

# 從外丹到內丹——兩種形上學的轉移\*

蕭進銘\*\*

真理大學宗教系

## 摘 要

在本文當中，分別從煉丹的目的、方法、設備、藥物及理論預設等角度，深入剖析內外丹的理論特質，最終得出，無論是外丹或內丹，都隱含著一套形上學理論，其所追求的，都是形而上的終極實在。從外丹到內丹的轉變，本質上即是兩種不同形態之形上學的遞嬗及較量；如是的轉變，對於形上學的探討，具有重要的啟示。

**關鍵詞：**丹砂，內丹，外丹，實驗形上學，體證形上學

在道教的研究當中，由外丹到內丹的轉變，乃是一個相當重要而有趣的論題。流傳千年，且曾盛極一時的外丹為何會消失？其消失是否代表外丹的失敗？內丹為何會興起？造成外丹轉向內丹的主要原因為何？兩者相互交替轉變的時間點，又在什麼時候？外丹對於內丹，又帶來什麼樣的影響？歷來的學者，對於如上問題，已提出各種不同的解釋及分析，積累許多的成果，<sup>(註1)</sup>惟仍多半侷限在道教的歷史、科學或思想等領域來進行思考，因此，無論是在視角及深度方面，還存

---

\* 本文曾得到兩位匿名審查者提供寶貴的意見，特此致謝！

\*\* 本文作者為真理大學宗教系兼任講師，電子郵件信箱：freedom.wisdom@msa.hinet.net。

1. 李養正以為，內丹之所以會取代外丹成為道教修煉的主流，其原因有二，一是外丹弊害的敗露，二是受佛教禪宗的影響，使道教靜功往神秘化方向發展。參氏著，《道教概論》（北京：中華書局，1990），頁133-134。任繼愈則從中國哲學史的整體發展，頗具洞見的強調，內丹的出現，乃是道教順應隋唐以降之心性論思潮而產生，不能簡單認定是由於外丹的失敗，才轉向內丹。詳參任氏主編，〈序〉，《中國道教史》（上海：人民出版社，1990），頁5。截至目前為止，對於內、外丹關係之最完整討論，見於戈國龍新近出版之《道教內丹學溯源》（北京：宗教文化出版社，2004）一書第三章，〈內丹與外丹〉。該文分別從道教思想本身的發展以及時代思潮的影響兩角度，來剖析內、外丹之關係與相互替代的原因及過程；其中的主張，基本上已吸納及總結了前人的成果。雖然相關的研究已逐步深化，但還有不少努力及拓展的空間。

在許多可以拓展的空間。筆者以爲，道教煉養思想及方法之由外丹轉向內丹，雖然對於外丹、內丹、道教思想、歷史甚或整個中國宗教、哲學及科學歷史的認識具有重要意義，但其意義並不僅限於此；當我們深入了解外丹、內丹之追求以及思想理論之本質，就會發現，由外丹到內丹的轉變，其所牽涉到的，正是兩種不同形態之形上學的興替與較量。從這樣的演變移轉當中，對於我們在反省人類建構形上學抑或探求終極實在的方法上，具有重要的啓發意義。本文的探討，便是以此爲主要核心。

在下文當中，我們首先追溯中國秦代之前使用丹砂的歷史，以了解爲何丹砂後來會成爲外丹煉製當中的最主要藥物，以及其背後所隱含的意義。接下來，從外丹鍛鍊的設備、火候、藥物及理論預設等方面，來剖析外丹理論的特質及追求。第三部分，則是針對內丹進行和外丹一樣的分析及討論。最後，則是針對外丹到內丹的演變在形上學的意涵，做進一步的反省及檢討。

## 壹、中國秦代之前對於「丹砂」的重視及使用情形

### 一、新石器時代對於「丹砂」的重視及使用

早在晉代的葛洪將「丹砂」推尊爲最上等的仙藥，<sup>(註2)</sup>並把服食以丹砂爲主要材料所煉製而成的「還丹」，視爲是長生、成仙的不二法門<sup>(註3)</sup>之前，「丹砂」一物，便極爲中國古代的先祖所重視及使用。追溯古代中國人對於「丹砂」的重視及使用歷史，除了有助於我們了解爲何「丹砂」在日後會成爲道士煉丹或行法的主要材料，而且，也可藉此見出古代中國人對於生命及死亡的一些基本信念。

「丹砂」簡稱爲「丹」，其他名稱有硃砂、辰砂、赤丹、汞沙等等。許慎的《說文解字》將「丹」歸類爲指事字，其解釋「丹」爲，「巴、越之赤石也，象采丹井，一象丹形」。依許慎，「丹砂」乃是巴、越等地所出產的紅色礦石。其字形之外圍，乃是象徵採丹砂之礦井；丹字中之一點，則代表「丹砂」。許慎如是之說，無論是

2. 《抱朴子內篇·仙藥》：「仙藥之上者丹砂，次則黃金，次則白銀，次則諸芝……。」王明著，《抱朴子內篇校釋》（北京：中華書局，1996），頁196。

3. 《抱朴子內篇·金丹》：「余考覽養性之書，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷，以千計矣，莫不皆以還丹金液爲大要者焉。然則此二事，蓋仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣。」（同上註書，頁70）。

從先秦、兩漢文獻對於「丹」字的使用，<sup>(註4)</sup>還是從甲骨、金文、篆文的字形當中，都可得到支持。由於「丹砂」質地為紅色，且早自殷商時期即被做為書寫甲骨的主要顏料，因此，由其本意，再進一步衍生出紅色、赤誠<sup>(註5)</sup>等意思。

就目前所知，中國應是全人類當中最先使用「丹砂」的國度。其使用的歷史，至少可以追溯到新石器時代。從出土的考古資料可以看到，在仰韶及和龍山二文化，均發現塗有丹砂的遺物；屬於廟底溝文化層的河南省澠池縣關家墓葬遺址當中，則出現以朱砂塗抹死者顏面的獨特行為；而山西襄汾的陶寺遺址，則發現以丹砂為棺木內外上色以及灑於屍體周遭的現象。如是之例，多不勝舉，在在反映出，中國早在新石器時期，即已普遍使用「丹砂」；且「丹砂」並非單純被視為一種染色的顏料，其對於早期人類來說，更是一種具有特殊宗教意涵的神聖物質。

事實上，中國新石器時代人類如是的舉措，其淵源最早應可追溯至北京周口店的山頂洞人，而且，也非侷限於中國本土的特有現象。屬於舊石器時代晚期的山頂洞人，當其於二十世紀四〇年代被發現及進一步挖掘時，即出現以赤鐵礦做紅色的染料，將裝飾品染成紅色，以及把赤鐵礦的粉末灑於死者屍骨周遭的現象。<sup>(註6)</sup>雖然赤鐵礦不同於丹砂，但兩者皆為紅色，因此，新、舊石器時代人類如是的共同舉措，絕非毫無關聯。已故的宗教史研究巨擘 Mercea Eliade 即曾如是說道：

關於死後生命的信仰，似乎從人類歷史最初的時候就有了，在儀式中以紅赭石代替血液，以此作為一種生命的象徵。往屍體上撒紅赭石的習俗在世界各地不同時代都普遍存在著，從周口店到歐洲的西海岸、在非洲遠至好望角、在澳大利亞、在塔斯馬尼亞島、在美洲遠至火地島。<sup>(註7)</sup>

4. 比如，《管子·小稱》所謂「丹青在山，民知而取之」一語中所謂的「丹」，顯然即指「丹砂」而言。綜觀先秦的文獻，對於「丹」字的使用，除了基本的「丹砂」之義外，另有引申的「紅色」最為常見。比如，《莊子·盜跖》中的「面目有光，脣如激丹」之「丹」字，即指如丹一般的鮮紅色。

5. 比如，文天祥著名的詩句，「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，丹心即赤誠之心。

6. 參見：裴文中，《裴文中史前考古學論文集》（北京：文物出版社，1987），頁171。裴文中氏以為，紅色之所以是石器時代任何人類最常用的顏色，其可能的原因有二，一是紅色的顏料易於尋找，一是紅色具有驅逐野獸的作用。

7. 參見：Mercea Eliade 著，晏可佳等譯，《宗教思想史》（上海：上海社會科學院，2004），頁12。Eliade如是之說，確實可以得到各地考古資料的支持。法國學者安德列·勒魯瓦，在其所著的《史前宗教》一書當中，對於史前時代使用赭石的情況，即有如下之歸納性結論：「在考古學家們對從英國到前蘇聯二

在 Mercea Eliade 的研究及詮釋中，原始民族以紅赭石或赤鐵礦等礦物灑於死者屍體四周的舉措，乃是當時人類一種共通的現象；而此現象背後所隱含的，即是將紅色的礦石，視為是和人類「血液」一般，擁有著奇特生命力的物質。以紅色礦石灑於死者屍體周圍，顯即希望死者的肉體雖已死亡，但其生命、靈魂，卻能不斷保持活力，繼續延續下去。更進一步來說，紅色的赭、鐵礦石於史前時期的普遍使用，在具有薩滿教、萬物有靈論（animism）信仰以及普遍崇拜太陽<sup>（註 8）</sup>和火焰的原始意識當中，絕非偶然而毫無意義。紅色的赭、鐵礦石，於先民的思維當中，當和反映著生命現象的血液、靈魂，以及賦予萬物以能量、活力及光明的太陽等同。以此礦石灑於死者四周，抑或塗抹於身體之上，即是希望借助其能量和活力，幫助死者戰勝死亡或陰暗邪惡的力量，繼續不斷地延續其生命。從這樣的行為舉措，也應當可以得出，舊石器時代的人類，實已存在類似「死後生命」及「靈魂不朽」的信仰。<sup>（註 9）</sup>新石器時代所使用的丹砂，只不過是材料不一樣罷了，但其背後所含蘊的意義，應和舊石器時代使用赭石、赤鐵礦完全相同。甚至，後世的中國人，於新春及婚姻喜慶之際，特別喜歡使用紅色的事物（比如，紅包、春聯等）來增進節慶的氣氛，亦當和上述的原始意識及思維有著千絲萬縷的關係。<sup>（註 10）</sup>而跳儺舞以驅逐瘟疫的方相所穿之紅色裙子，<sup>（註 11）</sup>以及中國、台灣的道

十七座舊石器時代晚期墓葬進行的考察中，有十七座墓葬中發現了赭石遺存。這十七座墓葬使用的赭石，大致有兩種情況：第一，基底鋪赭石，或把基底塗成紅色。…第二，以赭石粉塗抹屍體或灑於屍體四周。…格里曼底的卡維榮墓葬中，一具屍體從口部向外延伸的一條長約 18 公分的皺痕上，塗了赭石染料。學者們常常把這條從嘴部延伸開去紅色線條，看做是象徵著生命的生息、鮮血的流動，和說話的聲調。」（俞灝敏譯，上海文藝出版社，1990，59 頁）如上之結論，除了可以和 Eliade 的說法，相互呼應之外，也和新石器以降的中國人，於墓葬中使用丹砂的情況，十分接近。

8. 有關原始民族對於太陽的崇拜以及有關太陽的神話，高福進的《太陽崇拜與太陽神話》（上海人民出版社，2002）一書，有著完整而詳盡的討論。就中國而言，從《尚書·堯典》中所謂「寅賓出日，平秩東作」的說法，亦可見出堯舜時代的中國人，對於太陽的崇拜及尊敬，已完全制度化。其思想淵源，實可追溯到新石器時代。中國的考古學者，於淮河流域的新石器時代文化層（最早者為舞陽的賈湖遺址），即發現相當豐富的太陽崇拜遺物。詳參：河南文物考古研究所編，《舞陽賈湖》（下卷）（北京：科學出版社，1999），頁 790。
9. 在馬昌儀所著《中國靈魂信仰》（上海：上海文藝出版社，2000）一書第 13 頁，有著同樣的觀點。
10. 在 Mercea Eliade 的分析當中，每一次的新年，於宗教人的眼中，皆代表著宇宙及時間的一次死亡與再生，人藉由新年活動的慶祝及參與，亦同樣使生命重新返歸混沌，經歷一次的死亡與重生。（詳參：Mercea Eliade, transl by W. R. Trask, *The Sacred & The Profane*, New York: Harcourt Brace & Company, 1987, p.78.）由此來看，中國人或台灣人，於新春送舊迎新之際，喜用紅色之物以慶祝，正含蘊著以紅色所代表的光明，徹底驅逐已經「死亡」的過去，重新迎接「新生」之年歲，使生命再獲重生的意涵。這和新石器時代，以丹砂入葬所隱含的意義，顯有共通之處。此外，在台灣，遍見於民間和廟宇的「過火」儀式或習俗，背後同樣含蘊著以火來燒盡陰暗或陳舊的過去，使生命或神像重新獲得生命與活力的意義。紅色具有著和火焰一般的力量與意涵，可由此來得到印證。

士、高功，於超度或演法時所穿著的絳衣、朱紅道服，也絕非偶然，它們同樣代表一種具有驅除陰暗邪祟、為世界帶來光明的偉大力量及物質。

## 二、夏商以後對於丹砂的認識及使用

新、舊石器時代，以赤鐵礦或丹砂，灑於死者周遭，抑或塗抹於身體之上的習俗，在夏商以後，不僅沒有消失，甚且還得到進一步的發揚。比如，被確認為屬於商代早期的河南偃師二里頭遺址的喪葬坑當中，即發現以朱砂灑於死者身體周圍的情況，據推測，死者可能是屬於巫師類的人物。此外，河南安陽殷墟婦好墓的棺木底部，亦發現鋪上一層厚厚的硃砂。<sup>(註 12)</sup>周代貴族於棺木內鋪設一層丹砂，乃是共通的習俗；<sup>(註 13)</sup>秦、漢貴族於其墓室內塗上朱漆或遍灑丹砂的情況，亦相當普遍。如上數則，無疑皆是承襲新、舊石器時代以降的遺俗，而其背後所隱含的意義，顯然都是一致。

道教於東漢末年建立之後，丹砂除了被外丹派推尊為煉丹最主要的藥材之外，在以符籙之運用為主的天師道當中，亦佔據一相當重要的地位。道士們把丹砂視為具有辟邪、祛毒及安神作用的獨特物質，因此，在畫符時，除了黑墨之外，就以硃砂運用的最廣。此外，在台灣民間仍相當常見的開光儀式，道士、法師在為神像、奠土用米龍，抑或亡者的魂身、神主等等事物開光時，也必然會用到沾有硃砂之毛筆。此筆在運用之際，常同時摻入丹砂及雞冠血做為基本的顏料；而無論是丹砂或雞冠血，都被認為具有陽性及光明的力量。以此二者為基本的顏料，不但可以藉此驅除陰魔邪祟，也能借助它們來接引日月星辰的明光，進一步賦予神像、米龍或亡者的魂身、神主以生命與活力。從這樣的儀式行為當中，我們同樣可以看到，丹砂被視為是一種和靈魂、光明、生命、活力、能量相等同的事物；透過它，可以使原本無生命的事物，變得有生命。這和新舊石器及夏商周時代，以丹砂做為陪葬物或塗抹身體的顏料，祈求以此達到驅邪及延續生命的目的，無疑具有異曲同工之處。文化傳承的穩定與堅固，以及道教思想內容之古老，由此

11. 《周禮·夏官》：「方相氏，掌蒙熊皮，黃金四目，玄衣朱裳，執戈揚盾，率百隸索室驅疫。」

12. 光復書局、文物出版社主編，《殷墟地下瑰寶——河南安陽婦好墓》（台北：光復書局，1994），頁 108。

13. 任相宏，〈仙人台周代邾國貴族墓地發掘的成果〉，山東大學學報，2004 年第一期。同樣的例證，亦見於屬於春秋晉國之山西太原趙卿墓，光復書局、文物出版社主編，《春秋晉國青銅寶藏——山西太原趙卿墓》（台北：光復書局，1994），頁 111。

可見一端。

丹砂在夏商以後、周秦之前，除了被當做亡者的保護物之外，也同樣被用做書畫和染色的顏料以及治療、服食的藥物。

商代的甲骨文，一般皆是先用朱砂或黑墨書寫在甲骨上，然後再用刀刻出淺槽。早期的甲骨文在刻好之後，還會用朱砂或黑墨塗在刻痕當中，學者稱此為「塗朱」或「塗墨」。其主要目的，除了在求字體的顯著、美觀外，也具有表現莊重、嚴肅的意思在。至於將丹砂用做彩繪顏料，在春秋、戰國之前，也已相當普遍。比如，《吳子》一書〈圖國第一〉，即有「掩以朱漆，畫以丹青」(註 14)之言。顯然，在當時，表現紅、赤色彩的主要材料或語彙，正是本身即為紅色的「丹砂」。《莊子·盜跖》所謂「面目有光，脣如激丹，齒如編貝，音中黃鍾」之說，亦與《吳子》一書相同。

至於將丹砂做為療病的藥材，目前所見最早的文獻記載，當為《周禮》。該經〈天官冢宰第一〉有文曰：「瘍醫：掌腫瘍、潰瘍、金瘍、折瘍之祝藥劑殺之齊。凡療瘍，以五毒攻之，以五氣養之，以五藥療之，以五味節之。」此文，東漢的鄭康成，有如下之注：「今醫方有五毒之藥，作之，合黃渣，置石膽、丹砂、雄黃、礬石、磁石其中，燒之三日三夜，其煙上者，雞羽掃取用以注瘡，惡肉破骨則盡出也。」依鄭康成意，「丹砂」即是周代用以治療瘍傷的「五毒」藥之一。據此，「丹砂」主要的藥物功能之一——「解毒」，至遲在周代已得到認識及運用。

除此之外，在秦、漢代之前，應當已有服食、甚至煉製「丹砂」以求長生駐顏、羽化成仙的行為。被葛洪認定為劉向所撰的《列仙傳》，傳說中的仙人，如任光、赤斧及主柱等，皆因服煉丹砂而得以駐顏、飛行、延年甚至羽化。其文詳見如下：

任光者，上蔡人也。善餌丹，賣于都市里間。積八十九年，乃知是故時任光也，皆說如數十歲面顏。後長老識之，趙簡子聘與俱歸。常在柏梯山上，三世不知所在。(註 15)

主柱者，不知何所人也。與道士共上宕山，言此有丹砂，可得數萬斤。

14. 傅紹傑註譯，《吳子今註今譯》(台北：商務印書館，1978)，頁 41。

15. 宋·張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》(北京：華夏出版社，1996)，頁 668。

宕山長吏知而上山封之，砂流出，飛如火，乃聽柱取。為邑令章君明餌砂，三年得神砂飛雪。服之，五年能飛行，遂與主俱去云。（註 16）

赤斧，巴戎人也。為碧雞祠主簿，能作水頌（汞）煉丹，與硝石服之。三十年反如童子，毛髮生皆赤。後數十年，取禹餘糧餌，賣之于蒼梧、湘江間。累世傳見之，手掌中有赤斧焉。（註 17）

上列三段文字，第一段言任光直接餌食丹砂而得以長壽駐顏，終而不知去向。第二段言主柱得到宕山之丹砂之後，為人煉製丹砂，服食之後，而得以飛行羽化。最後一段則言赤斧以水煮丹砂，與硝石同時服用，結果返老還童，延年益壽。雖然有關《列仙傳》確切的成書年代還有些爭議，而傳中所載人物詳情，亦難以盡信；然衡諸秦代之前，有關神仙不死藥的傳說，早已充斥朝野，且依《史記·秦始皇本紀》所謂「悉召文學方術士甚眾，欲以興太平，方士欲練以求奇藥」之文來看，《列仙傳》中「餌煉丹砂」之說，不僅不顯突兀，甚且還有相當大的可能性。（註 18）

不過，即使真如《列仙傳》所言，早在秦代之前，已有服食及煉製丹砂以求長生的行為，但此時對於「丹砂」之重視及推崇的程度，尚遠不及煉丹術盛行之後。換言之，漢晉以降，將「丹砂」推尊為「煉丹第一藥」的情況，在秦代之前，顯然還未出現。《列仙傳》中所描述的七十位神仙，因煉服丹砂而長生成仙的，只有三位，比例相當的低。絕大部分因服食而延年長生的神仙，所服用的藥物，乃是被「丹砂至上論」的葛洪所認為無法達到長生目的的松子、松芝、桂芝、巨勝等等草木類的植物。其間的差別及演變，值得進一步的分析及探討。

綜上所論，根據現存的資料、文獻，中國早自新石器時代，下至秦朝，對於「丹砂」一物，確實情有獨鍾；而於丹砂的功能、特質及用途，亦已有相當程度的了解和運用。丹砂之所以會為先秦時代的中國人所重視及珍愛，（註 19）最主要和其內在所含蘊的神祕能量及活力，以及其本身所象徵的意義，有著密不可分的關

16. 同上書頁。

17. 同上書，頁 669。

18. 已逝的陳國符先生，在其所著的《道藏源流考》（台北：祥生出版社，1975）一書第 374 頁，即持如是之見。同樣觀點，亦見於孟乃昌所著，《道教與中國煉丹術》（北京：燕山出版社，1993）第 6 頁。

19. 依《史記·貨殖列傳》的記載，「巴寡婦清，其先得丹穴，而擅其利數世，家亦不訾。」顯見，在先秦時期，丹砂乃是一相當珍昂之事物。

係。(註 20)漢晉以後的道士，之所以會將「丹砂」視為是煉丹之最上品良藥，正是承繼先秦時代對於丹砂的想像及認識，而希望進一步提煉出丹砂內部所隱含的神祕力量，並藉此以達到超越塵世及羽化成仙的終極目標。

## 貳、「攬彼造化力，持爲我神通」——外丹派的理論及追求

從歷史上看，道教的外丹派於唐代達到最高峰之後，便因多位皇帝及朝中大臣服食丹藥而早死，以及理論、方法的僵化、枯竭等多種因素，而逐漸走向衰頹，終而消失在歷史的洪流當中。到今天，外丹的煉製，已幾乎成爲一門絕學；即使在道門當中，也絕少聽聞還有道士在從事外丹的煉製，抑或相信服用外丹可以達到長生久視的目的。據此，大部分人，也許都會認為，外丹似乎已被判定爲經不起時間考驗的失敗嘗試；重新去探討外丹派的嘗試及追求，也不具有多大意義。不過，單從這樣的結果以及單面向的角度，來論斷外丹的得與失，往往會使我們忽略外丹派所曾經遺留下來之寶貴而豐富的物質與精神的雙重遺產。如果我們深入去了解外丹的整個理論思維及長期的實驗嘗試、外丹對於內丹和中醫製藥的重大影響、外丹派對於自然界礦物、動植物之廣泛而深入的認識，以及道士們爲了達到煉成金丹大藥的目的，所曾經投入的心力和虔誠、專注、執著的情況，(註 21)對於外丹的觀點及評價，應當就會更加多元及有所不同。

在筆者看來，無論是外丹或內丹，都是道士爲了尋求超越狹隘、短暫及有限的生命，尋求認識宇宙、生命之本質、根源及真相，終而躍入永恆不朽的一種嘗試和努力。(註 22)在這條無窮無盡、百折不回及永無休止的嘗試和努力路途當中，

20. 李零氏在其所著〈煉丹術的起源和服食、祝由〉，收於氏著《中國方術考》一書（北京：人民中國出版社，1993），頁 283-318，一文當中，認為中國古代墓葬當中使用朱砂，主要係做為防腐之用，此說有值得參考之處。不過，其將朱砂所有作用完全局限在防腐這樣的目的，並將煉丹術的起源歸之於尸體防腐之術的主張，卻需再斟酌。其主要原因係在於，此說和後代外丹家對於丹砂一物屬性的認知，有極大的差距。
21. 魏伯陽在《周易參同契》的自序之文，曾說：「會稽鄙夫，幽谷朽生。挾懷樸素，不樂歡榮。棲遲僻陋，忽略利名。執守恬淡，希時安平。宴然閒居，乃撰斯文。歌鼓大易，三聖遺言。察其旨趣，一統共倫。務在順理，宣耀精神。神化流通，四海和平。表以爲曆，萬世可循。」孟乃昌、孟慶軒輯編，《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》（北京：華夏出版社，1993），頁 368 及 371。此段文字，極具典範地表現出一位煉丹家的心境、初衷、追求及全心奉獻和投入的精神。這樣的心境、努力及精神，正是道家、道教的思想學問之得以持續不斷地深入及發展的主要依據。當然，我們也可以把道士這樣的一種研究精神，和現代的科學家做一番比較。
22. 同樣的觀點，見於張廣保所著《唐宋內丹道教》（上海：上海文化出版社，2001），第 5 頁。



外丹選擇「求之於外」，企圖於模仿宇宙造化之鼎爐神室當中，冶煉昇華金石礦物，進而掌握住創造宇宙萬物之根源性力量——道，並藉此達到超越短暫有限生命的終極目標。而內丹，則是選擇「求之於內」，視自身身體為一含蘊萬有的小宇宙，創造宇宙萬物之根源性的力量，即內在於自身生命當中，透過返觀內照、逆反宇宙、生命的創生過程，即能回返到創生宇宙、萬物的根本源頭——道或玄牝。外丹和內丹，一求外，一求內，擁有共同的理論架構及追求，因此，能共用一套名相及術語；此二者，如以詩仙李白的詩句來說，都是在尋求「攬彼造化力，持為我神通」。(註 23) 當我們把握了內外丹之根本思維及追求之後，方能深入評價其價值所在，並且從其相互演變取代的過程中，獲得深刻的啟發。

## 一、外丹的本質、追求、理論及藥物

專研西方煉金術的義大利學者 Andrea Aromatico，在論及煉金術的本質、理論及根本追求時，有著如下之言：

宇宙論和宇宙起源論的概念，確定了煉金術理論基礎的特性。…從東方至西方的所有煉金術士都依據同樣的理論，都試圖獲得相同的實驗結果。…煉金術士認為存在著「宇宙神靈」(Esprit Universel) 這個萬物的智慧和生命的基礎，它把生命賦予萬物，並使它們保持自身的穩定狀態。…此神靈就其本質上說是被火點燃的，生來就是萬能的，因此還被一些煉金術士視為一切受造物之源。因此，掌握神靈便能夠把任何物體轉化為另外一種物體，實現物體的衍變。(註 24)

「用火操作的煉金術士」研究最簡單的受造物，目的只是試圖在小宇宙裡重複上帝在大宇宙裡做過的那些事情。他希冀透過綜合運用全部知識來重建一個小宇宙，所以一直觀心測定其外加的步伐，並且將其與大自然的步伐聯繫起來。(註 25)

Andrea Aromatico 上述二語的主要重點有三：一、煉金術主要的理論基礎，是

23. 此詩文見於李白的〈贈僧崖公〉詩。

24. Andrea Aromatico 著，李曉樺譯，《煉金術——偉大的奧秘》(上海：上海書店，2002)，頁 38-40。

25. 同上書，頁 20-21。

建立在一宇宙論及宇宙起源論之上。二、煉金術士經由冶煉所想要掌握的最終事物，是那一個構成宇宙萬物的根本力量或神靈。三、煉金術士企圖在其建構的小宇宙當中，複製造物主創造萬物的過程。雖然 Andrea Aromatico 所寫的《煉金術——偉大的奧祕》一書，其主要的論述對象及內容，是西方的煉金術傳統，但如上的三個重點，的確同樣可以運用在中國的煉丹術上。

唐代煉丹術的集大成之作《黃帝九鼎神丹經訣》，<sup>(註 26)</sup>其卷十〈明煉藥禁慎陰陽制伏〉一文，有言曰：

《易》云，二女同居曰革，乾坤交會曰泰。故天地氤氲，萬物化淳；男女媾精，萬物化生。陰陽不測之謂神，一陰一陽之謂道。故能陶鑄萬品，埏埴生靈，此並造化之神功，陰陽之妙力，神丹祕要亦同此義。

太陰者，鉛也；太陽者，丹砂也，二物相生成，其大藥九鼎之法，長生之道，原始要終，莫不皆以丹鉛二物為主。…草得陰陽精氣常青，石得陰陽精氣常形，天得陰陽精氣常生，故化萬物者，莫不以陰陽為父母也。陽氣為天，陰精為地，天氣為靈，地精為寶，二物成丹，服之長生。

又，五石者，丹砂，太陽之精也；磁石，太陰之精也；曾青，少陽之精也；雄黃，石上之精也。感陰陽之正氣，配五方之正位，能相制伏，無所發動，調煉去毒，故能令人不死者也。<sup>(註 27)</sup>

《黃帝九鼎神丹經訣》如上的這一段話，實已將道教外丹派的基礎理論及思維，精要的表達出來。拿這樣的理論及思維，和 Andrea Aromatico 的話相對照，即可發現兩者間高度的相似性。首先，Andrea Aromatico 以為，「宇宙論和宇宙起源論的概念，確定了煉金術理論基礎的特性」；而上引《黃帝九鼎神丹經訣》文字一開始，即提到一個由道或神，而生陰陽、萬物的宇宙論，且進一步說，金丹大藥的煉製，完全和此宇宙論同理，換言之，即完全立基在這樣的宇宙論基礎之上。道生陰陽，一陰一陽之謂道，丹砂和鉛，之所以被視為是合成大丹最重要的藥品，正是因為丹砂內部含蘊著太陽的力量，而鉛則含蘊著太陰的力量；鉛與丹砂，一

26. 該經雖成書於唐代，但據陳國符先生的考證，其中的卷一，應當是屬於漢末的煉丹著作。（《道藏源流考》，頁 420）

27. 《正統道藏》第 31 冊（台北：新文豐），頁 629-630。

爲陰一爲陽，兩者相合，正可成道。此道，也即是丹家所希望掌握的最終力量或事物。道永恆不朽、無窮無盡，掌握了此力量，自然也可與之同其不朽。下文以丹砂、磁石、曾青、雄黃等五石配五行之說，亦是同樣的思維。五代的彭曉，在注《參同契》時，有言曰：「魏公謂修金液還丹，與造化同途，因托易象而論之」，<sup>(註 28)</sup>此語正可畫龍點睛的指出煉丹術與宇宙論的密切關係。

至於 Andrea Aromatico 所言，煉金術士藉由冶煉所想要掌握的最終事物，是那一個構成宇宙萬物的根本力量或神靈，在上段文字當中，已略有論述。進一步的討論，則可從外丹所追求的「金丹」大藥，以及煉成金丹大藥所使用的主要藥物——丹砂來著手。「金丹」一詞，已逝的陳國符先生以爲，葛洪在其《抱朴子·金丹篇》當中，並未解釋，因此，他爲「金丹」做了如下之定義：「丹即丹砂，即紅色之硫化汞。金丹者，丹砂而可製黃金（藥金）者。」<sup>(註 29)</sup>陳先生雖是研究外丹術的巨擘，不過，此處對於「金丹」的定義，卻有所誤解。依葛洪，「金丹」即「金液」與「還丹」二者之簡稱，意義至爲明顯。《抱朴子·金丹》一文，雖無特別針對「金丹」二字，加以明確的解釋，但從全文的架構正好分成還丹及金液兩大部分，便不難見出，葛洪所謂的「金丹」，係指「金液」及「還（神）丹」而言。此外，從類似「況乎告之以金丹可以度世，芝英可以延年哉」（《抱朴子·至理》）<sup>(註 30)</sup>之「金丹」與「芝英」對仗的用法，亦可支持「金丹」乃是「金液」及「還丹」二物，而非如陳先生所謂的「丹砂而可製黃金者」。

在葛洪看來，金液、還丹二物，正是「仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣」。當我們進一步追究，還可發現，依葛洪之見，煉製還丹最主要的藥材，乃是丹砂；而還丹煉成的徵候，便是當還丹轉化成黃金之時。《抱朴子》〈金丹〉及〈黃白〉所謂的「金成者，藥成也」，<sup>(註 31)</sup>「我命在我不在天，還丹成金億萬年」，「朱砂爲金，服之昇仙者，上土也」，<sup>(註 32)</sup>便是最直接有力的說明。從這裡，即可看出，無論是「還丹」，抑或是「金液」，其最終的實質，其實都指向一種和天然的黃金有所不同的「黃金」；煉丹術之所以又被稱爲「煉金術」，抑或與煉製黃

28. 《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》，頁 2。

29. 《道藏源流考》，頁 370。

30. 《抱朴子內篇校釋》，頁 113。

31. 同上書，頁 74。

32. 同上書，頁 287。

金、白銀的「黃白術」關係密切，其故亦在此。

只是，非道門中人，仍然很難理解，為何「黃金」會成為丹家或煉金術士情有獨鍾的長生不死大藥？針對此點，魏伯陽與葛洪的解釋是：

金性不敗朽，故為萬物寶。術士服食之，壽命得長久。…金砂入五內，霧散若風雨。薰蒸達四肢，顏色悅澤好。髮白皆變黑，齒落生舊所，老翁復丁壯，耆嫗成妣女。改形免世厄，號之曰真人。(註33)

夫金丹之為物，燒之愈久，變化愈妙。黃金入火，百鍊不消，埋之，畢天不朽。服此二物，鍊人身體，故能令人不老不死。此蓋假求於外物以自堅固，有如脂之養火而不可滅，銅青塗腳，入水不腐，此是借銅之勁以扞其肉也。金丹入身中，沾洽榮衛，非但銅青之外傳矣。世間多不信至道者，則悠悠者皆是耳。(註34)

魏、葛二人一致認為，煉製而成的黃金之所以是長生不死的「大藥」，其主要原因，正是在於黃金具有「不朽」、「不敗」的特質。而除了此點之外，葛洪也提到「金液還丹」具有「變化無窮」的性質。茲不論魏、葛二人對於「黃金」特質的認定，以及其長生不死的夢想，是否有錯誤抑或有實現的可能，單從「不朽」、「不消」、「不敗」及「無窮變化」等詞彙來看，我們即可得知，外丹家們宵衣旰食、一心一意想成就的，正是企圖從諸礦石當中，煉取一種永恆不變的事物；此永恆不變的事物，如以中國傳統的認識來說，除了「道」之外，實無他者可擔待。老子對於道，即曾有如下之描述：「道乃久」（《道德經》，第16章），「獨立而不改，周行而不殆」（《道德經》，第25章）；外丹家於天然礦石的熔煉昇華當中所想找到的最終事物，正是類似老子所描述之「道」這樣一種永恆的事物。借由掌握及服用此永恆之事物，人亦能因此而躍入永恆長生。對於這點，較無形上意趣及思維能力的葛洪，並未清楚地意識及論述；但做為第一個將黃老、爐火及易理三者思想融匯貫通於一爐的魏伯陽，顯然是再清楚不過了。無論是老子，還是《易傳》，都存在著一套完整的形上學及宇宙論；魏伯陽把老子、《易傳》及爐火三者，合併在一

33.《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》，頁129。

34.《抱朴子內篇校釋》，頁71-72。

起討論，正是肯定，在煉金術背後，實含蘊著一套和黃老、《易傳》近似的形上學或宇宙論。《參同契》所謂的「大易情性，各如其度。黃老用究，較而可御。爐火之事，真有所據。三道由一，俱出徑路。」<sup>(註 35)</sup>「黃中漸通理，潤澤達肌膚。初正則終修，幹立末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。」<sup>(註 36)</sup>「卻歸一，還本元」<sup>(註 37)</sup>（〈鼎器歌〉）等語，莫不清楚反映這樣的認識。

事實上，外丹家藉由爐火最終想掌握的事物，從其對於煉丹最重要的藥物之一——丹砂之特質的理解，亦同樣可以見出。有關「丹砂」的特質、功能以及秦代之前的使用歷史，在上一章節當中已有詳盡闡述；秦代之後的漢、晉二朝，乃是外丹術的奠基時期。<sup>(註 38)</sup>雖然我們現在根本無法了解漢武帝時代方士煉丹的詳細理論及方法；不過，從《史記·封禪書》當中的記載，比如，「少君言上曰：祠竈則致物，致物而丹沙可化為黃金，黃金成以為飲食器則益壽。…於是天子始親祠竈，遣方士入海求蓬萊安期生之屬，而事化丹沙諸藥齊為黃金矣」一語，即可清楚看到，此時丹砂已被方士視為煉丹最主要的藥物。其後，外丹的代表人物魏伯陽及葛洪二人，皆同樣推崇「丹砂」，顯見二人的丹法，乃承傳自先前的煉丹傳統。其中，葛洪更進一步闡述丹砂的重要特質，以解釋丹砂為何會成為煉丹藥物的首選。葛洪說：

仙藥之上者丹砂，次則白銀，次則諸芝，次則五玉，…。<sup>(註 39)</sup>

凡草木燒之即燼，而丹砂燒之成水銀，積變又還成丹砂，其去凡草木亦遠矣，故能令人長生。…世人少所識，多所怪，或不知水銀出於丹砂，告之終不肯信，云丹砂本赤物，從何得成此白物。又云丹砂是石耳，今燒諸石皆成灰，而丹砂何獨得耳。<sup>(註 40)</sup>

從上引二語，實可見出，葛洪對於丹砂之成分、特性，已有相當深入的了解；其中最吸引葛洪的，還是丹砂之歷經火煉，雖會轉化，但卻不會如草木一般之消失

35. 《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》，頁 359。

36. 同上書，頁 81。

37. 同上書，頁 400。

38. 趙匡華，《中國煉丹術》（香港：中華書局，1989），頁 13。

39. 《抱朴子內篇校釋》，頁 196。

40. 《抱朴子內篇校釋》，頁 72。

殆盡，最終又復歸原貌的特質。這樣的特質，說到底，還是如上文所說的「永恆」、「不朽」；此外，也如老子所謂道之生成萬物、千變萬化，但卻「自今及古，其名不去」（《道德經》第 21 章）。換言之，在葛洪看來，「丹砂」一物，正猶如「道」之化身一般；煉「丹」實與煉「道」無異，Andrea Aromatico 所謂，煉金術士藉由冶煉所想要掌握的最終事物，是那一個構成宇宙萬物的神靈，無疑亦可從葛洪身上得到印證。

葛洪對於丹砂之如是的理解，在後世外丹家的手中，更被發揮的淋漓盡致。唐代金陵子《龍虎還丹訣》一書如下之言，可為代表：

叶符會氣，托形為丹砂，是太陽至精，赤帝之君，金火之正體，通於八石，應二十四氣，萬靈之主，造化之根，明神之本，能變化也，故號曰赤龍。若翱翔，名之曰朱鳥。其丹者，是金感於火；名之為丹汞者，是火去於金；而名曰汞金，火之精結成，含玄元澄正之真氣，還丹之基本，大藥之根源。德合，則萬象生焉；體離，則陽精難測。經曰：陽精赫赫，得之可以還魂返魄。

金陵子如上之語，除了和葛洪及魏伯陽的《周易參同契》的思想，有著一脈相承的關係之外，甚至還可上溯至數千年前中國新石器時代對於丹砂的使用及認識。比如，說「丹砂」是「太陽至精，赤帝之君，金火之正體」，新石器時代人類，將丹砂灑於死者四週，應當也含蘊著類似這樣的原始思維。至於說丹砂「應二十四氣，萬靈之主，造化之根，明神之本」，則顯然已將丹砂與道完全等同起來；因為在道家、道教的認識，道正是生發一切的根本源頭。正因丹砂具有如是之根本特質，是以，才有可能從其中淬取出一種永恆的力量與事物，使人服食之後，得以長生不死或羽化飛昇。上引李白詩所謂「攬彼造化力，持我為神通」一語，正一針見血地道出外丹的追求及特質；西方的煉金術傳統，之所以將煉金術稱之為「實驗形上學」（*métaphysique expérimentale*），<sup>（註 41）</sup>亦同樣含蘊著，煉金術並非一門通常的學問，其所探求的，正和第一哲學——形上學一樣，都在於生發宇宙萬物的「第一因」、「終極因」。其所採取的研究方法，則不同於一般的思辨形上學，

41. 《煉金術——偉大的奧秘》，頁 14-15。

而是類似今日的實驗科學。事實上，如以今日科學的語言來說，外丹家企圖在丹房、神室當中熔煉出來的，正是構成宇宙萬物之最基本的粒子；只是，和現代科學家比較起來，外丹家除了使用器具較為原始外，更具有著生命之超越解脫的終極關懷，以及生命之齋戒澄淨的要求。後兩者，和科學的要求及追求，顯然有所不同，這正是煉丹術和科學之根本的差異處。

## 二、煉丹的設備及其意涵

在前引 Andrea Aromatico 論述西方煉金術的話中，還有第三個重點，即「煉金術士企圖在其建構的小宇宙當中，複製造物主創造萬物的過程」。此論點，同樣可以在道教的煉丹術上，得到印證。爲了要掌握那創造宇宙萬物之神聖而又神祕的力量，丹家無論在煉丹器物的設計上，還是在煉丹場地的選擇以及自身行爲的要求上，都相當的嚴苛及慎重；蓋只要其中有一細小環節沒有照顧好，即可能爲天所疾、前功盡棄。換言之，在他們的思維當中，煉丹乃是一件奪取天地造化的大事，類似這樣的一件大事，除了煉丹者本身須具備高超的德性以及虔誠潔淨的心志之外，在煉丹設備的規畫、設計上，也要完全仿效天地造化之真實情狀，一絲一毫皆不得大意、隨便。丹家們正是企圖在這模仿大宇宙的小宇宙當中，捕捉到宇宙造化的根本力量。透過對丹家之煉丹設備意涵的分析及討論，同樣可以使我們了解煉丹的本質及追求。

首先，我們可以看到，丹家對於煉丹者的道德修爲以及煉丹場地的選擇，賦予無比的重要性。《黃帝九鼎神丹經訣》卷一一開始即說：

此道至重，必以授賢者。苟非其人，雖積金如山，地方萬里，亦勿以此道泄之也。…傳授之法，具以金人一枚，重九兩，金魚一，重三兩，投東流水為誓。…萬兆無神仙骨者，終不得見此道也。

欲合神丹，當於深山大澤，若窮里曠野，無人之處。若於人中作之，必於高牆厚壁，令中外不見，亦可也。結伴不過二三人，先齋七日，沐浴五香，置加精潔，勿經穢汙、喪死、嫁女之家相往來。…欲市其神藥，必先齋七日，以子丑日沐浴，以執日市之。…作藥以五月五日大良，次用七月七日。…合神藥慎不得與俗間愚人交通，勿令嫉妒多口舌人、不

信道者聞知之也，神藥不成。…還丹至要之道，非凡所聞。(註42)

上引文，無論是「神丹」一詞，還是最後一句，「還丹至要之道，非凡所聞」，都畫龍點睛地指出煉丹一事之超凡及神聖的特質。正因其超凡而神聖，若欲成就之，就必須設法完全剔除屬於俗世的事物。據此，有意煉丹者本身，一定是要德行高超、言行無染的賢者、具神仙之骨者方可。其次，在正式接受煉丹的傳承之前，必須先齋戒沐浴、對天立誓；若「天晴無風」，無任何異狀，方表示為天所接納。然後再歃血為盟，領受丹經、丹訣及合丹之要，成為一煉丹門內之人。(註43)在著手煉丹之前，同樣需要再齋戒沐浴，並且選擇具有神聖意味的地點、時間及人員。由是，原本即具有神聖意義的名山洞天，便成為適宜煉丹的首選地點；(註44)而具有陽性、光明意涵的五、七等單數日，也被認定為合適煉丹的日期。在丹藥煉成之後，準備服藥之前，仍然需要「齋戒沐浴五七日，焚香，以平旦東向禮拜，長跪服之」。(註45)以上這些，無不在在顯示煉丹者對於其所從事志業的戒慎、敬畏及莊重之情；而這也表示，煉丹者所將面對的，乃是一個與宗教造物者完全無兩樣之神秘而又神聖的力量，一切的敬畏、慎重及神聖之感，都來自於煉丹過程中所想要獲致的這一個宇宙造化力量。已故的宗教學者 Mircea Eliade，在分析宗教之「神聖」的意涵時，曾說，「對神聖第一個可能的定義，即它與凡俗相對立。」(註46)「對宗教人而言，時間與空間一樣，既非同質的，也非連貫的」。(註47)道教煉丹者在面對其所從事事業所秉持的心態及種種考量，無疑可以印證 Mircea Eliade 如是觀點。

其次，從丹家對於煉丹壇場和煉丹器皿的設置，以及煉丹時火候的運用，亦同樣可以見出丹家一致的想望及企圖。煉丹的必備要件有三：一鼎爐，二藥物，三火候，三者缺一不可。有關藥物的內涵及特質，在上文已有分析，至於鼎爐及

42. 《正統道藏》第31冊，頁583-584。

43. 《正統道藏》第31冊，頁583。

44. 《抱朴子·金丹》：「凡小山皆無正神為主，多是木石之精，千歲老物，血食之鬼，…是以古之道士，合作神藥，必入名山，不止凡山之中，正為此也。…華山、泰山…此皆是正神在其山中，其中或有地仙之人。」(《抱朴子內篇校釋》，頁85)有關山岳的「神聖」意義，由劉錫誠及游琪所主編之《山岳與象徵》(北京：商務印書館，2004)一書，收錄不少相關論文，可供參考。

45. 《正統道藏》第31冊，頁583。

46. The Sacred & The Profane, p.10.

47. The Sacred & The Profane, p.68.



火候二者，亦同樣反映丹家想要透過對大宇宙之形態及規律的模仿和遵循，來達到掌握宇宙造化力量的根本企圖。以下，首先來檢視丹家對於煉丹用之爐火的設計：

夫爐者，是鼎之城郭，如無城郭，為邪氣所侵。高象蓬壺，橫象五岳。壇有三層，爐有八門，十二支月隨斗建，厚薄、尺寸、高下，一一自有圖樣，莫不開露聖意者乎。(註 48)

先壘土為壇，壇高八寸，廣二尺四寸。壇上為爐，爐亦高二尺四寸，為三台下上通氣。上台高九寸為天，開九竅，象九星。中台高一尺為人，開十二門，象十二辰，門皆須具扇。下台高五寸為地，開八達，象八風。

(註 49)

第一段文字強調，爐的外形須模仿傳說中的蓬壺（萊）仙山以及自古為帝王祭天所在的五岳。「蓬壺」的典故，乃是出自戰國以來有關神仙、不死之藥皆藏於蓬萊、方丈及瀛州等仙山的傳說。(註 50) 爐的外形仿效此仙山，顯然即意味著此爐本身即是仙山，而爐上鼎內所煉製的藥物，正是長生不死之藥的意思。此外，當然也含蘊著巫術「相似律」的思維，企圖藉由仙山的模仿，以獲得和仙山一般之玄妙靈力的涵意。至於取象五岳，則和葛洪及眾丹家所強調之「合作神藥，必入名山，不止凡山之中」的想法有關，期藉此來隔絕塵俗的干擾，並吸納洞天福地的靈氣。

第二段文字，則具體講述，凡爐座的規格、尺寸及形狀，皆須仿效天地人三才而為之。在古代中國人的意識當中，天、地、人三才，實涵蓋宇宙當中之一切事物及作用；換句話說，天地人三才，實是宇宙造化的代稱，無一物超離於三才之外。煉丹之爐座仿效三才而設計，自然含蘊著，此爐座即是一個小天地、小宇宙一般，宇宙萬化，皆於此爐座當中進行，丹家亦可藉由爐火之力的催化，獲取那生化宇宙萬物的根本力量。

48. 蔣力生等校注，《雲笈七籤》，卷 72，〈大還丹契秘圖〉「造爐第十一」，頁 442。

49. 《正統道藏》第 31 冊，《大洞鍊真寶經九還金丹妙訣·爐鼎火候品第八·造爐訣》，頁 721。

50. 《史記·封禪書》：「自威、宣、燕昭使人入海求蓬萊、方丈、瀛州。此三神山者，其傳在勃海中，去人不遠。患且至，則船風引而去。蓋嘗有至者，諸僊人及不死之藥皆在焉。」

煉丹爐台的設計，完全模仿仙山或三才而設計，期藉此來獲取宇宙造化的靈力，煉丹時所用到的各式各樣反應器——釜鼎及神室，亦同樣如出一轍。《子午靈砂法》等經典說：

真鉛不與世鉛同，修鍊全憑造化工。一鼎可藏龍與虎，方知宇宙在其中。

(註 51)

上下鼎身周十二寸，以應十二目。身長八寸，以應八節。上鼎身闊倍下鼎一倍，乃按二十四氣。上鼎為天，下鼎為地。上鼎為陽，下降為陰。陰氣欲升，陽氣欲降，此應陰陽之陶冶也。…蓋在於鼎，乃鼎中之包密，內調升降，外稟陰陽，以成天地造化之機。(註 52)

鼎乃砂合也，神室乃混沌也。(註 53)

神室者，丹之樞紐，眾石父母，砂汞別名，出陽入陰，流曜二方，列數三軸，法象水火。…神室有所象，雞子為形容。…天地初分，混若雞子。

圓高中起，狀似蓬壺。關閉微密，神運其中。(註 54)

藥鼎乃是煉丹配備當中，相當重要的一環；蓋所有藥物的煉製，都要在藥鼎當中進行，其重要性不言可喻，上引文第四段開始，即以「丹之樞紐」來稱呼鼎（或稱「神室」）。自從煉丹術出現以後，丹家們即不斷改進藥鼎的質地、形態及功能；從漢到唐千餘年的時間，不僅設計出各式各樣的藥鼎，也賦予藥鼎各種不同的名稱。比如，上引文第二段所述的「上下鼎」，即是眾多鼎器當中的一種；而除了「鼎」一名之外，還有釜、中胎、神室、混沌、合子(註 55)等稱呼。上面所引出的四段文字，皆是在闡述鼎或神室的形態、功能及特質；從這些不同的描述當中，我們可以發現，藥鼎在丹家的心目中，無疑即是大宇宙的縮影，無論是其形體，還是其功能，皆模仿大宇宙而為之，「以成天地造化之機」。而稱神室為「雞子」、「混沌」，則更能彰顯出丹家對於丹藥的體認。葛洪《枕中書》云：「昔二儀未分，渾淖鴻

51. 《正統道藏》第 32 冊，《丹房奧論》，頁 260。

52. 《正統道藏》第 32 冊，《鉛汞甲庚至寶集成》卷三〈子午靈砂法·第七煅死龍蟠法〉，頁 235。

53. 《正統道藏》第 32 冊，《感氣十六轉金丹》，頁 46。

54. 蔣力生等校注，《雲笈七籤》，卷 73，〈金丹金碧潛通訣〉，頁 452。

55. 陳國符，《中國外丹黃白法考》（上海：上海古籍出版社，1997），頁 37-39。同指一物的神室、中胎、混沌及合子，有時係指安置於鼎器之內的另一器物。

濛，未有成形。天地日月未具，狀如雞子，混沌玄黃，已有盤古真人。」<sup>(註 56)</sup>「雞子」、「混沌」的典故，顯然即是出自這樣的宇宙創造神話；其所代表的，乃是天地未分、宇宙未成之前的情況，進一步言之，即是指謂創生宇宙萬物的道。《雲笈七籤》卷二，〈混元混洞開闢劫運部〉「混沌」一條有言曰，「昔二儀未分之時，號曰洪源。溟涬濛鴻，如雞子狀，名曰混沌玄黃。無光無象，無音無聲，無宗無祖，幽幽冥冥。其中有精，其精甚真。彌綸無外，湛湛空虛。於幽原之中生一氣焉。」<sup>(註 57)</sup>此語可說是對「混沌」一詞之完整的解釋。丹家以「雞子」、「混沌」來形容或稱呼藥鼎，自然也表示其最終想熔煉成功的藥物，即是如道一般的存有。這和前文之各項論述，皆完全若合符節。

最後，來看煉丹過程中另一項極為關鍵的因素——火候。先前所論，大半都屬於煉丹所需的空間因素；這些空間因素，無一不是在仿效自然造化的原則下而設置。空間因素如此，時間因素亦不例外。宇宙造化的時間因素，古代中國人將之歸納為類似三元、四季、五行、二十四節氣及天干、地支六十甲子等規律；煉丹過程當中的火候，亦完全遵循這樣的規律而進行。東漢魏伯陽的《參同契》一書，首先結合漢代所流行的納甲及十二消息卦等易學思潮來講述爐火，期以此來說明火候的問題。五代的彭曉，在注解《參同契·賞罰應春秋章第六》時說：「春氣發生謂之賞，秋氣肅殺謂之罰。…乃於十二辰中，運其火符，應此四時五行，昏明寒暑，仁義喜怒，爻象不得纖毫參差，故謂之不失。鼎內四時不虧，象中寒暑則一，其丹必成矣。…是故修金液還丹，若非取法象天地，造化以自然之情，則無所成也。」<sup>(註 58)</sup>彭曉如上之言，已清楚地解釋煉丹火候必須法象天地氣運的原則。唐代陳少微所著《大洞煉真寶經九還金丹妙訣》的如下言語，則更顯切要：

夫用火之訣，亦象乎陰陽二十四氣、七十二候。五日為一候，三候為一氣，二氣為一月，十二月為之一周年，陰陽運數足矣，而丹成。起火之時，取十一月甲子日夜半甲子時，動火先從子門起火，…次開丑門，…次開寅門。<sup>(註 59)</sup>

56. 《正統道藏》第5冊，《元始上真眾仙記》，頁13。

57. 《雲笈七籤》，頁7。

58. 《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》，頁23。

59. 《正統道藏》第31冊，頁721。

此文一開始即言，煉丹之火，須遵循效仿天地二十四節氣、十二月令之氣運，方能使丹藥具足陰陽之氣。而起火的時機，之所以「取十一月甲子日夜半甲子時」，正是因為，十一月乃十二地支之首位的子月，也是冬至後的第一個月份，此時天地之氣運陰極而陽生、由剝而復，實乃一年的真正開始。以此月之甲子日夜半甲子時開始起火煉丹，除了是在配合整個天地氣運的節奏之外，此外，也是希望借助這天地氣運向上生發的時機，使煉丹活動可以順利進行。如是的思維，無論是在儒家的禮樂儀制，還是在道教的內丹修煉、齋醮科儀，以及民間信仰良辰吉時的擇選，都同樣可以看到。

從以上對於外丹的種種論述，我們可以發現，雖然外丹的理論、設備及方法，相當的繁複及神秘，但其背後，卻同樣貫串著「法象天地造化，謹遵陰陽氣運」這樣的一種思維。不論是煉丹藥物的選擇、鼎爐神室的設計，還是煉丹火候的控制及掌握，都處處依循著法天象地的根本原則來進行，不敢有絲毫的違越及輕忽。其最終所求，乃在掌握生發宇宙萬物之根本源頭——道，並藉此以達到超脫肉身及長生不死的目標。外丹如是的思維與追求，日後完全為內丹所繼承；唯一不同的是，一個企圖從外在的宇宙當中去掌握道，另一個則是企圖從身體小宇宙當中去體證道。內外雖有別，但卻同樣訴說著古代道士對於形上本體及生命超越之永不息止的探求！

## 參、內丹的理論預設、鼎爐、藥物及火候觀念

### 一、略論外丹到內丹的轉變原因

道教煉養思想從外丹到內丹的轉變，不論是在道教或中國的思想史，還是在整個人類的思想歷史當中，都是一個相當獨特、有趣且值得深入探索的事件。在這個事件當中，原本是用來描述外在事物及外在現象的一套理論及術語，後來竟然可以幾近原封不動且又恰如其分地被用來描述身體內在的現象及變化情形；其背後所涵蘊的，一言以蔽之，即是道教「大、小宇宙同理同構」的認識。這一個淵源甚古，也曾經是相當普遍的思維，在道教從外丹到內丹的移轉當中，實被發揮得淋漓盡致。透過對這個案例的深入剖析及探索，不僅對於道教、中國或人類

思想歷史的研究有意義，也會對人類生命與外在宇宙關係的思索有所啟發。

「爲何會從外丹轉向內呢？」有關此問題，已有不少研究者提出各式各樣的解釋。本文的主要探討重心，雖是放在外丹和內丹之形上學的詮釋、比較上，但亦可從政治、社會及文化發展等角度，來約略探討造成轉變的主要原因。因服用外丹導致中毒死亡案例的大增，是最常被提起的一個主要原因。<sup>(註 60)</sup>此說雖有一定的解釋力，但仍較爲浮面、空疏，而有進一步細究的必要。比如，造成中毒死亡的原因，到底是由於煉製或服食的方式不當，還是因爲外丹的理論及方法本身即存在缺陷？對此，筆者認爲前後二原因都存在，但後者應當更爲重要。蓋唐代乃是外丹術最爲發達及鼎盛的時期，此乃意味著，外丹的理論及方法，皆得到前所未有的實驗及檢證。如果說外丹的理論及方法本身不存在問題，實難以解釋，爲何在皇室的大力支持之下，擁有最好的藥材、設備及煉丹人員的煉丹活動，所煅製出來的丹藥，仍導致那麼多的皇帝、大臣的死亡？事實上，從上一章節的分析、探討當中，即不難見出，外丹的理論及方法，的確存在一些認識上的限制及難題。比如，被葛洪及無數丹家所推崇的「上品丹藥」——丹砂及黃金，依其想像，皆具有百煉不化、不朽不敗的永恆特性，這樣的認識，顯然是受限於當時爐火所能達到的最高溫度。如果以今天的技術和條件，丹砂及黃金二物，都不再是「不朽」、「不敗」或不可再分解。外丹本身所存在的問題，由此可見一斑。因此，外丹在唐末五代以後的走向衰頹，和外丹理論本身的缺陷，以及思想創造力的枯竭、貧乏等內在因素，實有著密不可分的關連。

其次，從外在因素來看，佛教心性論的興起和影響、內丹理論和方法的逐漸成熟以及缺乏國家經濟的有力支援，也都是導致內丹取代外丹的重要原因。道教的煉養理論，自從《參同契》首先結合黃老及爐火二事，確立內修與外煉並行的修行體系之後，影響所及，不僅魏晉、隋唐的道教宗師如葛洪、陶弘景、孫思邈等人奉行不渝，即便是在外丹衰落、內丹道興起之後，仍然具有深刻的影響力。著名的內丹修煉者如白玉蟾、伍冲虛以及近代的陳撝寧等人，雖主修內丹，但亦曾致力於外丹的煅煉。是以，內修、外煉二者並行，自魏伯陽以後，已成重要傳

60. 比如，李養正的《道教概論》，頁 133；及卿希泰主編之《中國道教史》（台北：中華道統出版社，1997）第二卷，頁 555，都提到此因素。

統，只是，於唐末五代之之前，以外丹爲重；唐末五代之後，轉以內丹爲主。唐末五代以後之所以會從外丹轉向內丹，除內修、內煉的傳統自從老莊以後，一直穩定發展、演變，未曾中斷，終至促成內丹道的出現之外，時代整體思潮的走向心性論及心性修煉，對內丹的取代外丹，絕對具有重要的推波助瀾作用。如眾所週知的一般，唐代除了是道教的黃金時代之外，也是佛教思想的鼎盛時期。佛教類似禪宗、密宗、天台宗、法相宗、華嚴宗、三論宗、淨土宗等等宗派，在隋唐之際，紛紛開宗立派，並大力建構其所屬宗派理論。這些理論，泰半具有濃厚的心性論色彩，比如禪宗的佛性說、天台宗的止觀學說、法相宗的意識學說，都是其中的顯例。面對這樣強烈的心性論思想氛圍，道教顯然不能不做出相應的回應及改變。類似重玄學及司馬承禎之《坐忘論》的出現，都可看做道教在心性論建構上的努力；而此努力最終的結穴點，即是在內丹。事實上，從中國整體學術發展的歷史來看，宋元的內丹學，實是可以和隋唐的佛學以及宋明的儒學三足鼎立的心性論體系，<sup>(註 61)</sup>其所取得成就，絕不下於後二者；只是截至目前的研究，都只著重在佛學及儒學，而不重視內丹學。對於隋唐之後中國學術思想發展的認識，只有兼及此三者，方能說得上全面、完整。欲了解道教於唐末五代之後，爲何會由外丹轉向內丹，由外煉轉向內修，也不能不了解當時整體學術的發展情況。

## 二、內丹修煉背後的宇宙論基礎

興起於唐末五代之後的內丹之學，最終雖取代外丹而成爲道教煉養及思想的主流，但其受惠於外丹思想遺產的地方，卻非常之多。如果沒有繼承外丹長期以來所建構之一套完整的理論與術語，將很難想像內丹可以在短暫的時間當中，發展爲理論與實踐二者皆相當完備的體系。正因內丹理論、術語的建構，承繼於外丹處甚多，因此，對於外丹之理論及術語的精確把握，便成爲內丹的一個關鍵所在。此從下文依序展開的論述，即可輕易得到說明。

如前所言，外丹的煉製，乃是建立在一套完整的宇宙論或宇宙起源論的基礎

61. 任繼愈在其主編之《中國道教史》一書的〈序〉當中，曾言，「內丹說，實際上是心性之學在道教理論上的表現，它適應時代思潮而生，不能簡單地認定內丹說的興起是由於外丹毒性強烈，服用者多暴死，才轉向內丹的。內丹說在道教，佛性說在佛教，心性說在儒教，三教的說法有差異，而他們所探討的實際上是同樣的問題。」（〈序〉，頁 6）對於這樣的說法，筆者基本上持贊同之意見。

之上，這樣的觀點，實可原封不動地套用在內丹上頭。《悟真篇》的作者張伯端如下之言，即為明證：

夫煉金液還丹者，…要須洞曉陰陽，深達造化，方能超二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，和合四象，龍吟虎嘯，夫倡婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，始得玄珠有象，太乙歸真。（註62）

大丹妙用法乾坤，乾坤運兮五行分。五行順兮常道有生有滅，五行逆兮丹體常靈常存。一自虛無兆質，兩儀因一開根。四象不離二體，八卦互為子孫。萬象生乎變動，吉凶悔吝茲分。百姓日用不知，聖人能究本源。

願易道妙盡乾坤之理，遂托象於斯文。（註63）

第一段文字開始所提到的「金液還丹」，乃沿襲自外丹的語言，是外丹煅煉所追求的長生大藥；用於此處，其內涵已由外轉內，指謂由人體內之元精、元炁、元神所凝結而成的玄妙存有，進一步說，即指人之本體真性。張伯端斷言，如果要成就內丹的最高理想，便必須了達宇宙、生命的根本規律及原理；內丹的修煉，正如外丹一般，必須建立在宇宙論或形上學的基礎之上，實相當了然。

至於第二段文字，則是節取自張伯端〈讀周易參同契〉詩的部分內容。此段文字，簡潔扼要的講述，內丹的修煉，必須取法天地陰陽、五行，了解宇宙、生命的根本源頭。宇宙萬物創生的次序，是由太極生陰陽，陰陽生五行、八卦；而內丹的修煉，則是由八卦、五行返乎陰陽，再由陰陽返乎太極、本源。魏伯陽的《參同契》一書，內容古奧深澀，主講外丹，亦旁及內丹。（註64）外丹論者，全以外

62. 《悟真篇淺解》，頁2-3。

63. 同上書，頁165。

64. 戈國龍在其《道教內丹學溯源》一書第三章第二節〈《周易參同契》與內丹學的形成〉當中，主張《參同契》一書雖有內修、內煉的方法，但還稱不上是內丹學（詳參該書141至147頁的討論），內丹學真正形成的時間，係在隋唐之際。對此，筆者並不完全贊同。筆者以為，內丹學的理論架構及術語，雖是從外丹襲借而來，因此，其理論的完整、成熟，自是在外丹以後；但其最關鍵的修鍊核心——玄牝或玄關，卻可追溯至老子《道德經》的「玄牝」之說。（「玄牝」一詞，後來的內丹家也以一、中、黃中、規中、玄關一竅等等名詞來稱呼。張伯端在《金丹四百字》〈序文〉中所謂的「夫身中一竅，名曰玄牝。此竅，非心非腎，…非泥丸也。能知此一竅，則冬至在此矣，藥物在此矣，火候在此矣，沐浴亦在此矣，結胎在此矣，脫體亦在此矣。」顯然把「玄牝」的開顯、煉養，視為是內丹最核心的關鍵所在。換言之，我們直可以把內丹的煉養等同於玄關的修煉；不知玄關，即不足以言內丹之修煉。內丹之不同於其他養生術的關鍵，亦是在於對玄關的理解及修煉。）《參同契》引用《坤卦文言》所謂「黃中通理，潤澤達肌膚」之文，雖較素樸，但和後世內丹家對於「玄關」的修煉，無疑有著一脈相承的關係。因此，如果僅由理論架構及術語的完整、成熟，抑或是否出現「丹田」等概念，來決定內丹學的形成時間，恐怕會

丹視之；內丹論者，則以內丹解之。張伯端此處所論，雖以內丹為主，但無疑亦可用在外丹。外丹、內丹基本理論之相通，以及兩者關係之密切，由此可見。

張伯端這兩段論述內丹基礎原理的文字，在整個內丹傳統當中，相當具有代表性，已足以含括內丹修煉的根本原理；其他相關的論述，也許在遣詞用字上會有不同，但其思想實質，則罕有逾越張伯端這兩段文字所述的內容。比如《性命圭旨》引用《道德經》所說的「道生一，一生二，二生三，三生萬物，此所謂順去生人、生物；今則形化精、精化炁、炁化神、神化虛，此所謂逆來成仙、成佛。」（註 65）此段文字雖和上引文有所不同，但其實質內涵，則大同小異，兩者皆同樣在闡述內丹修煉逆反宇宙生成次序的基礎原理；而其最終所求，同樣在返歸道體、證悟本來真性。雖然在外丹當中，較少特別強調類似內丹所謂的「返還」之說，但其合製金丹的理論以及實際程序，（註 66）其實和內丹一樣，同樣預設著逆反宇宙造化秩序的思維。

### 三、內丹的鼎爐之說

外丹立基在宇宙論的基礎之上，企圖於模仿宇宙造化的鼎爐當中，不斷地冶煉昇華，以求掌握宇宙造化的根本力量；如是的思維、舉措，在內丹亦可見到，只是物質條件有所不同罷了。在內丹看來，人的身體，即是宇宙造化之縮影，凡外在所有的事物，身體內在亦有之；（註 67）因此，內丹的修煉，自不必像外丹一樣，大費周章的搭壇設爐、研製鼎器，亦步亦趨的模仿宇宙造化之情狀。因為人的身體本身即是一個現成的鼎爐、一個現成的小宇宙，整個煉丹的活，就在身體當中進行。不過，當要實際進行修煉之時，內丹則沿襲外丹的講法，同樣強調先要有一個「安鼎立爐」的準備或築基的過程，而且不同的丹家、流派以及不同的修煉

---

忽略了內丹最核心的內涵。有關此點，筆者的博士論文「形上之道的探求——老、莊及內丹認識綜合研究」（四川大學宗教學研究所，2000）第四章第二節〈通論內丹與老子思想的關係〉，已有所論述，日後，亦將針對此點，作一專論。

65. 徐兆仁主編，《天元丹法·性命圭旨》（北京：中國人民大學出版社），1990，頁 104。

66. 比如，鉛與汞二種最重要的藥物，在外丹家的理解當中，其特性即是一陰一陽；欲煉成金液還丹，則須經過類似七返、九轉的返還過程。

67. 王重陽的《重陽金關玉鎖訣》以及李道純的《中和集》言：「夫人之一身，皆具天地之理。」（《正統道藏》第 43 冊，頁 580）「人生於天地之間，是謂三才。三才之道，一身備矣。…人身與天地造化，無有不同處。」（徐兆仁主編，《天元丹法·中和集》，「答趙定庵問」，頁 37）此二言，都反應出如是的思想；而這樣的思想，和中國古代「盤古死而化身成天地萬物」的神話，有著一致的認識。



階段，對於所謂的「鼎爐」，亦有不同的認定及理解，<sup>(註 68)</sup>其種類之眾多，以及說法之複雜，亦不下於外丹。以下，先以張伯端的「鼎爐」說為例。在《悟真篇》當中有言曰：

安爐立鼎法乾坤，煅煉精華制魄魂。<sup>(註 69)</sup>

先把乾坤為鼎器，次將烏兔藥來烹。<sup>(註 70)</sup>

休泥丹灶費工夫，煉藥須尋偃月爐。自有天然真火育，何須柴炭及吹噓。

<sup>(註 71)</sup>

第一句首先提到，「安爐立鼎」的步驟，須取法於宇宙、乾坤；此思維和上文所論外丹對於鼎爐的設計完全一致。接下來，張伯端借用《易經·說卦傳》對於身體之八卦配位或與大宇宙相應情況的說法，<sup>(註 72)</sup>隱喻地指出，身體當中的頭和腹，即是「煉精化炁」階段所要集中專注溫養的兩個鼎器或部位。<sup>(註 73)</sup>如是說法，便和外丹分道揚鑣，體現內丹自己獨有的理解及特色。至於煉丹所須用到的「爐火」，張伯端在上引第三段詩句當中，清楚地指出，內丹修煉所須的爐火，絕不是像外丹一樣的有形爐灶，而是源自於生命自身；只是，從張伯端的這首詩當中，外人顯然無法理解，借用自外丹的「偃月爐」一詞，其真正所指到底為何。對此，清代的劉一明有如下之注解：「偃月者，每月初三，現一鉤之光於坤方，其光偃仰，故謂偃月。在人至靜之中，有一點陽光透露，有象於偃月。…這一點陽光，不是別物，即是道心之光。丹道之所難得者道心。道心一現，天理照彰，剛氣漸振。山河大地，盡皆靈藥。信手拈來，頭頭是道。藥即是火，火即是藥，自有天然造化之爐，真正之火，何須丹灶柴炭吹噓之功乎！」<sup>(註 74)</sup>依劉一明之見，內丹的

68. 內丹有關「鼎爐」之說，除下文所舉張伯端之例子外，還存在許多不同的見解，比如〈修真秘旨〉一文，即直指「守玄關一竅，即是立爐鼎」。詳參：蕭天石著，《道家養生學概要》（台北：自由出版社，1990），頁 93。

69. 《悟真篇淺解》，頁 34。

70. 同上書，頁 31。

71. 同上書，頁 35。

72. 《易經·說卦傳》：「乾為首，坤為腹，震為足，巽為股，坎為耳，離為目，艮為手，兌為口。」

73. 王沐先生在其《悟真篇淺解》一書當中，具體的指出，乾、坤二者，即是「人身頭頂泥丸宮及下腹下丹田」，且只有在「煉精化炁」的階段，才是以此二者為鼎器，待進到「煉炁化神」層次，則鼎器即由乾首坤腹變為黃庭（頁 31）。是以，內丹的「鼎爐」之說，顯會因為修煉階段的相同而有差異。

74. 石明輯注，《悟真篇三家注》（北京：華夏出版社，1989），頁 117。

「偃月爐」，並非像外丹一樣，是一個預先研製並架設完好的有形煉丹設備，反之，而是指在內煉過程中，將意念凝聚專注於坤腹下丹田，待先天炁（即內丹之藥物）生發之後，才出現的事物。內外丹「鼎爐」之說的差異，由此昭然可見。事實上，劉一明如是說法，實是內丹「鼎爐」說當中的主流意見，而且也是內丹發展到最後，一種相當簡練、重要的理論總結。比如，〈修真秘旨〉一文中有關〈鼎爐〉的如下論述，便極能和劉一明的說法相互呼應：「即鼎爐而論之：曰神爐、丹穴、靈台、神室、黃房、絳宮、戊己、黃中、明堂、虛谷、硃砂鼎、偃月爐，若是不一者，皆爐鼎之異名也。元關一竅，即是鼎爐，豈玄關一竅之外，別有所謂鼎爐耶？…立鼎爐者何？即守玄關一竅也。」<sup>（註 75）</sup>內丹之理論、名相，常用隱語，使人難以理解，但〈修真秘旨〉此處所言，則了然無疑，一語中的地道出內丹「鼎爐」說的核心。

內丹除了在所謂「鼎爐」的具體內涵和外丹有所不同之外，在「安爐立鼎」的方法及過程部分，亦顯現出有別於外丹的特色。清代的董德寧及朱元育，在注解張伯端的「安爐立鼎」之說時，分別添上如下之注：「安立之法，要內正其心，無諸雜念，外正其身，無使偏倚，如乾坤之清寧平正也。」<sup>（註 76）</sup>「收視返聽，乃安爐立鼎之初功，身心一如，則鍛煉制伏之妙用也。」<sup>（註 77）</sup>董、朱二人如是的說法，道出內丹的修煉，雖不須像外丹一樣，須先慎重的製作搭設一組有形的鼎爐，但卻同樣必須做好周全的準備工作，才能開始煉丹。此準備工作，如以內丹家常用的語言來說，即是「煉己築基」；在內丹家看來，煉己築基乃是修丹最重要的基礎，若此基礎沒有打好，則即使僥倖過關，最後亦會因基礎不固而跌落下來。<sup>（註 78）</sup>煉己築基的具體內容，一言以蔽之，即主要著重在停息感官知覺的向外發用以及行者自身心念的澄明及純淨上頭；<sup>（註 79）</sup>前引董、朱二注的內容，可茲說明。蓋只有

75. 《道家養生學概要》，頁 93。

76. 同上書，頁 21。

77. 同上書，頁 232。

78. 張伯端的《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》一書，即提出所謂的「幻丹」之說。行者「未靜心田，遽採一陽」，煉己築基不穩固，乃是形成幻丹的主要原因。此種丹，雖可延命，但因雜染後天，帶有虛妄性質，並無法使人長生。（詳參《悟真篇淺解》，頁 235）

79. 內丹經典對於「煉己築基」內容的闡述，相當豐富；但大抵不離感官與心念的止息、澄明二項。比如，陳虛白所著的《規中指南》所說的「牢擒意馬鎖心猿，慢著工夫煉汞鉛。大道教人先止念，念頭不住亦徒然。」即是極具代表性的說法。清代柳華陽的《金仙證論》第三章，〈鍊己直論第三〉，對於「煉己築基」之說，則有相當精要的闡述及總結，可以參看。

心念的澄淨無染，方能使煉者真正超離後天，招攝屬於先天的藥物——元炁。此外，也才能如外丹之以六一泥封固鼎器一般，使元精、元炁在煉丹過程當中，不致漏洩。「安爐立鼎」的築基過程之所以特別重要，其故在此。總之，「安爐立鼎」一詞雖沿襲自外丹，但內丹則依據自己的情況，做出了有別於外丹的獨特運用及發揮。

#### 四、內丹的藥物之說

無論是外丹或內丹的鍛鍊，都須具備鼎爐、藥物及火候等三大基本要素，三者缺一，皆不足以言煉丹。關於內丹鼎爐的內涵及安立方式，已如上述，以下，接著來看煉丹的另一個要素——「藥物」。對於藥物一事，內丹亦同樣沿用許多外丹的名相（比如，鉛汞、龍虎、坎離…等），但在具體內容上，又和外丹有所不同，且不同的流派和不同修煉階段，依然有不同的「藥物」論述。下文，仍先以北宋張伯端有關「藥物」的主張，做為討論的起點：

1、人人本有長生藥，自是迷徒枉擺拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。(註80)

2、休煉三黃及四神，若尋眾草更非真。陰陽得類方交感，二八相當自合親。

潭底日紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。(註81)

3、陽裡陰精質不剛，獨修一物轉羸尪。勞形按影皆非道，服氣餐霞總是狂。

舉世漫求鉛汞伏，何時得見龍虎降？勸君窮取生身處，返本還元是藥王。(註82)

4、要知產藥川源處，只在西南是本鄉。(註83)

80. 《悟真篇淺解》，頁11。

81. 同上書，頁15。

82. 同上書，頁16。

83. 同上書，頁13。依《易經·說卦傳》「後天八卦」之說，西南方是坤方，於人體，即指腹部，進一步言，則為下丹田。

張伯端這幾段文字的主要重點有三：第一是煉製金丹所需的「藥物」，比如，鉛汞、雄黃、雌黃、硫黃等等，並不是如外丹所以為的存在於人身之外，反之，而是內在於自己。第二、藥物的配合，須陰陽二者兼備，孤陰或孤陽，皆不足以合成神丹；《易繫辭傳》言：「一陰一陽之謂道」，唯有陰陽二者相調合，方足以成事。關於此點，和外丹的主張完全一致；但進一步來說，內丹的陰陽或坎離二藥，皆特有所指，和外丹完全不同。<sup>(註 84)</sup>坎為水，於人體臟腑為腎；離為火，於臟腑為心。在煉精化炁小成階段，藥物便是取自於心、腎二臟。有關此點，《鍾呂傳道集》一書，言之甚詳。該書〈論丹藥第九〉及〈論五行第六〉說：「內丹之藥材，出於心腎，是人皆有也。」<sup>(註 85)</sup>「腎為氣之根，心為液之源。靈根堅固，恍恍惚惚，氣中自生真水；心源清潔，杳杳冥冥，液中自有真火。火中識取真龍，水中認取真虎，龍虎相交而變為黃芽，黃芽合就而結成大藥，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。」<sup>(註 86)</sup>《鍾呂傳道集》如上之說，正可做為張伯端「黃芽生處坎離交」的詳細註解。第三、於煉精化炁階段，藥物的產生處乃在坤腹下丹田，此處亦為生身受命的地方。以上三項重點，已能大致含括內丹「藥物」說的基本內容，也頗能顯示出其不同於外丹的特色所在，只是仍有些煩冗、隱晦。後來的一些丹經，便直接了然地指明藥物即是「先天祖炁」。〈修真祕旨〉一文說：

且就藥物而論之：曰乾坤、坎離、陰陽、鉛汞、木液金精、丹砂水銀、日魂月魄、烏精兔髓、青龍白虎、玄龜赤蛇、交梨火棗、黃芽白雪、雌雄黑白，若是之不一者，皆藥物之異名也。先天祖炁，即是藥物，豈先天祖炁之外，別有所謂藥物耶？…聚藥物者何？即存一點先天混元祖炁也。是氣生於無形無象之先，聚于無極太極之內。父母未生，妙合而凝。

84. 有關「藥物」之說從外丹到內丹意義的轉變，《鍾呂傳道集》一書如下的一段文字，闡述頗為詳盡：「所謂內藥之中鉛汞者何也？鍾曰：抱天一之質，而為五金之首者，黑鉛也。鉛以生銀，鉛乃銀之母。感太陽之氣，而為眾石之首者，硃砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。難取者，鉛中之銀；易散者，砂中之汞。銀汞若相合，煅煉自成至寶，此鉛汞之理，見於外者如此。若以內事言之，…腎中之水，伏藏於受胎之初，父母之真氣，真氣隱於人之內腎，所謂鉛者此也。腎中主氣，氣中真一之水，名曰真虎，所謂鉛中銀者此也。腎氣傳肝氣，氣傳心氣，心氣太極而生液，液中有正陽之氣。所謂硃砂者，心液也；所謂汞者，心液之中，正陽之氣是也。以氣中真一之水，顧戀和合於液中正陽之氣，積氣液為胎胞，傳送在黃庭之內，進火無差，胎仙自化，乃比鉛銀合汞，煅煉成寶也。」參見蕭天石主編，《鍾呂傳道全集》（台北：自由出版社，1984），頁 136-137。

85. 同上書，頁 136。

86. 同上書，頁 130。

未有此身，即有此氣；既有此氣，即有此身。此氣運行，周流不虛，形以之而成，心以之而虛，耳目以之而聰明，元精以之而固寧，元神以之而運行，吾身以之而化生。散之則渾融無間，聚之則凝結而成藥，此即修煉金丹之大藥也。（註 87）

〈修真祕旨〉的此段文字，不僅相當清楚地指出「先天祖炁」即是內丹所謂「藥物」，而且，其對於內丹藥物意蘊的闡發，也深具形上學意涵。在討論外丹時，我們曾言，無論是從其理論預設，還是從其鼎爐、藥物等說，都可見出，外丹家的追求，乃是一種深具形上或終極意味的追求，其藉由丹藥的煉製所企圖掌握的，正是形上學所欲探詢的最終對象——宇宙萬物的第一因，是以西方的煉金術士，才會以「實驗形上學」一詞來稱呼其所終身奉獻的志業。同樣地，無論是從內丹修煉的理論預設，還是從內丹的藥物、鼎爐之說，亦可以看到，內丹家實可稱之為不折不扣的形上學家抑或形上的追求者。他們所終極關懷且最終想與其合一的，同樣是宇宙、生命的根本源頭或究極真實（ultimate reality），以中國傳統哲學的語言來說，即是「道」。對於內丹的形上學，由於其形態有異於一般的形上學體系，我們或許可以稱之為「體證形上學」。有關內外丹之形上學的具體意涵及優劣得失，我們在下一節當中，還會有更進一步的討論。

## 五、內丹的「火候」思想

煉丹一事，在鼎爐及藥物皆已具備之後，當然還需要知道怎樣用火；如果用火不當，該烈不烈，該止不止，則同樣無法煉成金丹。這就像烹調食物一般，爐火若不能用得恰到好處，則不僅無法調理好食物，甚至還有可能因此而將食材給破壞。崔希範《入藥鏡》所謂，「水怕乾，火怕寒；差毫髮，不成丹。…受氣吉，防成凶。火候足，莫傷丹。」（註 88）一語，即清楚地說明火候問題的重要性。

外丹家對於火候的問題，有著相當繁複的一套理論，魏伯陽之所以特別援引漢易的納甲、卦氣及十二消息卦等思想來講爐火，正是欲藉此來說明煉丹過程中的火候問題。後來的外丹家承繼這樣的思維，也同樣強調，火候務必要取法天地

87. 《道家養生學概要》，頁 93-94。

88. 《鍾呂傳道全集·入藥鏡》，頁 84 及頁 105。

的時令、規律。由外丹發展到內丹，有關火候的問題，內丹家有所繼承，亦有所批判。外丹的火，源自於有形的爐具；內丹的火，其關鍵在於心念的作用。白玉蟾及〈修真祕旨〉所謂，「火本南方離卦，屬心，心者神也。神即火也，炁即藥也，以火煉藥而成丹者，即是以神馭炁而成道也。」<sup>(註 89)</sup>「即火候而論之，曰推周天、測潮候、按卦爻、用文武、准晦朔、定弦望、明抽添、悟進退、鼓橐籥、稱斤兩、體刑德、事沐浴、行姤復，若是不一者，皆火候之異名也。元神妙用，即是火候。豈元神妙用之外，別有所謂火候邪！」<sup>(註 90)</sup>皆一語道破內丹之火的來源及內涵。當中尤須特別注意的是，內丹所謂的「心」，正和其藥物觀一般，並非指經驗心、思辨心、肉團心或通常狀態的心；反之，而是指在經過一番煉己築基過程之後，所開顯的本心、真心、元神或純粹意識。由此心所發之火，方為「先天之真火」，而非「後天之凡火」。從內丹家對於心、火的定義，亦同樣可以見出內丹之形上特質。

大抵來說，內丹家雖然也會和外丹家一樣，強調火候的運用須取法自然的節令，比如，崔希範及張伯端即有「飲刀圭，窺天巧；辨朔望，知昏曉」<sup>(註 91)</sup>「南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞」<sup>(註 92)</sup>之說；不過，大部分的情況，內丹家皆主張，並不須像外丹一樣頑固刻板的遵守天地之氣運來運用火候。〈修真祕旨〉一文如下之言，便是其中相當典型的說法：

行火候者何？即順元神妙用之義，自然運用之道也。是火發生於真精恍惚之中，薰蒸於四肢百骸之內，本無形象，安有候焉？蓋元神散則成氣，聚則成火，一聚一散，一升一降，循環往來，周流不息，與時偕行，與時偕極者也。或者簇年歸月，簇月歸時，簇時歸刻，準子午卯酉，寅申巳亥，辰戌丑未，朝屯暮蒙，姤復坤剝，周歷六十四卦，二十四氣、七十二候、二十八宿、周天三百六十五度以為候。殊不知混沌未分之時，安有年月日時，甲癸子亥又若何推測也。…真息之出入，即真火之進退，即文武之抽添，皆本自然而然，初非攢簇而生。<sup>(註 93)</sup>

89.《正統道藏》第7冊，《規中指南》，頁40。

90.《道家養生學概要》，頁93。

91.《鍾呂傳道全集·入藥鏡》，頁102。

92. 參見《悟真篇淺解》，頁8。此說顯然是傳承自《參同契》的十二消息卦思想，且是講「煉精化炁」階段的火候運用問題。

93.《道家養生學概要》，頁94。

依〈修真祕旨〉一文的想法，真火係源自於先天之元神，而其真正生發的時機，乃是當生命進入老子所謂「虛極靜篤」、「惚兮恍兮」或混沌未分的那一剎那。當元神開顯、真火生發之時，元神之中自有靈明覺知及天然法度，自知如何採藥及用火，因此，也無需膠柱鼓瑟，像外丹一般，謹慎執守後天的氣運節度。由此來看，內丹的火候觀，正如同其藥物觀一般，不僅具有先天、形上的特質，而且，也是在後天去盡、先天開顯之時方產生。這和外丹對於火候的運用方式，自有相當大的差異。

### 肆、由外丹轉向內丹之形上學意涵的分析

從上文對於外丹與內丹的詮釋與分析，可以清楚看到，無論是外丹或內丹，其所體現的，都是一種具有終極性或根源性意義的追求與關懷；這樣的關懷與追求，和人類在宗教、哲學、藝術、科學等等領域所做的種種奮鬥，並無二致。它們都同樣反映著，人類企圖超越肉體生命的短暫及有限，探尋宇宙、生命之永恆意義及全體真相的不懈努力。內、外丹家們在丹房或自己的身體當中，所嘗試去把握或鍛鍊出來的，正是那一個創造宇宙萬物的根本力量或宇宙、生命的究竟真實，此即形上學所欲探究的最終對象。因此，從本質上來說，內、外丹的追求，都是一種形而上或超越經驗的追求；在其追求的背後，都隱含著一套獨特的形上學。西方的煉金術，因其目的、理論及方法皆帶有強烈的形上及實踐特質，因而被稱之為「實驗形上學」；這樣的名稱，從我們對於外丹的論述及剖析當中，無疑亦可被拿來稱呼中國古代的外丹術。至於內丹，筆者以為，則應當可以「體證形上學」(註 94)一詞來加以稱呼。蓋內丹修煉最終想達致的，乃是使體悟宇宙萬物之根本源頭，使生命獲得無限之智慧及自由；其採取的方法，既不同於西方傳統形上學所採取的思辨方式，(註 95)也不是如外丹的煉製程序一般，反之，而是將原本為

94. 如果從修煉方法的特質來看，內丹實亦可被視為一種擴大意義下的「實驗」(取其亦具有類似實踐、觀察及驗證等等程序而言)形上學。蓋其修煉的方式，雖和外丹有所不同，但其整個修煉的方法及過程，無疑亦和外丹一樣，具有濃厚的實驗或實證的色彩。

95. 從追求的目的來看，內丹的「體證形上學」和西方的思辨形上學，亦有著根本的不同。西方的思辨形上學，其最終目的，乃是在建立一套有關形上世界或究竟真實的知識理論和體系，而內丹的體證形上學，其最終目的，乃在生命的超越及解脫，在智慧及絕對自由的獲得。在內丹的體證形上學背後，雖也隱含

有限或屬於經驗界的生命，轉化為一形而上或超越經驗的存在，並使生命親證宇宙、生命之究竟真實。「體證」之名的由來，即在於此。是以，道教修煉方術的從外丹轉向內丹，事實上，即是兩種形上學的互替與轉換；進一步言之，即是內丹的「體證形上學」取代了外丹的「實驗形上學」。當然，從前文討論來看，外丹的「實驗形上學」和內丹的「體證形上學」，固然在修煉的方法及部分內容上，有著絕大的差異，但兩者卻同時擁有一套幾乎完全相同的語言及理論架構；兩者間的不同，主要還是反映在它們各自所採的方法上。

當我們了解道教歷史上之內、外丹的交替，其背後所含藏的意義，不單單是兩種不同修煉方法的相互取代而已，它更是兩種不同形上學典範的轉移，抑或是兩種人類企圖超離現象界，以把握或親證形上本體界的實踐嘗試。如是，外丹轉向內丹這樣的一個歷史事件，對於形上學的探討來說，自有相當重要的意義與價值。

首先來看外丹。雖然所有的外丹家都堅信，藉由金丹大藥的煉製，可以使人掌握那創造宇宙萬物的根本力量，並且在服用此藥之後，得以徹底轉化有限的肉身，使人得以成為一永恆、無限的存在。在各種與外丹有關的神仙傳記當中，也記載著無數因服用丹藥而得以羽化成仙的真人、至人。不過，如是的神仙傳記，確實存在不少屬於訛傳、想像或根本難以核實的記載；<sup>(註 96)</sup>而歷史上，因煉外丹而致死病的情況，則是不勝枚舉。唐末五代以後，外丹不僅逐漸走向衰頹，到最後甚至完全消失。類似這樣的一些事實，外丹固然仍能有所說辭，外人也無法據此而徹底否定外丹的真實性；但若要說外丹本身的實踐方法或理論皆完全不存在問題，亦著實難以使人信服。在上文當中，我們已明白指出，類似葛洪所宣稱丹砂及黃金皆具有不朽特質的主張，已可確信為有誤。外丹試圖藉由形下的設備及藥物，進一步煉製出屬於形而上的事物，在理論上，也有其不通之處，或者，至少外丹在此，亦無確切或理論上的說明。從外丹的觀點來說，由於萬物皆由道所化生，道遍在於萬物，萬物當中莫不有道，是以，理論上，人們當可在各種事物

---

著一套形上學理論，但其追求，顯然不是在知識或理論。由是來看，內丹的體證形上學，其形態顯然和柏羅丁 (Plotinus) 之密契主義 (Mysticism) 式的形上學較為接近。

96. 比如，在劉向的《列仙傳》當中所描述的許多神仙人物，不僅其生平相當的簡略，其最後的行蹤，亦常以「莫知所在」（如，介之推）為結局。雖然讀者無法據此而批駁其說為假，但對其真實性，也確實難以加以證實。



當中陶冶出其中含藏的道。不過，不管是在老、莊，還是在葛洪自己的描述<sup>(註 97)</sup>中，道或玄，皆是一種無形無象、無法搏取掌握的微妙事物。外丹家所推崇的汞和黃金，其許多特質（比如，流動性、變化性、滲透性、恆常性等），固然和道有些類似，但終究為一有形、有象、有限或形而下的事物，和道的無形、無象、無限，自無法相互比擬。因此，儘管外丹家的真誠確實可感，其專注投入和獻身式的精神以及持續不懈的努力，亦足以為人類在探求形上或終極事物上的典範，然無可否認，其理論及方法本身，也的確存在如上所言的一些問題。事實上，類似這樣的一些問題，在內丹對外丹的揚棄及批評當中，早已提出。內丹南宗的開山祖師張伯端，在批評外丹時即說：

休煉三黃及四神，若尋眾草更非真。…時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。<sup>(註 98)</sup>

不識真鉛正祖宗，萬般作用枉施功。…草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧。<sup>(註 99)</sup>

雖然力主內丹的張伯端，在批評外丹之時，不免夾雜門戶之見，但如上的兩首詩，確實一針見血的指出，外丹所用的藥物，皆是屬於形下、有限的事物（比如，「草木金銀皆滓質」一語），因此，再怎樣的鍛煉，也不可能鍛煉出形上的事物，並使人轉化為一形而上的存在。外丹在形上追求或形上方法論上所存在的根本問題，即在於此。

外丹存在著如上的問題，內丹又如何？相對於外丹來說，內丹不僅清楚地意識到道的形上性、先天性或純粹性，因此，不能在沾染絲毫屬於形下事物的情況下而體證之；而且，也提出一套修行方法（即形上學方法），來保證體悟形上本體的可能性。進一步來說，內丹家相當清楚地意識到，人的生命因有此肉身，是以，無可避免的是屬於經驗界或現象界的有限存在；人若為此有限的身軀、意識所侷限，則自無體證形上或期求超越的可能性。不過，在內丹對於人的認識中，後天

97. 比如，《抱朴子·暢玄》曰：「玄者，自然之始祖，而萬殊之大宗也。眇昧乎其深也，故稱微焉。緜邈乎其遠也，故稱妙焉。…」（《抱朴子內篇校釋》，頁 1）

98. 《悟真篇淺解》，頁 15。

99. 同上書，頁 27。

的人雖為肉身所侷限，但人除了此後天的肉體之外，尚存在一先天或形上的根源。此形上的根源，方為生命真正的實相及基礎；整個內丹修行的基礎工作，便是集中在開顯此形上的根源上頭。內丹修煉的根本要素之一——「藥物」，亦是取自於此。為了保證其修煉藥物的先天性及純粹性，內丹在修行階段之初，提出所謂「煉己築基」的工法。此工法的主要核心，便是在設法清除任何屬於後天的事物，使真正先天的精、炁、神得以開顯。內丹的真正修煉，便是開始於先天的精、炁、神（即，藥物）產生之際。清代龍門派的傳人柳華陽如下的話語，可為說明：

欲修大道者，理無別訣，無非神炁而已。先須窮其造化，究其清濁，則精生方可採攝。（註100）

在此語之先，柳華陽即開宗明義的指出，大道修煉的要訣，即在神、炁二字。至於神、炁二字，華陽有注曰：「神乃心中之元神，炁即腎中之元炁」。言神、炁為「元」，即指無論是神或炁，皆是屬於先天而非後天，（註101）此乃內丹經典一貫的用法。下文所謂的「究其清濁，則精生方可採攝」一語，亦在強調此點。清者屬先天、形上；濁者屬後天、形下。修行之際，須於此處辨認清楚；惟有先天的元精，方可採取做為修煉的真正基礎。柳華陽對於「清」、「濁」二字的進一步解釋，即把其中的機要關鍵，一目了然地揭示出來：

清者，是無天地人我之象，渾渾淪淪，恍如太虛。斯時一派先天，機之未發，虛而待之，靜極自動，是為清也。

濁者，因有存想思慮、見聞知覺而後機動，即為濁也，豈可不究哉！（註102）

依此文，所謂的「清」，即是一個沒有任何的思慮覺知、沒有任何的起心動念，完全不染著任何經驗事物的先天或形上境界；若思慮一生、意念一動，隨即落於後天，即不純不粹矣。從這段的一段話，可以清楚地看到，內丹家如柳華陽者，對

100. 柳華陽撰注，《華陽金仙證論》（台北：新文豐出版社，1985），頁25。柳華陽所說的這一段話，實是內丹修行一致的共法，幾乎所有的丹家都會同意這樣的主張。比如，張伯端《青華秘文》中如下之語，便是一例：「靜之一字，能靜則金丹可坐而致也，…寂然不動，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，了無居止，子之用心也。…唯其不動之中而有所謂動者，丹士之用心也。…靜，精氣神始得而用矣。精氣神之所以為心用者，心靜極則生動也。」（《悟真篇淺解》，頁228-229）

101. 該書下文有言曰：「夫仙道者，原乎先天之神炁。」（頁27）。神、炁之為先天，此語即為明證。

102. 同上書，頁25。

於所謂「先天」與「後天」、「形上」與「形下」之間的分際，實有著再清楚不過的自覺與體認；內丹修行的形上特質，亦於此中充分見出。

內丹除了對先天與後天、形上與形下間的差別，有著相當清楚地自覺與體認之外，亦提出一套完整的實踐原則及方法，來淨化後天的生命，使先天的純粹生命，得以真正開顯。此套實踐方法，即是丹家所謂的「煉己」。以下所見者，即是柳華陽對於「煉己」的詳細解釋：

己者，即本來之虛靈。…先若不鍊己還虛，則臨時熟境難忘，神馳烝散，安得奪造化之機，還我神室，而為金丹生發之本耶。…古云：不合虛無不得仙，蓋謂此也，故用漸法而鍊矣。且謂鍊者，斷欲離愛，不起邪見，逢大魔而不亂者曰鍊。未遇苦行，勤求勵志，久而不退者曰鍊。虛心利人，不執文字，恭迎而哀懇者曰鍊。眼雖見色，而內不受納者曰鍊。耳雖聞聲，而內不受音者曰鍊。神雖感交，而內不起思者曰鍊。見物內醒而不迷者曰鍊。（註 103）

從柳華陽的這一段話，即可清楚見出，「煉己」最主要的核心，便是集中在後天身心、意識作用的淨化及止息，使生命完全不再染著任何屬於後天或經驗的成分上頭。一旦後天的身心、意識作用完全止息，那屬於先天的意識、生命，便得以真正呈顯；生命之超離後天、經驗的世界，體證形上本體的理想，方有進一步達成的可能。是以，在丹家看來，「煉己」一事，乃是修丹最根本、最重要的基礎；若此基礎沒有打好，煉己不純粹，身心意識的淨化不完全、不徹底，則所煉、所養皆不免夾雜經驗或形下的成分，終無真正超脫或體證形上之道的可能。

以上對於內丹修行的基本思維以及其「煉己」之說的詳細解說，除了可以具體呈顯出內丹「體證形上學」的一些基本內涵及特質之外，也可以和外丹相互對照。相較於外丹可能存在著如何將形而下的金石礦物，轉化為具有形上特質的事物這樣的重大難題，內丹不僅有著相當清楚的說明，而且也提供一套完整的操作方法來保障其成就的可能性。因此，單就理論的圓滿性來說，內丹顯然要高於外

103. 《金仙證論》，頁 38-41。

丹。內丹之所以能取代外丹，成為道教修行理論及方法的主流，且流傳至今，綿延不斷，正和此點有關。此外，內丹如是形上學理論以及建構形上學的方式，對於形上學這門學問來說，亦深具啟發性。

形上之學，正如康德所說的一般，無論什麼時候都有其存在的必要；<sup>(註 104)</sup>不過，西方形上學在其漫長的歷史當中，卻可說是命運多舛，一直難有定論。在康德看來，最主要的問題，即是出於，歷來的形上學家在尚未深入反省人類理性的確切能力以及可以運用的範圍之前，即隨意跨入超越經驗的領域當中，肆無忌憚地探討類似上帝、自由及靈魂不朽這樣一些具有超驗特質的主題。如是一種建構形上學的方式（其代表，即是西方存有論〈Ontology<sup>(註 105)</sup>〉形態的形上學），在康德《純粹理性批判》一書的嚴密檢視及照鑒之下，皆一一顯現出其矛盾及虛妄之處。是以康德最後像法官一樣的宣判，人類的感性及知性，其所能認識的，只是經驗界的現象；至於超越經驗的詳情，則非人類思辨理性所能及。<sup>(註 106)</sup>康德此說，不僅徹底扭轉了整個西方形上學的原有路向，而且，也為西方存有論形態的形上學，吹起死亡的號角。後世的哲學家，在嘗試建構新的形上學體系之時，都有必要先通過康德純粹理性批判法庭的審理。

如果從康德批判哲學的角度，來看內丹的體證形上學，則其是否能免除康德所謂「獨斷」的批判呢？從我們上面對於內丹形上學的討論與分析，無疑可以清楚看到，內丹的體證形上學，其建立方式不僅完全迥異於西方藉由思辨演繹方式所建構的存有論，而且，打從一開始，它即看清，凡屬後天的感官知覺及思慮、思辨等認識方式，皆不足以使人體證形上。欲真正體形上，只有完全放棄後天知覺方式的使用方有可能。上引柳華陽對於清、濁二字的解釋，即是最好的證明；而內丹「煉己」之說的主要關注焦點，也正是集中在如何徹底淨化後天的身心意

104. 康德著，龐景仁譯，《任何一種能作為科學出現的未來形而上學導論》（北京：商務印書館，1997），頁 163。

105. 有關 ontology 一字的詳確意涵及適切中文翻譯，俞宣孟在其所著的《本體論研究》（上海：上海人民出版社，1999）一書當中，有著相當深刻而完整的討論。

106. 詳參：康德著，鄧曉芒譯，《純粹理性批判》第二版序言（北京：人民出版社，2004），頁 20。康德雖然否定人的思辨理性可以認識或論證物自身的存在，但在《實踐理性批判》一書當中，卻肯定，因為道德律具有必然性，因此可以反證自由、上帝及不朽等理念的客觀性及真實性。由是，科學的形上學雖然不可能，但道德的形上學卻是可能的。詳參：康德著，鄧曉芒譯，《實踐理性批判》〈序言〉（北京：人民出版社，2004），頁 1-2。

識作用上頭。據此，內丹形上學的建構，本即立基在對於人類認識能力的深刻了解之上；這和康德所主張，形上學家在嘗試建構其形上學之前，必須先對人類的理性能力，做一番批判與檢視的說法，顯能相互呼應。而康德所以為「理性的一切思辨的知識只要有可能，都是限制在僅僅經驗的對象之上的」(註 107)觀點，和內丹家對於人類「識神」的體認，(註 108)亦有異曲同工之處。只是，內丹家確切地肯定，人類與生俱來的認識方式，可以透過各式各樣的身心操作方式，加以止息甚至予以轉化，這在康德看來，是難以想像及接受的。從康德的著作及其一生的努力當中，我們不難體會，康德顯然是一個對於形上世界的真相，有著熱切關懷及追求的人。是以，當他聽說瑞典的知名科學家兼通靈者史威登堡，確實發生一些令人無法懷疑的通靈事跡時，便立即寫信請教他，且極為迫切地想購得他在倫敦出版的新書。(註 109)只因，如果史威登堡真正具有通靈的能力，那麼形上世界的種種真相便能因此被解開。不過，當他在買到史威登堡的著作，且認真加以研讀之後，卻很失望的發現，一切都只不過是作者自己的幻想罷了。此後，康德便不再相信人類具有認識超驗界的能力；最終，並有《純粹理性批判》一書的產生，完全將人類理性能力的界限，畫歸在現象界之內。儘管康德對於人類是否具有認識超驗界的能力，曾歷經一個從相信到否定的歷程，不過，類似內丹這樣一種透過身心意識的轉化，以體證形上本體的方式，顯是康德所未曾接觸及了解。而對於內丹所提出的種種修行方法，人們亦難以否定其實踐的可能性，(註 110)因此，內丹

107. 《純粹理性批判》第二版序言，頁 20。

108. 內丹對於人類意識的認識，主要體現在其「元神」與「識神」(慾神)之說。張伯端的《玉清金笥青華秘文金寶內煉丹訣》以及清代藉由扶乩降神所產生的《太一金華宗旨》二書，都有關於此二者的論述。大致來說，元神為先天、真實、絕對或純粹的意識，識神則為後天、虛妄、相對或染汙的意識。生命一旦入於後天，即由識神做主；先天的元神，則處在一種蟄伏或遮蔽的狀態。識神由於具有染汙、相對、執持和虛妄等特質，因此，並無法使人認識宇宙、生命之真相；其存在，正是人類生命之所以痛苦、有限，不能真正了悟宇宙、生命實相的根本原因。內丹的修煉，歸結言之，即是要設法清除識神的作用，使元神的存在及功能得以真正彰顯。從內丹如是意識學說及認識論思想來看，康德所謂的「純粹理性」以及先天的感性形式和概念，仍然是屬於識神的作用，是以，其以為人類理性能力的認識不能及於物自身，和內丹對於「識神」的體認，顯有共通之處。兩者之不同，乃是在於，內丹認為，人除了後天的意識之外，尚存在一先天意識；後天的意識，可藉由身心的操作（比如，煉己、守中等），而徹底加以轉化、消除；康德的哲學，顯然不具有這樣的內涵。

109. 詳參：康德著，李明輝譯，〈致夏落蒂·封·克諾布洛赫小姐〉，《通靈者之夢》（台北：聯經，1989），頁 81-87。

110. 內丹家除了提出一套完整的實踐方法，以使人體證形上本體之外，在其長期的實踐過程中，亦累積大量的經驗及著作，足以清楚地說明整個內丹實踐過程當中，所歷經的種種身心反應狀況。

體證形上學的存在，確實是人類在西方的形上學傳統之外，相當值得參考及借鑒的典範。

## 陸、結論

向來對於道教修煉傳統從外丹到內丹之轉變的探討，視角大都侷限在道教的歷史或思想史的範圍當中。類似這樣的角度，自然是相當重要及基本；不過，由於內丹和外丹的修煉，都預設一套形上學理論做為其修煉的基礎，因此，若不深入了解及檢討其形上學理論，即無法掌握內、外丹的核心要旨以及造成外丹轉向內丹的深層原因。此外，也無法適切評價內、外丹的形上學在人類對於形上世界或終極實在的探討歷程當中，所具有的地位，以及所可能帶來的啟發及意義。本文的寫作，即在彌補向來的不足，專從形上學的角度，來探討內、外丹以及兩者間的關係。

本篇論文，係由四個章節所組成。第一章節，主在探討煉丹的主要藥物——丹砂，在漢代之前的使用情形，以及其背後所含蘊的意義。藉由這樣的探討，除了更加清楚了解丹砂為何會成為後世丹家所特別鍾情的藥物之外，也得以具體體認道教思想淵源之悠久、古老以及文化傳承的穩定。第二章節，則從外丹的目的、器具、火候、藥物及理論等幾個面向，深入剖析外丹的內涵及特質，最後得出，外丹所追求的是把握那一個創造宇宙萬物的根本力量，其形上學，可以「實驗形上學」一詞來加以稱呼。第三章節，首先概略論述從外丹轉變為內丹的歷史原因，其次，則對內丹的理論、藥物、火候及鼎爐之說，進行和外丹一樣的剖析，最後根據內丹形上學的特性，將其定名為「體證形上學」。第四章節，主在進一步分析及評價外丹之「實驗形上學」與內丹之「體證形上學」的內涵、特質、異同、價值和利弊得失。最終肯定，內丹求之於內的「體證形上學」，比外丹求之於外的「實驗形上學」，實要更為圓滿、可行。其存在，亦可為人類對於形上世界的探討以及生命問題的徹底解決上，提供重要的啟示及貢獻。

本論文由於主題、篇幅及時間的限制，在對於內丹「體證形上學」的論述上，只能先揭其眉目，日後，將會特別針對其內涵、特質、方法、次第以及與其他形上學的異同等主題，做更進一步的論述。

## 參考文獻

### 古籍

- 《尚書》，《十三經注疏》，藝文印書館。
- 《禮記》，《十三經注疏》，藝文印書館。
- 郭慶藩輯，1983，《莊子集釋》，台北：木鐸出版社。
- 管仲，1982，《管子》，台北：中華書局。
- 傅紹傑註譯，1978，《吳子今註今譯》，台北：商務印書館。
- 瀧川龜太郎，1986，《史記會注考證》，台北：洪氏出版社。
- 柳華陽撰注，1985，《華陽金仙證論》，台北：新文豐出版社。
- 蕭天石主編，1984，《鍾呂傳道全集》，台北：自由出版社。
- 孟乃昌、孟慶軒編，1993，《萬古丹經王《周易參同契》三十四家注釋集萃》，北京：華夏出版社。
- 《黃帝九鼎神丹經訣》，《正統道藏》第31冊，台北：新文豐出版社。
- 《丹房奧論》，《正統道藏》第32冊，台北：新文豐出版社。
- 《鉛汞甲庚至寶集成》，《正統道藏》第32冊，台北：新文豐出版社。
- 《感氣十六轉金丹》，《正統道藏》第32冊，台北：新文豐出版社。
- 《元始上真眾仙記》，《正統道藏》第5冊，台北：新文豐出版社。
- 宋·張君房纂輯，蔣力生等校注，1996，《雲笈七籤》，北京：華夏出版社。
- 徐兆仁主編，1990，《天元丹法·性命圭旨》，北京：中國人民大學出版社。
- 石明輯注，1989，《悟真篇三家注》，北京：華夏出版社。

### 中文專著

- 李養正，1990，《道教概論》，北京：中華書局。
- 任繼愈主編，1990，《中國道教史》，上海：上海人民出版社。
- 戈國龍，2004，《道教內丹學溯源》，北京：宗教文化出版社。
- 王明，1996，《抱朴子內篇校釋》，北京：中華書局。
- 裴文中，1954，《中國石器時代》，北京：中國青年出版社。
- 高福進，2002，《太陽崇拜與太陽神話》上海：上海人民出版社。
- 馬昌儀，2000，《中國靈魂信仰》，上海：上海文藝出版社。
- 光復書局、文物出版社主編，1994，《殷墟地下瑰寶——河南安陽婦好墓》，台北：光復書局。
- ，1994，《春秋晉國青銅寶藏——山西太原趙卿墓》，台北：光復書局。
- 陳國符，1975，《道藏源流考》，台北：祥生出版社。
- ，1997，《中國外丹黃白法考》，上海：上海古籍出版社。
- 孟乃昌，1993，《道教與中國煉丹術》，北京：燕山出版社。
- 張廣保，2001，《唐宋內丹道教》，上海：上海文化出版社。
- 趙匡華，1989，《中國煉丹術》，香港：中華書局。
- 劉錫誠、游琪主編，2004，《山岳與象徵》，北京：商務印書館。
- 蕭天石著，1990，《道家養生學概要》，台北：自由出版社。
- 俞宣孟，1999，《本體論研究》上海：上海人民出版社。
- 任相宏，2004，〈仙人台周代郭國貴族墓地發掘的成果〉，山東大學學報，第一期。

**外文中譯著作**

Andrea Aromatico 著，李曉樺譯，2002，《煉金術——偉大的奧祕》，上海：上海書店。

Immanuel Kant 著，李明輝譯，1989，《通靈者之夢》，台北：聯經。

Immanuel Kant 著，龐景仁譯，1997，《任何一種能作為科學出現的未來形而上學導論》，北京：商務印書館。

Immanuel Kant 著，鄧曉芒譯，2004，《純粹理性批判》，北京：人民出版社。

Mircea Eliade 著，晏可佳等譯，2004，《宗教思想史》，上海：上海社會科學院。

安德列·勒魯瓦著，俞灝敏譯，1990，《史前宗教》，上海：上海文藝出版社。

**英文著作**

Mircea Eliade, 1987. transl by W. R. Trask, *The Sacred & The Profane*, New York: Harcourt Brace & Company.



## **From External Alchemy to Internal Alchemy: The Transition of Two Metaphysics**

**Chin-ming Hsiao**

Department of Religious Studies

Aletheia University

### **ABSTRACT**

This article consists of four sections. The first section aims at probing the use of the history of cinnabar in traditional China and the intrinsic meaning of the use of cinnabar. The second section explores the content and nature of external alchemy. We find the most important purpose of external alchemy is to grasp the basic strength of the universe. The metaphysics of external alchemy could be called experimental metaphysics. The third section aims at probing the content and nature of internal alchemy. We also find the most important purpose of internal alchemy is to grasp the basic strength of the universe. The metaphysics of internal alchemy could be called mystical metaphysics. The biggest difference of external alchemy and internal alchemy is method and material. The last section compares the similarities and differences, and advantages and disadvantages, of experimental metaphysics and mystical metaphysics. We think mystical metaphysics is superior to experimental metaphysics. We can obtain important enlightenment from the exploration of the metaphysics of internal alchemy.

**Key words:** Cinnabar, Internal Alchemy, External Alchemy, Experimental Metaphysics, Mystical Metaphysics

(收稿日期：2006.2.16；修正稿日期：2006.4.6；通過刊登日期：2006.5.5)