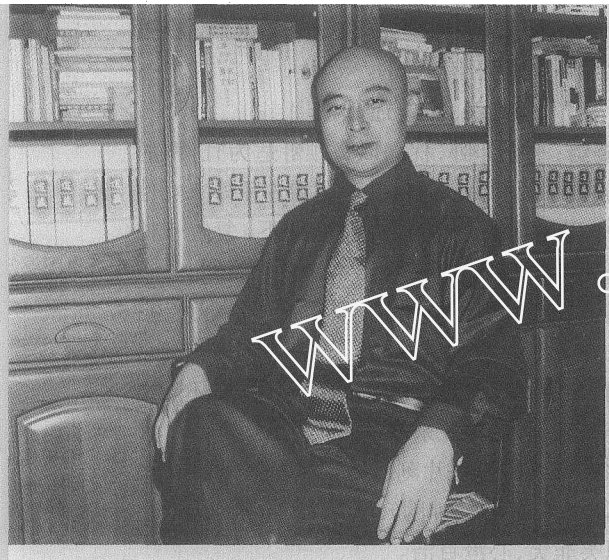


(编者按) 本刊内丹研修方面的文章一直为国内外内丹研究者和爱好者所关注。为了让广大读者更深入的了解内丹的实质、形成原理,内丹的基本理论、筑基功夫、修炼方法,内丹发展历史、主要派别、代表人物、代表著作,修炼内丹的当代意义和世界文化的发展,西方心灵学和内丹学的关系等。本刊特约常大群先生撰写了《内丹研修精义》系列文章。这篇文章通过通俗易懂的语言,系统地、把千古以来许多人知之不详的内丹研修中的清静关键、重要关窍和守窍的方法、卦爻周天的过程、简单有效的化精方法等进行了科学的阐述。



● 常大群

恍恍惚惚千古秘 古往今来话内丹

——《内丹研修精义》系列讲座(第1讲)

作者简介

常大群,山东省泰安市人,生于1965年4月2日,汉族。1988年在曲阜师范大学历史系本科毕业,1997年山东大学研究生毕业,获历史学硕士学位。1998年入南京大学历史系学习,研究道教、儒学史,获博士学位。1997年,常大群到山东师范大学文学院古籍整理研究所工作,并被聘为该校国家基地——齐鲁文化研究中心的专职研究员,研究全真道、儒学。2002年调入厦门大学,教授宗教、中国文化和中医医古文,主要研究方向为道教、中国文化、西方心灵学。先后承担国家研究项目《全真七子与齐鲁文化》、山东省古籍整理项目《善导集》和《全真道文集》的校注课题。目前正在撰写道教内丹方面的著作。

常大群先生从小学练少林武功,后习练少林内劲一指禅、峨眉十二庄等传统养生法,并进行道教内丹方面的研修,1992年曾到秦皇岛隐修一年。读研究生期间,他系统研读了《道藏》、《藏外道书》以及中医、佛学等方面的经典。

中华文化源远流长,作为人类文化的精华,其中道家的内丹学就是一颗灿烂的明珠。它不仅是古代仙家追求长生不老的法宝,也是现代人研

究生命科学,改变人的生活方式,求得身心健康、乃至延年益寿的学术思想。

人类对美好自由生活的向往和追求,自从有人类以来就从来没有停止过。作为一个文明古国,中国自古就有神仙的信仰。做一个神仙,是中国本土生长的文化之根,在世界众多的民族中,这是中华民族的特色,是最宝贵的遗产。

千古不绝内丹魂

在我国先秦古籍中,不乏对神仙的描写:庄子告诉我们,在藐姑射之山,有神仙居住,他的肌肤若冰雪,绰约若处子,不食五谷,吸风饮露,乘云气,御飞龙,游于四海之外。列子说,神仙乘空如履平地,山谷不能挡去路,入水不溺,入火不热,云雾不遮视线,雷霆不能乱其听。我们在电影上经常会看到神仙生活的镜头:一个个仙风道骨,在云雾飘渺的天上、或人迹罕至的山颠,他们把酒临风、谈笑风生、无忧无虑,天上地下、山壑海底,无处不可去,长生永住,自由自在。在古代的小说、笔记、史书、方志中,关于神仙和修仙家的记载更是比比皆是。如《泰山志》记载,汉武帝时,在泰山脚下的村庄里有一位老者,头顶向上有三尺的白光,后来老者隐居泰山深处,每隔五十年回村里一

次，一共回去过三次，以后不知所终。

中国的神仙家、养生家，古已有之。彭祖呼吸吐纳、熊经鸟伸，以养形长寿为目的，传说活了八百多岁。老子涤除玄览，管子洁静其心，去欲专心，庄子齐物、坐忘。王乔、赤松“去尘埃之间，离群之纷”，上通云天，他们“吸阴阳之和，食天地之精”，《史记》就提到帮刘邦打天下的张良从赤松学辟谷导引的事。诗人屈原在《远游》一诗中说他跟王乔学习食气。在春秋战国时期，养生家、神仙方术、中医都对养生、养形、贵生贵己提出了独到的看法。东周的《行气玉佩铭》，记载了二千三百多年前的行气方法。在这之后，与道教创始人张陵同时代的魏伯阳著《周易参同契》，大发丹道内功的意旨。魏晋时代的《黄庭经》亦为丹道之经典。唐末五代，内丹术开始盛行，钟离权、吕洞宾开创内丹的全盛时代，宋元以来，以张紫阳、王重阳为代表的少阳南、北二宗，师承钟吕，又融合道、释、儒三家学说，把内丹发扬光大。

在历史的发展中形成了众多的内丹派别，宋元以来，以方法来分，有炼养派、符派，按地域的划分，有南、北、东、西、中派，又有双修的阴阳派，独修的清静派，方法、门派不一，成效不一。道教著述在《道藏》、《藏外道书》里有一万多卷，狭义的内丹学著述也有几百部之多，其论述丰富多彩，可谓巨大浩繁。

仙学作为一门独立的学术思想，古已有之，但是它的提出还是近代以来的事。现代著名道教学者、第二届中国道教协会会长陈樱宁先生，早在1933年7月和1939年3月就创办了《杨善》、《仙道月刊》杂志和仙学院，向社会公开提出和倡导仙学，要把仙学从儒释道三家之中独立出来。他认为仙学相传近六千年，黄帝就边作战边学习仙学，曾向广成子学习。道教是吸收仙学作为其内核。这一观点非同小可，它直接揭示了在道教神像、仪式背后东西，认定道教的内核是寻求长生不老、探索生命规律的仙学，一种可以与现代科学研究相提并论的又超越科学研究范畴、方法的独特学术思想。

身心混化内丹学

仙学重视的是实证，是内丹，修成内丹为仙人的标志。那么，什么是内丹呢？

内丹修炼是通过自我的修炼，在精神的引导

之下，使自身生命物质发生根本的变化，成为极其精微的物质完整整体的过程。它使人变成一个由极其精微的物质组成的自由自在的完整的整体，人身心混化为一体。

丹有“圆”的意思，古代有这么几种名称：

1、小丹，全真龙门派练功的标志。由炼精化气，采小药而成。把精全部炼成气后，出现“马阴藏相”，生殖器回缩，在下丹田结成小丹。它可以使人返老还童。

2、大丹，采大药而成的丹，结时有一、二周的时间精神高度集中，人处于昏迷状态，出现念住、息住、脉住的现象。大丹结后，我命由我不由天。

3、神丹，又名金丹。由纯阳祖性凝聚而成，体性无法描述，有说“圆陀陀，光烁烁”的。它一切从虚无中来，既在自己身中，又充塞宇宙。

一般认为，内丹是精、气、神三者转化而来，炼丹有炼精化气、炼气化神、炼神化虚、炼虚合道的过程。许多人认为这个过程只是丹道周天功夫中的，其实不然。丹道周天只是结丹的一种方法。

丹海蠡测观沧海

内丹著述、传授历来神秘。著述里面隐语太多，多象谜语，学习、研究实属不易。宋代翁葆光在《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中列出“精”字代称29种，“神”字代称37种：

精：坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、老郎、坎男、真铅、白雪、金液、水虎、金华、黑铅、丹母、玉蕊、虎弦气、黄牙铅、黑龟精、潭底日红、素练郎君、白头老子、黑中有白、兔髓半斤、生于壬癸、九三郎君、上弦金半斤、坎戊月精。

神：离、卯、甲、东、三、八、木、日魂、乌髓、姤女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、金乌、雌母、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、真火、水银、日中乌、龙弦气、赤凤髓、砂里汞、离之己、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、生于丙丁、二八姤女、朱砂鼎内、下弦水半斤。

师徒的传授也凭口诀，往往几句关键的话，并不多说。为什么如此神秘呢？主要原因有二：其一，内丹修炼是夺天机，争造化，逆人之常情行事，是十分艰难又万分谨慎的事，古代封闭性的功法需从自身内部炼起，如果不是在意志、体质、头脑等方面具有极高品质的人，根本无从炼成，

否则，不是浅尝辄止，就是伤了性命。对一般的人，就是明说了方法，也是徒劳无益。其二，古代修炼在筑基阶段，须有老师百般锻炼、调教，在出功夫的关键时候，须有老师指点、带功，所以，即使内丹的秘密全部告诉了大家，没有明师的指导，也很难练成。而古代传功，往往又是一个老师带几个徒弟，即使有成千上万人要学，怎么带的过来？

所以，人们对丹道功有许多困惑、疑问。实际上古代修仙家已揭示了许多奥秘，但上万卷《道藏》、《藏外道书》的典籍，非一般大众所能阅读，而现代内丹学者又极少，与一个内丹大国的地位极不相称。近代以来，虽然陈樱宁、马济人、王沐、胡孚琛、萧天石等少数学者有著述传于世上，但是有许多问题还未讲清楚，而且有些观点还有所偏颇，有待做进一步的探讨。

古代修炼内丹，其难度可想而知。没有抛家舍业、去欲澄心的决心不能炼，有了决心，不遇明师也炼不成。吕洞宾本唐末儒生，唐安史之乱后，社会动荡不安，已是乱世。他又两举进士失败，遂归隐山林，一日游华山，遇钟离权传金丹之方，得其妙旨。宋初南宗创始人张伯端的故事更有说服力。他初入太学，专心儒业，科场失意，举进士不第，只得回到浙江天台的老家，做了一名县衙文书，这一做就是40年。年过花甲的张伯端因为怀疑婢女偷吃了鱼而拷问她，实际是鱼被同僚藏了起来。婢女辩解不过，一气之下悬梁自尽。张伯端明了真相后受到极大震动，原以为自己满腹经纶，其实还是一个糊涂人。这个刺激改变了他的一生。他在叙述此事的诗中咏道：“刀笔随身四十年，是非非是颠倒还。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。”决心“芒鞋竹杖任悠然”。遂一把火烧了所掌案宗。按照法律，烧毁官府文件要被流放。张伯端明知故犯，实际是借此脱离多年经营的官府生涯和家庭生活，远去他乡。不久，他就被流放到岭南，由于年龄已过60岁，不久获释。他没有回家，而是去了桂林，在镇守桂林的龙图阁学士陆洗帐下做点文书工作，闲暇研读丹书，后随陆洗到了四川成都。住处离青城山不远，这时他已80多岁高龄。一日游青城山归来，日暮西山，宿于近郊宫观天回寺，遇真人刘海蟾，传其金丹药物火候之诀。后著《悟真篇》传世，成为一代

宗师。

陈樱宁先生赞叹他的一生：“紫阳师一刀笔吏耳，彻悟后，居然能用非常手段，斩绝尘缘，不可谓非大智大勇矣！”初为一刀笔吏，60多岁才决心学道，80多岁才遇师修炼，这不但说明张伯端是奇才，更说明修道多么的不容易啊！

破迷拨妄修大道

古代内丹传授神秘和难以修炼的根本原因是近现代之前的社会总体上是封闭的，门派与门派之间封闭，门派内师徒之间也是“法不传六耳”，这是社会历史和学术发展使然。而当今社会，信息交流趋于爆炸，是一个开放式的社会，在这个社会中人人具有受教育的权力，懂得知识的人也有传授的义务和责任。现代社会存在许多急待解决的问题，其中身心问题、人的精神问题等都急待解决而又没有有效的办法。从1990年起，世界开始进入全球化的时代，实际上现在看来，全球化的实质是西方化，西方化的中心又是美国化。这种文化在人生上以追求外在的物质丰富和人体感觉器官的享受为目标；在科学研究上，以物质的有形形态和结构为对象。造成的后果必然是人的外化、异化和地球资源的枯竭化。在科学认识上，把人的身心分割开来，头疼医头，脚疼医脚，不是研究活生生的整体的人，而是研究人的化学特性、物理特性，出现了人是机器、人的意识思维是物理化学反应的奇谈怪论。少数西方科学家认识到了意识的整体性，但是，限于西方科学的认识角度和方法，而无法做进一步的研究。西方文化使现代人生活在很大的精神压力、工作压力之中，身心状况需要调整。要认识精神的本质、生命的本质，彻底解决人的本质是什么的问题，解决人类当前身心疾病的问题，解决现代人类社会的发展问题等，非中国文化——道释儒医等的积极参与和发展光大而不能为。而其中的内丹学，这一中国文化土生土长的资源必然对世界文化的发展做出伟大的贡献。

所以，现在有必要把内丹的奥秘揭示出来，尽可能告诉大家能告诉的东西。让大家知道，内丹修炼虽非一蹴而就，也决非无路可寻。（编者注：研读本系列讲座有疑难问题，请与本刊联系，适当的时候，我们将安排作者进行答疑）