化中似乎看到了突破人类精神困境的希望。他们希望通过这样的内向性开发与操作来使日益分裂对立的自我重获自由和统一,确立

自我的生存意义与生命价值。人类开始重新认识自我,希望回到宁静的内心世界。而内丹正是力图通过对自我性命的修炼,实现对个体生命的突破和超越。

“丹”最早是指还原生成的红色丹砂。天然的硫化汞(丹砂)加热分解出汞(水银),将汞与硫磺作用又生成黑色的硫化汞,然后再加热则变成红色的硫化汞(丹砂)。这种红色的硫化汞(丹砂)就称为丹,它是中国古代炼丹术最重要的原料。之后,丹的范围扩大了,炼丹士将所有外观红色的烧炼产物,包括氧化汞、三氧化二铅(铅丹)等统称为丹。由于汞和铅的化学性质特别活跃,因而在炼丹术中占有特殊位置,且被日益神化,被认为是炼丹的至宝大药。古人发现黄金和由矿物质炼成的金丹具有不朽的性质,就认为人服用后也会不朽,从而长生不死。事实上,含有汞、铅、砷、锡等毒性金属的金丹,服用后不仅不能使人延年益寿,反而会致人慢性中毒,直至死亡。历史上帝王、道士服食金丹致死的例子屡见不鲜。服食金丹不能使人长生成仙,于是人们转而向人体内部探求长生不死之方,于是内丹术应运而生。

内丹主要有以下几个特征:首先,内丹是以道教神仙信仰为核心,兼融儒家伦理、佛教心性学说的理论和实践体系;其次,内丹是一种静功;其三,内丹以人体先天精气神为修炼药物;其四,内丹强调性命双修,开发人体的心理和生理潜能;其五,借用外丹术语和周易卦爻作为内丹表述系统;其六,内丹以大周天、小周天行气法为基本炼养方式,以筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚为基本步骤;其七,内丹修炼成功后,人体内有丹形成。有关丹的形

周天火候图



丹，明清是内丹的衰微期，为晚期内丹。我们注意到内丹的各个时期与道教的形成和发展时期基本对应。

1. 内丹的准备时期。殷商之前，即有内丹术的先导出现，如黄帝的移精变气修炼，王乔、赤松子则吸阴阳之和，食天地之精，呼而求故，吸而求新”。先秦神仙信仰形成，内丹术开始萌芽，神仙家研习了许多延年益寿的方术，如行气、吐纳、导引、存思等。至战国时逐渐认识到男女合气之术是长寿的根本，这对内丹的建立起了决定性的作用。《老子》中有“专气致柔”、“啬精”、“玄牝之门”、“长生久视”等内容。《庄子》中有“熊经鸟伸”、“吐故纳新”、“踵息”、“心斋”、“坐忘”等多种修炼方术的记载。战国时《却谷含气篇》、《行气玉节铭》中记有“服气”、“服饵”、“行气”等方术。东汉的《太平经》中有爱气、尊神、重精思想，提出了内照、存神、食气、胎息、辟谷等修炼方法。这些都为内丹的出现准备了条件。

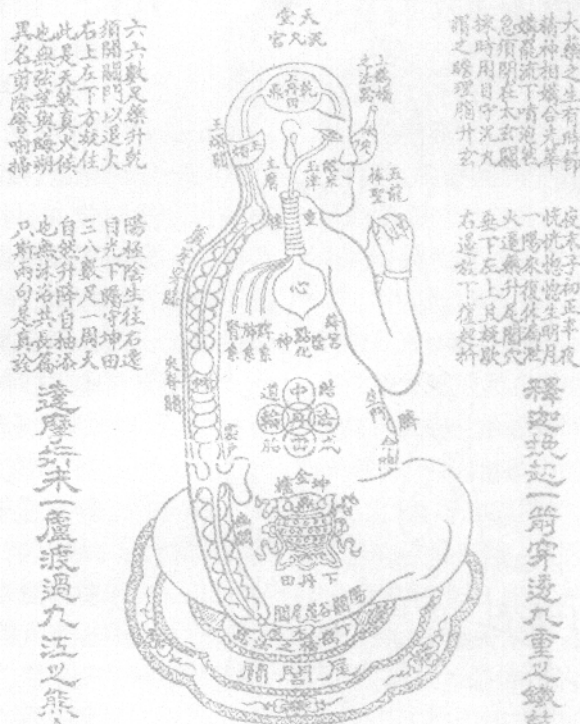
态有几种说法，一是黍米说：在腹中有黍米状固体物质，如同佛教法师圆寂焚化后的舍利子”。二是气团说：先天精气神在人体丹田中凝聚成丸，似气团。三是光团说：修炼内丹至高成就者返观内视，能洞见体内丹田中或气脉上有明亮的、或小如黍米或大如雀卵的光团。此外，还有性圆说，精气神合一，大还丹、小还丹、玉液还丹、金液还丹说等等。其八，先后达到世俗和宗教目标：长生久视和得道成仙。

内丹在中国的形成和发展经历了几千年。从先秦到东汉是内丹的准备时期，东汉道教创立至隋唐为内丹形成期，又称为早期内丹；唐末五代至宋元，是内丹的成熟期称为中期内

2. 早期内丹。东汉道教创立至隋唐是内丹的形成时期。汉末魏伯阳所著的《周易参同契》(以下简称《参同契》)奠定了内丹的理论基础，被称为万古丹经王。《参同契》运用阴爻和阳爻组成的八个经卦和六十四个别卦来说明炼丹方法，以乾坤喻鼎器，坎离喻药物，以其余六十卦喻火候。在内炼方面，首次阐述了有关“养性”、“同类相从”、“牝牡化生”、“丹胎法象”等理论问题，并为内丹创造了隐语表达系统。魏伯阳把以前的炼丹、内养方术，与其自身体验结合起来，予以理论概括，将周易阴阳交合之道、黄老自然养性之道、炉火铅汞炼丹之道合而为一，说明人欲长生成仙，必须服食铅汞所炼还丹(外丹)，或炼养自身阴阳(内

大药过关服食图

大 藥 過 關 服 食 圖



成南北合宗。元明间道士张三丰传三家相见的同类阴阳龙虎大丹也即男女双修丹法，称为隐仙派。

4. 晚期内丹。

明清时期是内丹的衰微期。明中叶以降，中国封建社会进入衰落期，内丹的文化载体道教也随之衰落。加之内丹的宗教神秘性质，与复杂的炼养方法不适合明清市民文化发展的需要，内丹逐渐走向衰微。明万历年间，陆西星创立内丹东派，力主男女双修，是中老年人修炼的上乘功法。清代道

光年间，四川乐山人李西月创立西派，也传三家相见的同类阴阳丹法即男女双修丹法。西派以清静自然筑基，阴阳成丹，用彼家之铅，补我家之汞，使男女互补，达到返本还元的目的。至晚清，内丹基本上仅作为一些道教团体内部及师徒同门秘传的炼养术。

内丹发扬中华民族的探索创新精神，高举“我命在我不在天”的旗帜，勇敢地实践长生成仙的理想，追求生命的意义，取得了积极的成果。唐宋以后，内丹学对中国思想文化产生了巨大影响，与玄学、佛学、理学合称四大思潮，在中国哲学史上占有重要地位。内丹同时影响了宋明以来学者的思维方式和行为模式。研究内丹对生命科学、医学及认知心理学、思维科学具有重大理论价值。而且，道教内丹率先走向了世界，促进了现代心理学的发展，为中西方文化交流作出了积极贡献。

养)，方能成道，在肯定外丹术的同时又肯定了内养术。经过三四百年的沉寂之后，隋开皇年间的青霞子苏元朗又把《参同契》重新发掘出来，用以解说和指导内丹修炼实践，并提出以“身为炉鼎，心为神室”，归神丹于心炼，自此正式出现内丹名称且为道徒所知。唐代，外丹盛极而衰，内丹乘势而起，成玄英、王玄览、司马承真、杜光庭，极力阐扬修心神以契道的思想；张果提出炼气结丹思想并实际修炼。

3. 中期内丹。唐末五代至宋元，是内丹的成熟期。谭峭《化书》指出生死互化，化化不间，

世间万物都是在不断变化之中。彭晓主张人可以修炼成仙，倡导金液还丹，还丹因元气而成。施肩吾《西山群仙会真记》和崔希范《入药镜》，则将内炼思想上升到性命高度。钟离权、吕洞宾奠定了内丹修炼理论和实践的基础，为内丹开山祖师，其丹法为性命双修、形神并炼，以炼精、气、神为基本功，以摄取先天一气为要诀。陈抟著《指玄篇》和《无极图》，阐释了“顺则生人，逆则成丹”的还丹原理和“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的内丹修炼基本步骤。北宋张伯端《悟真篇》的问世，标志着内丹的成熟，它把内丹功法明确分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等四个步骤，并被后世所沿用。至宋元时期，内丹流派纷呈，主要有张伯端、石泰、薛道光、白玉蟾“先命后性”的南派，王重阳、马钰、丘处机的“先性后命”的北派和李道纯开创的以“守中为要”的中派。元代陈致虚完