

隋代苏元朗内外丹修炼法及其成就

萧登福

台湾台中科技大学应用中文系教授

内容摘要：

魏晋南北朝冥思静坐修仙法门，以上清派的存守身神为主流，此外，上清经服食日月星精气的郁仪、结璘、奔辰法，灵宝派服食五方天气的五芽法，也盛行于当时。至于汉代《周易参同契》的坎离交媾内丹修炼法，则修行者较少，《太上三十六部尊经·黄庭经》是此时的内丹重要道典，虽是如此，但以北齐慧思（515年—577年）〈南岳思大禅师立誓愿文〉有“藉外丹力修内丹”之语，可见南北朝末，内丹修炼已影响到佛教法师，则彼时内丹修炼法似乎又重新受到当时修炼者的重视了。到了隋初，苏元朗深研《周易参同契》，在内丹坎离交媾及外丹八石烧炼上，均有论述，也深受南北朝道书《太上三十六部尊经·黄庭经》分精、气、神为三的影响，使得内丹修炼又重新站上舞台，内丹、外丹在隋、唐二代，都是修炼的主流。

关键词：

苏元朗，内丹，冥思，坎离，铅汞

前言

东汉魏伯阳《周易参同契》，好用铅汞、龙虎及外丹烧炼时之化学变化（还丹）等名相，来说明心火、肾水，阴阳二气在身中的互涵交融等情形。这样的一组名相，可以用来讲述内丹，也用来讲述外丹，因而光看文字表面，往往使人难以明白它是在叙述内丹或外丹。

《周易参同契》内外丹杂混合述的说法，影响隋、唐的内丹修炼家甚深，他们也好用金丹大药、铅汞、黄芽、流珠、金液等外丹名相来说内丹，有时甚至通篇都是如此，很难区分他们所说是内丹或外丹，如元阳子《还丹歌诀》、《元阳子金液集》、陶真人《金丹赋》等，书名即以金丹、金液等外丹名相为称，而书中则涉及丹田、阴阳气等说，显然和内丹相关。笔者的区分，则是由他们的内容是否有详细叙述黄白等矿石及草木药的烧炼过程，是否语及三丹田、阴阳二气、真一气、五脏、魂魄等名相，如是前者，有五金八石矿物名称，有烧炼及变化过程，则为外丹。如是后者，虽有铅汞，甚至金石草木名相，但无述及烧炼过程，仅是理论性的论述，且语及丹田脏腑及阴阳气在身内之运行，则是内丹。内丹以自身身体为鼎炉，以精、气、神三者（南北朝及唐宋修炼法）或阴阳二气（《周易参同契》修炼法）为药物，凡是涉及三丹田、五脏、阴阳气、真一气等名相，都和身体相关，是自身体内的修炼法门，应归为内丹。

隋代内丹修炼家，主要以苏元朗为主，苏元朗崇尚《周易参同契》，广引魏伯阳之说，唐代的内丹修炼家也是如此。由于受《周易参同契》的影响太深，所以常以外丹名相来解说内丹，过度使用的结果，常会令人有这是内丹书或外丹书的困扰，此也是隋唐时代内丹书的另一种特色。

又，魏晋南北朝《太上三十六部尊经·黄庭经》¹将组成人体中之“气”，析分为精、气、神三者²，以及“炼气成神，炼形成气。阳神未聚，三花不入泥丸；真气未朝，五彩不生丹阙。”等说，对唐宋内丹家影响甚深，隋代的苏元朗除受《周易参同契》影响外，也应受其影响。但今所见苏元朗内丹说，有坎阴离阳之论述，对精、气、神三分说尚不明显，应是和苏元朗所留下的著作已残缺不全有关。

一、隋代青霞子苏元朗其人

南北朝时内外丹之名称已正式出现³，并有人沿承东汉内

¹ 有关《太上三十六部尊经》撰作年代的考证，详见笔者所著《正统道藏总目提要》0008条《太上三十六部尊经》提要，台湾：文津出版社，2011.11，第17-18页。

² 《周易参同契》以坎、离代表人身之阴、阳二气，坎阴离阳，坎为阴中有阳，离为阳中有阴，修炼在取坎填离，未提及精、气、神三者。

³ 东晋·许逊《灵剑子·服气第三》云：“凡服气调咽用内气，号曰内丹。心中意气，存之绵绵，不得用上段外气引，外风损人五藏，故曰两段分理之者。”（《中华道藏》第三十一册，605页中。）

丹学而不坠。其后至隋文帝时，苏元朗有《旨道篇》、《龙虎金液还丹通玄论》、《太清石壁记》、《宝藏论》等内、外丹说。苏元朗是隋代的丹道家，有不少著作见载于史志及道书中，依次叙列如下：

唐·梅彪《石药尔雅·卷下·叙诸经传歌诀名目》载有“《青霞子诀》”⁴。《新唐书·卷五十九·艺文志三·神仙家》云：

“《玄晋苏元明（朗）太清石壁记》三卷，乾元中，剑州司马纂，失名。”

南宋·晁公武《郡斋读书志·卷十六·神仙类》云：

“《龙虎通元要诀》一卷，右苏元朗撰。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。李邕家本题云：‘青霞子，隋开皇时人’，不出名氏，岂元朗之号耶？”

南宋·陈振孙《直斋书录解题·卷十二·神仙类》云：

“《龙虎金液还丹通玄论》一卷，称罗浮山苏真人撰。”

⁴ 《正统道藏·洞神部·众术类·似字号》，《中华道藏》第十八册，279页中。

《宋史·卷二百五·志第一百五十八·艺文四·神仙类》云：

“青霞子《旨道篇》一卷，又《龙虎金液还丹通玄论》一卷，《宝藏论》一卷，青霞子《丹台新录》九卷。”

《庚道集》卷八引录了《青霞子十六转大丹》⁵。

晁公武《郡斋读书志》说苏元朗是隋文帝开皇年间（581-600年）的人，道号为青霞子。由上所述，苏元朗的著作有：《青霞子诀》、《太清石壁记》、《龙虎通元要诀》、《旨道篇》、《宝藏论》、《青霞子十六转大丹》，另外《罗浮山志会编》说他撰有《茅君歌》。其中《龙虎通元要诀》，也称《龙虎金液还丹通玄论》。上述苏元朗著作诸书，有二种尚存，有多种曾被引用，其中有的是内丹的修炼法门，也有的是外丹铅汞烧炼。以他有多种著作见载于史籍看来，他在隋朝时应是一位重要的内、外丹修炼家，今日虽然其书多佚，但由现存的著作中，仍可了解他在内外丹的成就。而对其生平事迹，载述最详的，当为《罗浮山志会编》的苏元朗传。

⁵ 《中华道藏》第十八册，532 页下至 536 页上。

清·宋广业《罗浮山志会编·卷四·人物志·仙一·苏元朗传》：

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，竞论灵芝，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，盍向黄房求诸？谚云：天地之先，无根灵芝，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。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《龙虎金液还丹通玄论》，归神丹于心炼。其言曰：天地久地，圣人象之。……内视九年道成，冲举而去。谷中有伏虎石存焉。嘉靖中，土人耕治其地，犹得铜盂一、古剑一，竟毁之。⁶

清·宋广业《罗浮山志会编》撰成于清康熙五十五年（1716年），是据明·陈槿《罗浮志》及广搜有关罗浮山诸书

⁶ 胡道静主编《藏外道书》第十九册 144 页，四川巴蜀书社 1994 年 12 月出版。又见于《古今图书集成·博物汇编·神异典·神仙部·第 240 卷·苏元朗传》引。

而增编。陈槌在序文说永乐八年秋访神乐观道士,徐子明、邓能宗,“(二人出示)《罗浮志》,乃宋·是庵正(王)胄所辑,而后人所续者。惜非刻本,卷帙弗全,字多舛谬。幸而指掌诸图记犹在,有足征者。二人固请厘正删补。多嘉其意之勤,遂为之考订去取,汇而成编,增至一十五卷。宝安陈槌。”⁷是《罗浮志》最早为宋·王胄是庵所撰,至明永乐间而陈槌增编,明·陈槌《罗浮志·卷六·人物》云:“王胄,字希戴,清源人,号是庵,惠州文学掾,文章典雅,才识绝伦,尝修《罗浮图志》,搜采无遗,尤当于理,识者韪之。”⁸王胄是南宋宁宗时人,陈槌依据王胄书而增编,其中有关苏元朗之载述如下:明·陈槌《罗浮志·卷四·神仙》:“苏元明汉人:苏元明,不知何许人,尝于罗浮山青霞谷修炼大丹,后得道,不知所终。”⁹清·宋广业《罗浮山志会编》据所搜集到的史料,加以增编成上文。

清·宋广业《罗浮山志会编》说苏元朗“生于晋太康时,隋开皇中来居罗浮,年已三百余岁矣。”参照晁公武《郡斋读书志》的说法,应是“隋开皇时人”。《罗浮山志会编》生于晋初之说,是把他视为仙人而夸大的说法。苏元

⁷ 胡道静主编《藏外道书》第十九册,第3页上。

⁸ 《藏外道书》第十九册,第26页下

⁹ 胡道静主编《藏外道书》第十九册,第13页下。

朗在丹道上的成就，内外丹都有论及，而以内丹的理论，较受到后世的重视。

三、苏元朗的内丹成就

《罗浮山志会编》中，比较可贵的，是引到了《龙虎金液还丹通玄论》的内容，今将其内丹说另摘录于下，以方便讨论。

隋·苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》：

《龙虎金液还丹通玄论》，归神丹于心炼。其言曰：天地久地，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，是为姹女，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，八神中之性，此谓归根复命。

犹金归性初，而称还丹也。¹⁰

上引《龙虎金液还丹通玄论》，仅述其意，略引其言，并不是全文。文中所说苏元朗内丹修炼法门，是以“归神丹于心炼”为主。即是以修炼心神来炼就神丹，而得长生不死。主张“性命双修，内外一道”。以为“龙虎宝鼎，即身心也。身为炉鼎，心为神室，津为华池。”以铅（坎）为阴中有阳，汞（离）为阳中有阴，以戊己黄婆（心中意）来媒合阴阳，引阴阳相合之气，经“鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。有为之时，无为为本。”取坎中阳（金）以还补离阴，以成先天干金，即是“金归性初”，此为修炼还丹之道。

文中用外丹的五金八石，来说明内丹的铅汞修炼法门。此是因为苏元朗深受《周易参同契》的影响，所以文中用了不少《周易参同契》的名相与说法，也采用了它以外丹用药来说明内丹修炼的作法。如文中“犹金归性初，而称还丹也”出自《周易参同契·卷上·名者以定情章第四十》：“金来归性初，乃得称还丹。”¹¹又如《龙虎金液还丹通玄

¹⁰ 清·宋广业《罗浮山志会编·卷四·人物志·仙一·苏元朗传》引；胡道静主编《藏外道书》第十九册，四川：巴蜀书社，1994.12，第144页。又，见于《古今图书集成·博物汇编·神异典·神仙部·第240卷·苏元朗传》引。

¹¹ 采五代彭晓《周易参同契分章通真义》之分章法，《中华道藏》第十六册，第94页中。

论》所说以五金八石来代表内丹修炼之铅汞，亦是出自《周易参同契·卷上·知白守黑章第二十三》云：“水者道枢，其数名一，阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华。被褐怀玉，外为狂夫。”¹²《周易参同契·卷上·子午数合三章第三十一》：“子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。”¹³又，《周易参同契》有铅为五金之主，“三五既和谐，八石正纲纪”之说，以上皆是以五金八石来解说内丹。

五金及八石是外丹用药，而被《周易参同契》及苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》用来说内丹。《周易参同契·卷下·务在顺理章第八十九》云：“挺除武都，八石弃捐。”文中的八石，正是外丹矿物的八石。

外丹的五金八石，虽出自《周易参同契》，但究竟指何物，并无明说？后人说法甚多，但较明确的论述，则为《太古土兑经》所说：

学道之士，先变矿（矿）石，次审炉火，三明药性，四达制伏。不晓四事，徒劳神思。金、银、铜、铁、锡，谓之五金。雌、雄、硫、砒，名曰四黄。朱、汞、鹏、碓、硝、盐、矾、胆，命云八石。或阳药阴

¹² 采五代彭晓《周易参同契分章通真义》之分章法，《中华道藏》第十六册，第89页上。

¹³ 同上，《中华道藏》第十六册91页上。

伏，或阴药阳制，明达气候，如人呼吸，皆有节度。学道之人，先调气，次论药物，二者相扶，是曰道真。¹⁴

《太古土兑经》，约撰成于唐初，详见笔者《正统道藏总目提要》第945条《太古土兑经》提要¹⁵。文中的五金四黄八石，是外丹烧炼中必用的金石药，五金为：金、银、铜、铁、锡。四黄指：雌黄、雄黄、硫黄、砒黄。八石指：朱砂、汞、鹏砂、硃砂、硝石、戎盐、矾石、石胆。

又，唐玄宗朝刘知古《日月元枢论》所说，五金是：金、银、铜、铁、锡（铅）也；八石是：雄（雄黄）、硫（硫黄）、砒（砒霜）、矾（诸矾）、胆（石胆）、曾（曾青）、青（空青）、磁（磁石）也¹⁶。东晋·葛洪曾有五石之说，《抱朴子·金丹篇》云：“五石者，丹砂、雄黄、白礬、曾青、慈石也。”葛洪把丹砂列为五石之首，说法和刘知古不同，刘知古八石中无丹砂。又，《抱朴子·论仙篇》：“长斋久洁，躬亲炉火，夙兴夜寐，以飞八石哉？”今人王明《抱朴子内篇校释》云：“八石，即丹砂、雄黄、

¹⁴ 《太古土兑经》，收录于《洞神部·众术类·之字号》，引文见台北新文丰刊本第三十一册，第435页。

¹⁵ 萧登福：《正统道藏总目提要》，台北：文津出版社，2011年11月。

¹⁶ 见《全唐文·卷334·刘知古》《日月元枢论》。曾慥《道枢》卷二十六《日月玄枢篇》引作：“金、银、铜、铁、锡者，五金也；雄（雄黄）、雌（雌黄）、砒（砒霜）、矾（诸矾）、胆（石胆）、曾（曾青）、空（空青）、礬（礬石）者，八石也。”见《中华道藏》第二十三册，第502页中。曾慥将硫黄改成雌黄，将磁石改成礬石。

雌黄、石留黄、曾青、矾石、磁石、戎盐，为道家炼食之药物。”¹⁷王明之说，不知所据。《罗浮山志会编》引隋代苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》说：“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。”则显然隋代苏元朗的五金中有铅，八石中有汞，其说也和唐代的刘知古不同，可见五金八石的说法不一。又，今网路所见，亦有以黄金、白银、赤铜、青铅、黑铁为五金，以朱砂、雄黄、云母、空青、硫磺、戎盐、硝石、雌黄等八种矿物为八石，但皆不说明出处。

苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》在内丹修炼上，用五金中的铅及八石中的汞，来解说心肾二气（铅汞、水火、坎离）。其言说：天铅是“阴中有阳，是为婴儿，即身中坎也”，《易经》坎卦，坎为水，属阴，坎卦形（☵）其中有阳，所以是阴中有阳；而离卦为火，属阳，离卦（☲）为阳中有阴。坎离中之阴阳交媾即成丹。文中以五金中之铅代表肾、坎、水、金；八石中之朱砂（汞），代表心、离、火、木。内丹主要之铅汞坎离，即此二者。今将铅汞二物在苏元朗内丹说中所代表者，表列于下：

¹⁷ 王明：《抱朴子内篇校释》，台北：里仁书局，1981，第 32 页。

铅：阴中有阳，代表婴儿、坎；此外一般内丹还代表：心、火、金、虎、月、西、肺、魄。

汞：阳中有阴，代表姤女、离；此外一般内丹还代表：肾、水、木、龙、日、东、肝、魂。

铅汞心肾二气为内丹之主要药物，而媒介铅汞者为中央戊己，是为黄婆，黄婆指心意，在中央，把在东方的汞木，西方的铅金，借由心神而交媾相合，苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》文中所谓：“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。”以心意之动静来拘系龙虎铅汞，而脾土为黄庭所在，内丹在此结育，所以说：“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。”

苏元朗在论述龙虎铅汞及黄婆媒介，以炼结金丹之后，并说：“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，八神中之性，此谓归根复命。”文中出现不少名相，如斗柄、火候、鹊桥、河车、华池神水等。斗柄，是北斗第五至第七星，形如酒斗之柄，斗柄依四季而方位不同，此处用来说明人体内精气神之旺衰，也随着一日十二时而有不同，内丹须重视体内生气之消长情形，以心意之强弱（火候）来引导精气之运行。鹊桥，是指以舌抵上颚，用以导气下行。河车，是指身中真气

之运行，如水车引河水之转动。华池原指舌下津液神水所生处。《大洞玉经》卷上〈太极大道君道经第十六〉注：“舌下为华池，内有二窍，下通肾水，谓华舌妙通玉华也。”¹⁸《黄帝内经·素问·刺症篇》：“舌下两脉者，廉泉也。”宋·曾慥《道枢·卷七·黄庭篇》：“舌之下有三穴焉：左曰金津，右曰玉液，中曰玄膺，皆涌生甘泉以灌于气海。气海者，命门也，此生死之岸也。”以上，舌下为华池，或说舌下华池有二脉，或说有三穴（金津、玉液、玄膺）。

华池神水原指舌下津液，后来被挪用为内丹修炼之重要名相，或说是真铅，或说是真一之气，或说是气海（黄庭），或说是脐后肾前（黄庭气海）所生之气，或说铅汞相制，说法甚为分歧。宋·张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·华池神水》说：

神水者，即木液之谓也；华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之士，阳盛气融，则神水华池，不过浇灌炉鼎，洗涤脾胃，周流润气穴而已。元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。¹⁹

¹⁸ 《正统道藏·洞真部·本文类·日字号》新文丰二册，第14页上。

¹⁹ 张继禹主编《中华道藏》第十九册，第496页中下。

上引以脐内两肾间之一窍（黄庭）为华池，所生之木液精气为神水。而《修真十书·杂着指玄篇卷一》引《白先生金丹火候图》云：“丹法参同七鉴：华池：心源性海，谓之华池。神水：性犹水也，谓之神水。黄芽：心地开叶，谓之黄芽。白雪：虚室生白，谓之白雪。河车：一气周流，谓之河车。巽风：巽者顺也，顺调其心，谓之巽风。”²⁰

宋·程了一《丹房奥论·十论制转》说：

转制之法，妙在神水华池。经云：『以铅入汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。』圣人喻真死之药为铅，未死之药为汞。以铅制汞，则汞形全。以汞滋铅，则铅气盛。彼此相益，庶能长生。²¹

此以铅汞相制说华池神水。大抵唐宋内丹说的华池神水等名词，在苏元朗时已确定。但随后修炼家对华池神水的解释，却各自不同。

今综结苏元朗的说法，乃是顺着生理时钟来行火候，以舌抵上颚（搭鹊桥），用意念（火候）来导引华池神水，以运行全身（河车），而得以归根复命。文中所说的华池神水，既指口中津液，也用以指两肾间一窍（黄庭）所生之真

²⁰ 《中华道藏》第十九册，第762页下。

²¹ 《正统道藏·洞神部·众术类·如字号》，《中华道藏》第十八册，第433页上。

气。将黄庭真气依人身中任脉而运行，似水车之引河水（河车），使真气逆行经尾闾、命门、夹脊、玉枕而至泥丸，再以舌顶上颚，名为搭鹊桥，引气下十二重楼（喉管），而积存于下丹田。依此修炼，由有为入手，至无为而自然，则可以归根复命，还丹成道。

隋代苏元朗论内丹的内容，谈论性命双修，谈身为炉鼎，心为神室，以及身中之铅汞，姹女婴儿等说，坎离水火之称，鹊桥华池，河车上运等等，皆以身心来论，和宋代内丹修炼几无不同。而华池神水、鹊桥河车等说，依然为修内丹者之所重。

此外，苏元朗谈及内丹者，如《正统道藏·洞真部·方法类·珠字号》收录有《诸真论还丹诀》引录〈青霞子读《金碧龙虎经》〉及〈赞魏伯阳《参同契》〉，以为“魏君三卷《参同契》，于中一一言真谛。”谈论“真水与真阳，一源难改张，直须穷玄理，易字形应是。日月不相抛，坎离两位交。”²²明显的以《易经》坎离来说明水火交媾的关系，但都是零散之说，较乏系统，不如《龙虎金液还丹通玄论》虽是引述，其理论尚称完整。

又，《罗浮山志会编》文中说：“（苏元朗）乃着

²² 《诸真论还丹诀》引，见张继禹主编《中华道藏》第十九册，第222页下。

《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。”陈国符也以为“盖自此（苏元朗）始有内丹之称，而葛洪之金丹，乃称外丹。”²³陈国符认为内丹自苏元朗始，但如以东晋·许逊着《灵剑子·服气诀》：“凡服气调咽用内气，号曰内丹。”²⁴北齐·慧思〈南岳思大禅师立誓愿文〉、梁武帝时邓郁之在南岳之修炼内外丹、《太上三十六部尊经》中《黄帝内经》叙述内丹修炼法等看来，内丹之名及其修炼法门，应在苏元朗前的南北朝时期已存在，以上是以“名相”谈内丹；至于真正的内丹修炼，在汉代《周易参同契》已存在，苏元朗有阐发之功，及承先启后的作用，但绝不是首创者。

苏元朗的五种著作中，谈论内丹的有：《旨道篇》及《龙虎金液还丹通玄论》，虽然二书已佚，但后者仍有部分内容被《罗浮山志会编》所转引。由青霞子苏元朗《龙虎金液还丹通玄论》的大概要旨，可以看出他的内丹说依附于《参同契》，而所言之内丹修炼法门，和唐宋的内丹说已无太大不同。唐代内丹家亦应有受其影响。

《钟吕传道集·论丹药》：

²³ 见陈国符《道藏源流考》〈附录六说周易参同契与内丹外丹〉，第483页，又该书〈附录五中 国外丹黄白术考论略考〉，第389页说：“至隋代行气导引，称为内丹，此盖始于隋代之苏元朗。”；1965年3月台北祥生出版社出版。

²⁴ 《中华道藏》第三十一册，第605页中。

广成子以心肾之间而有真气真水，气水之间而有真阴真阳，配合为大药，可比于金石之中而隐至宝。乃于崆峒山中，以内事为法而炼大丹。八石之中惟用朱砂，砂中取汞；五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银为阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策；月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆，取八方之气，应四时之候。金鼎之象包藏铅汞，无异于肺液。硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百病，六年中成，服之自可延年，九年大成，服之而升举自如。²⁵

上引钟离权认为内丹重要性胜过外丹，外丹是模仿内丹之真水真气，用铅汞为药，用来代表阳龙阴虎等真水真气，仿内丹进火退符而有抽添。说外丹是模仿内丹，此自是钟离权一家的看法，未必与事实相符。但文中“八石之中惟用朱砂，砂中取汞；五金之中惟用黑铅，铅中取银。”和苏元朗的说法相同，其内丹说疑是受苏元朗影响而来。

四、苏元朗的外丹成就

苏元朗除在内丹上的成就外，《宝藏论》、《太清石壁记》、《庚道集》卷八引《青霞子十六转大丹》²⁶，三者皆

²⁵ 《中华道藏》第十九册，第825页中。

²⁶ 《中华道藏》第十八册，532页下至536页上。

是论述外丹之著作，此外亦有不少青霞论丹道之语，被间接引用而保留了下来。今据苏元朗尚存之外丹书，论述于下。

《太清石壁记》三卷，收入《正统道藏·洞神部·众术类·兴字号》，题为楚泽先生编。此书分三卷，上卷所载以大丹为多，次载所载为中等丹药，下卷所载偏向为治病之方及基础丹药常识。原撰作者为苏元明，续纂者为楚泽先生。撰作年代在南北朝末隋初。此书系辑录多种外丹药方及制法而成。卷上所载有〈太一金英神丹方〉、〈造大还丹方〉、〈黄帝九鼎丹方〉、〈黄帝九鼎大还丹方〉、〈太一金膏丹方〉、〈六一泥法〉、〈飞丹禁忌法〉、〈又造丹炉法〉、〈又造药釜法〉等，包括”又方”，共三十三种，属于较重要的丹方。卷中载〈八神丹方〉、〈三使丹方〉、〈召魂丹方〉、〈流珠丹〉、〈造水银霜法〉、〈伏火法〉、〈四神丹方〉等，计三十二种丹方，属于次要药方。卷下载有：〈炼钟乳法〉、〈作铁粉法〉、〈服诸丹法〉、〈疗病状法〉、〈服八石丹法〉、〈服八石丹禁忌法〉、〈水炼云母法〉、〈服金英等诸丹疗病法〉、〈造砒丹法〉等共十六种，偏向于基石的常识及治病之方。

苏元朗撰《宝藏论》今已佚，但宋人引文甚多，可以说佚而不亡。宋·唐慎微《证类本草》文渊阁《四库全书·子部·医家类》台湾商务印书馆景印本第740册，其中在砒石类方面引用青霞子及《宝藏论》处甚多。如《证类本草》

卷三丹砂引青霞子及《宝藏论》，卷三云母青霞子，卷三玉屑引《宝藏论》，卷三石钟乳引青霞子，卷三消石引《宝藏论》，卷三曾青引《宝藏论》及青霞子；卷三紫石英引青霞子；卷四雄黄引《宝藏论》；卷四石硫黄引青霞子；卷四雌黄引《宝藏论》及青霞子；卷四金屑引《宝藏论》及青霞子；卷四银屑引青霞子；卷四生银引《宝藏论》；卷四灵砂引青霞子；卷四磁石引青霞子；卷四阳起石引青霞子；卷五砒霜引“青霞子《宝藏论》”；卷五礞砂引引“青霞子《宝藏论》”；卷五铅引“青霞子《宝藏论》”。上述或引青霞子，或引《宝藏论》，或引“青霞子《宝藏论》”，所谈论的内容，都是和该矿石的药性药效有关。如《证类本草·卷三·丹砂》云：

青霞子：丹砂自然不死，若以气衰、血散、体竭、骨枯，八石之功稍能添益，若欲长生久视，保命安神，须饵丹砂。且八石见火悉成灰烬，丹砂伏火，化为黄银，能重能轻，能神能灵，能黑能白，能暗能明，一解人擎力难，升举万斤。遇火轻速上腾，鬼神难寻，莫知所在。《宝藏论》：朱砂若草，伏住火胎，包在鞣成，汁可点银为金，次点铜为银。²⁷

《太清石壁记》多载外丹药方，《宝藏论》则论述外丹药物

²⁷ 宋·唐慎微：《证类本草》，台湾商务印书馆景印文渊阁《四库全书·子部·医家类》本，第740册，第85页。

之药性及功能。

此外，《青霞子十六转大丹》，收入《庚道集》卷八，内容包括〈煮丹砂甲〉、〈结胆矾砂子作衣乙〉、〈包指丙〉、〈入柜丁〉、〈火候戊〉、〈试可己〉、〈浇淋庚〉、〈华池辛〉、〈沐浴壬〉、〈草柜癸〉、〈丹头〉、〈紫粉别入神室变化大丹法〉十六转。²⁸所言为外丹制炼之过程。

又，唐·董师元传，成君撰《龙虎元旨》，书中论述龙虎铅炼成金丹大药之玄旨，书中多以东汉孤刚子和魏伯阳、青霞子三人相问答之方式，来论述丹旨。青霞子语，以《易经》十二消息卦，论述火候之运用。文末云：“东岳董师元于贞元五年，受之于罗浮山隐士青霞子。贞元十九年，传受剑州司马张陶，开成三年，京师传族弟李汾长契。五年，传成君隐士。口诀不载于文，秘之秘之。”²⁹由文末所述经书源承看来，此书是由青霞子于贞元五年（789年）传董师元，再由董师元传张陶。至开成五年（840年）传成君，由成君笔之成书，属外丹修炼之书。但青霞子即隋初的苏元朗，应和董师元年世不相及，两人相差一百九十年，陈国符《道藏源流续考·下册·中国外丹黄白法经诀出世朝代考·青霞子撰述》以为“据此，青霞子盖有二人。”³⁰笔者

²⁸ 《中华道藏》第十八册，第532页下至536页上。

²⁹ 《中华道藏》第十八册，第597页。

³⁰ 陈国符：《道藏源流续考》，香港：里仁书局，1983，第27-315页。

则以为并非有二人，而是伪托传承，这类以遇仙说来凸显传承的作法，唐宋以来，屡见不鲜。

又，唐百玄子《金丹真一论》³¹引青霞君之言，有水火二气相蒸，三花入鼎等说³²。《修丹妙用至理论》³³引有青霞子谈论铅汞修炼³⁴。上述二者，文字较短，所论有的较难断定是内丹抑外丹。

以上是苏元朗的外丹说。由现存史料上看，苏元朗在内外丹上，均有所成就。其中尤以内丹方面，影响后世较深远。

结论

隋初苏元朗的著作有内丹坎离交媾修炼法，也有外丹八石烧炼法；内丹与外丹，这两方面的修炼，到了唐代，都成为修仙法的主流，唐人多沿承其说，其影响不可谓不大。

苏元朗外丹方面的重要著作，有：《宝藏论》、《太清石壁记》、《青霞子十六转大丹》，三书除后者外，保存尚多，可以用来研究苏元朗在这方面的主张和贡献。苏元朗在内丹方面的重要著作作为：《旨道篇》及《龙虎金液还丹通玄论》，二书今都已佚，但后者仍有部分内容被《罗浮山志会编》所转引。

³¹ 收入《正统道藏·太玄部·唱字号》。

³² 《中华道藏》第十八册，第 731 页上。

³³ 《正统道藏·洞真部·方法类·珠字号》。

³⁴ 《中华道藏》第十八册，第 745 页下。

苏元朗在内丹方面的论著，大量佚失，而作为主要论著的《龙虎金液还丹通玄论》，所残留的文字也已不多，只能略窥其意，至为可惜。今仅由现存的文献来论述，不免有偏，甚或误解，但在有限的史料下，也只能如此。

在内丹修炼方面，苏元朗谈到了“性命双修”，虽未对此名相提出解说，但以唐宋修炼书所见，“性”是养神，恬淡无为；“命”是养形，坎离交媾。苏元朗内丹修炼以身为炉鼎，心为神室，用坎离、水火、铅汞、姤女、婴儿来做阴阳气之代称，更提出“鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。有为之时，无为为本。”的修炼方式。文中“鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流”，是修命的工夫；而“有为之时，无为为本”，则是修性的工夫。修行法在以戊己黄婆（心中意）为媒介，引坎阴离阳二气交媾，引气逆流上行，再经舌、喉管而下，周天运行，此是修命，是有为。而在“有为之时，无为为本”，其意是将养神的无为自然，用来做为有为修行的根本，以无为来运有为。

苏元朗的性命双修，以修性为本，以修命为用，有为即在无为中，此是苏元朗内丹修炼的一大特色。苏元朗所提到的华池神水、鹊桥、河车等说，也是唐宋内丹修炼所常见的名词。

《周易参同契》对坎离交媾后的周天运行及结丹之说较少触及，苏元朗开始注意到周天运行的论述，至唐代，《钟吕传道集》更用专章来论述它。

参考书目

五代·彭晓：《中华道藏》第十六册，《周易参同契分章通真义》。

《太古土兑经》，收录于《道藏·洞神部·众术类·之字号》，引文见台北新文丰刊本第三十一册。

宋·唐慎微：《证类本草》景印文渊阁《四库全书·子部·医家类》本第740册，台北：商务印书馆。

清·宋广业：《罗浮山志会编》，收入胡道静主编《藏外道书》第十九册，成都：巴蜀书社，1994.12。

《文渊阁钦定四库全书》，台北：台湾商务印书馆影印。

《四库全书总目提要》，台北：汉京文化出版社，1981.12。

《正统道藏》，台北：新文丰出版社，1977.10。

高楠顺次郎、渡边海旭都监：《大正新修大藏经》，1929.8。

《已续藏经》藏经书院版，台北：新文丰，1994.11。

彭文勤纂辑、贺龙骧校勘：《道藏辑要》，台北：新文丰，1986。

胡道静、陈耀庭主编：《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1994. 12。

苏海涵编：《庄林续道藏》，台北，成文出版社，1975。

张继愈主编：《中华道藏》，北京：华夏出版社，2004. 1。

黄永武主编：《敦煌宝藏》，台北：新文丰出版社，2015。

任继愈主编：《道藏提要》，北京：中国社会科学出版社，2005. 12。

萧登福：《正统道藏总目提要》，台北：文津出版社，2011. 11。

萧登福：《黄庭经古注今译》，香港：青松出版社，2017. 6。

张心澂：《伪书通考》，台北：鼎文书局，1973。

袁珂：《山海经校注》，台北：里仁书局，1981. 7。

王明：《太平经合校》，台北：鼎文书局，1979. 7。

王明：《抱朴子内篇校释》，台北：里仁书局，1981. 12。

陈撷宁：《黄庭经讲义》，《藏外道书》第廿六册，第145页上至158页上。

杜琮、张超中译：《黄庭经今译·太乙金华宗旨今译》，北京：中国社会科学出版社，1996. 12。

张继禹主编：《中华道藏》第十九册，《诸真论还丹诀》。

陈国符：《道藏源流续考》，香港：里仁书局，1983. 3。

The Achievement of Su Yuan-lang's Inner and Outer Dan Practice in the Sui Dynasty

HSIAO Teng-fu

Department of Application Chinese
National Taichung University of Science and Technology

Abstract

The mainstream of meditation (冥思静坐) and cultivate spirit (修仙) methods in the period of Wei, Jin, Southern and Northern dynasties (南北朝) was *Cun Shou Shen Shen* (存守身神, inner visualize and guard body spirit) of Shang Qing Pai (上清派, Shang Qing faction). In addition, methods of Shang Qing Pai's inhaling and eating essence *qi* of sun, moon, and stars (*Yu Yi* 郁仪, *Jie Lin* 结璘 and *Ben Chen* 奔辰) and methods of Ling Boa Pai's (灵宝派) inhaling and eating essence *qi* released from five direction of Sky (*Wu Ya* 五芽法) were also prevalent at that time. As for the inner Dan (内丹) training method "*Kan Li Jiao Gou*" (坎离交媾, interaction between water and fire) mentioned in the book of *Zhou Yi Can Tong Qi* (周易参同契) of Han dynasty, the practitioner less. The book "*Tai Shang San Shi Liu Bu Zun Jing, Huang Ting Jing* (太上三十六部尊经·黄庭经)" is the important Taoism scripture of inner Dan at this time. But, according to the statement "improve inner Dan by using the strength of outer Dan" of Hui Si (慧思, the master of Zen, 515-577) in the vows "*Nan Yue Si Da Chan Si Li Shi Yuan Wen* (南狱思大禅师立誓愿文)", inner Dan's cultivation had affected Buddhist mages in the late stage of Southern and Northern dynasties, then the practice

of inner Dan's practice seems to have been valued again by the cultivators . At the beginning of the Sui Dynasty, Su Yuan-lang (苏元朗) deeply studied the book of *Zhou Yi Can Tong Qi* and had reports on *Kan Li Jiao Gou* of inner Dan and *Wei Dan Ba Shi Shao Lian* (外丹八石烧炼) of outer Dan. He also affected by the book “*Tai Shang San Shi Liu Bu Zun Jing, Huang Ting Jing*” of Southern and Northern dynasties which divided human's living ability into three parts as energy, qi and spirit (*jing, qi, shen* 精气神). Inner and outer Dan both in the Sui and Tang dynasties were the mainstream of cultivation.

Keywords

Su Yuan-lang, meditation, inner *Dan*, *Kan Li*, lead and mercury