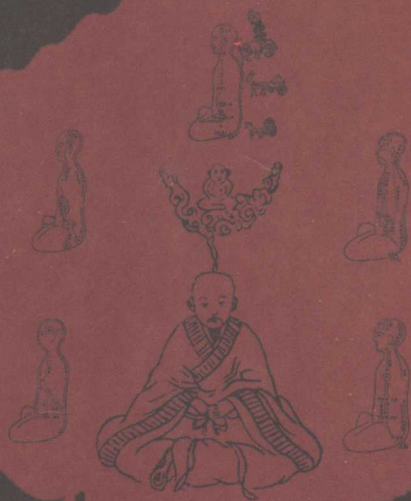


NEIDAN JIEMA



霍克功 著

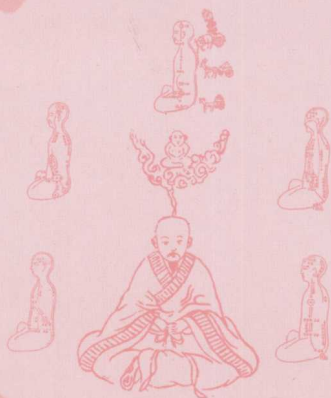
内丹解码

—— 李西月西派内丹学研究

内丹是养生术，修炼内丹可以健康长寿
内丹学是中国哲学史上三大理论高峰之一
通过内丹，东西方第一次找到了精神沟通的桥梁

人民出版社

NEIDAN JIEMA



霍克功 著

内丹解码

——李西月西派内丹学研究

● 人民出版社

责任编辑:夏 青

图书在版编目(CIP)数据

内丹解码——李西月西派内丹学研究/霍克功 著.

-北京:人民出版社,2008.3

ISBN 978-7-01-006891-6

I. 内… II. 霍… III. 李西月-道教-养生(中医)-思想研究
IV. B958;R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 019360 号

内 丹 解 码

NEIDAN JIEMA

——李西月西派内丹学研究

霍 克 功 著

人民出版社 出版发行
(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:17.625

字数:410 千字 印数:0,001-3,000 册

ISBN 978-7-01-006891-6 定价:35.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



牟钟鉴* 先生序

中国哲学在儒、佛、道三教互动合流中先后出现三大理论高峰,即佛教禅学、儒家宋明道学(包括理学、心学、气学)和道教内丹学。这三大理论高峰是中国古代哲学的伟大成就,代表着中华文明特有的人生智慧。当代中国哲学史和思想史学者对宋明道学和佛教禅宗研究相对充分,而对内丹学却探讨不足,因此内丹学在相关思想史著作中被严重忽略和边缘化,不能体现它在历史上的真实地位和作用。其重要原因是内丹学深奥难明,话语独特,修炼靠内功体证,不易为外界所理解,长期以来被学界视为畏途。

改革开放以来,道教研究发展神速,道教史的研究成果尤为丰富。全真道及其内丹学受到学界关注,不断有优秀作品问世,但研究工作的进展不够平衡。传统上内丹学分为南

* 牟钟鉴,中央民族大学哲学与宗教学系教授,博士生导师,中央民族大学“985工程”当代重大民族宗教问题研究中心主任。

派、北派、东派、西派和中派等主要派别。目前对南派、北派的研究相对来说多一些,对东、西两派的研究成果却较少。这是因为对学问的探讨,有一个循序渐进的过程。南派、北派产生较早,按研究的次序也应是先南、北后东、西。

内丹是以人体为鼎炉,以人身内在的精气神为药物,在体内经过长期的修炼而成的,它相对于外丹而言,故称内丹。内丹不一定是实有其物,主要是达到的一种内在生命的质变和境界。内丹修炼的途径是性命双修,炼气以修命,炼神以修性,两者结合,以求生道合一,不同的派别则有不同的侧重。修炼的根本是清静,强调清心寡欲、平淡无奇、不急不躁、悲喜不惊、不嗔不恨、不妒不嫉,使内心处于一种高度空灵的无为状态。在此清静无为的境域中,人身内部产生一种能量的升华,促使生理逆序反应,以企达到返老还童、复归婴儿的神秘效应,作为宗教追求就是成为长生不死的得道神仙。内丹修炼的过程是一个无为——有为——无为的多次循环过程。内丹以顺逆、阴阳、性命、有无等对立统一的哲学范畴为理论基础,以炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道为基本修炼程序。从阴阳之学而言,修炼内丹即是不断地去阴累阳、取坎填离,使生命体成为纯阳之体的过程。

内丹修炼有宗教神秘主义的成分,教外人士不必去学,但它的许多内涵对当代社会仍有积极意义。修炼内丹的人要爱国、爱家,孝敬双亲、和于友邻,对构建和谐社会大有裨益。同时,内丹的性命双修,强调心理训练与生理训练要结合进行,有利于身心健康和生命质量的提升。

内丹学是晚唐以后至近代道教理论和实践方术的核心。

内丹学是中华民族传统文化的瑰宝,是数千年来内丹家汲取道、释、儒、医等传统文化精华,形成的一种融合道家的宇宙观、人生哲学、人体科学、修持经验为一体的理论体系和修炼模式,可以视之为东方的生命学。

道教以黄帝为宗,老子为祖。《老子》、《庄子》不仅提出了明道求道的哲学,还在道文化体系中开拓出多种修炼方术的雏形。中国修炼方术始终在道学的推动下向前发展,道与术的结合使养性延命的内丹修炼术得到空前的发展。注重现实、热爱生命、济世利人、养生长寿,是道教最为鲜明的主题。《太平经》认为,“人命最重”、“寿为最善”,人能活120岁以上是上寿,80岁是中寿,60岁是下寿,不到60岁是夭折。不但要长寿,还要健康幸福地活着。老病死之苦,可用修炼的办法化解。当代人类物质生活比过去富足了,但由于环境污染和不良生活方式的影响,人们遭受各种恶疾怪病的机会也增多了;同时由于信仰失落、道德滑坡、私欲膨胀以及生存竞争的压力,人们的心理健康出现了种种危机,是很值得担忧的。内丹学教给人们一种优化强固生命的智慧和方法,经过炼养,人可以成为有益社会、快乐无忧又健康长寿的神仙。我们并不相信有肉体长生不死的神仙,但相信正确养生可以使人的生命体在精神和生理两个方面都达到良性的飞跃。我曾对神仙做过现代解释,即神仙有四大:大寿数、大智慧、大功德、大自在。这样的神仙是可以做到的。

在道教史和道教养生思想史的研究中,特别是在明清道教史及其内丹学史上,李西月都是一个绕不过去的人物,他是内丹西派的创始者和代表人物,对内丹学的发展作出过重大贡献,影响很大。正由于此,无论是关于道教史或道教养

生思想的专著和论文,涉及李西月及其西派内丹学的内容都很多,却又没有系统研究这一专题的著作。如何进行综合创新,推出有分量的学术成果,是颇具挑战性的任务,选取李西月西派内丹学为研究对象是需要勇气的。

霍克功博士阅读了大量道教内丹学原典,广泛借鉴学术界已有成果,通过自己认真艰苦的研究,终于完成了全面深入介绍和评析西派内丹学的重任。本书追述了内丹清修派和双修派的发展历程,对内丹学基本理论作了全面扼要的梳理。在此基础上对李西月内丹双修理论中涉及的性命论、阴阳论、药物论、炉鼎论、火候论、功夫论等理论,分章详述,揭示了李西月内丹双修理论的丰富内涵和思想特点,提出许多创新性见解,是难能可贵的。本书是国内外第一本以李西月西派内丹学为研究对象的专著,有较高的学术价值,它给丹道文化研究,以新的信息和新的启示。中国丹道文化在历史上对于中华民族的繁衍生息作出了积极的贡献。我相信经过发掘、整理和现代阐释,它必将对今天和未来中华民族作出新的贡献。

2008年1月6日



胡孚琛* 先生序

当今内丹学的研究日益成为国外汉学界的热点。2006年在德国慕尼黑附近著名的风景区基姆湖修道院召开的“道教与养生国际学术研讨会”上,共有250余名世界各地的学者参加会议,在所提交的论文中,研究内丹学的几近三分之一。在国内,新一代内丹学家正在兴起,社会上的丹道爱好者也超过千万。

北派祖师王重阳在北宋灭亡、金人统治北方之时,创立全真道,将儒、道、释三教文化的精华寓于内丹学之中。盖自王重阳看来,丹道为中华民族优秀传统文化的精华之一。中华民族优秀传统文化是我们自立于世界民族之林的根基,是我们综合国力的体现,是我国的文化软实力之一,一个失掉文化特质的民族只能沦为二等公民。从这个意义上说,中华民族在东方崛起,首先要有文化的崛起和腾飞。

中华民族内丹学的承传,由来尚矣。丹道

* 胡孚琛,哲学博士,全国老子道学文化研究会会长,中国社会科学院研究员,博士生导师。

肇始于伏羲、神农、黄帝，集成于老子、庄子，由阴长生、魏伯阳、葛稚川、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈图南将内丹学的理论体系发展成熟，并大开门传道。南宗由张伯端一脉承传，有《悟真篇》记其法诀。北宗由王重阳传全真七子，至今后继有人。中派以李道纯为代表，东派以陆西星为代表，各有丹诀秘传。吕祖《敲爻歌》云：“玄篇种种说阴阳，阴阳本是大丹王”，盖丹道诸派皆炼养阴阳的法门，不过分为自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳三家，其功法又分自身阴阳的清静丹法，虚空阴阳的虚无丹法，同类阴阳中的彼家丹法和龙虎丹法，此之谓“三家四派”功法之传。

明季以来，张三丰所传的同类阴阳龙虎丹法兴盛一时，被丹家视为吕祖南派正宗法门。然此术至秘，得诀者少，是以清人已少有知其奥秘者矣。陆西星所传的同类阴阳彼家丹法，为男女双修双成之法门，其秘密在采药之火候，有《三藏真诠》记之，清代丹家行之者多，亦由师徒口口相传，法诀不笔之于书。四川乐山内丹家李西月，字涵虚，号长乙山人，原名李元植，字平泉，得诀后始改今名。以陆西星后身自居，但自以为略胜陆西星一筹。盖李西月不但得到吕洞宾一脉同类阴阳彼家丹法，又得到张三丰一脉龙虎丹法，故陆西星谓其丹法传自吕祖，而李西月则谓其丹法为吕祖和张三丰真人双授之，故“月”朗于“星”，“涵虚”胜于“潜虚”，《圆峤内篇》超过《方壶外史》也。观李涵虚同类阴阳丹法用乾鼎、坤鼎，始终不离童男、童女之嘘呵之功，采药、火候皆与东派有异，是龙虎丹法蕴涵其中也。内丹西派创立较晚，故而汲取了南、北、中、东诸派的长处，将三家四派丹诀融会为一，为内丹学留下了一份宝贵的遗产。

霍克功博士选择李西月的西派丹法作研究课题,我曾告诉此派丹法难度甚大,欲探其秘必要有刻苦攻关的思想准备。今见到他经过几个春秋锲而不舍地努力,终于成此书稿,不禁为之由衷地高兴并祝福。作者对西派内丹学的创立和发展过程作了交待,从哲学、神学、中医学等方面分析了西派内丹学的理论依据,用药物论、鼎器论、火候论、功夫论等内丹学基本要素,全面架构了西派内丹学的理论框架,为剖析内丹学丹法作了积极探索,为全面建立内丹学理论体系作了有益尝试,令人欣喜。祝愿霍克功博士在内丹学的理论研究方面取得更多更好的学术成果。是为序。

2008年1月8日



潘显一* 先生序

李西月是清代著名道教西派创始人,是内丹学的大家,在清代道教史上有不容忽视的重要地位,他开创的西派内丹学,对近代中国道教产生了深远的影响。但以现代科学的观点和方法研究他的内丹学思想的专门著作,还是凤毛麟角。这恐怕正是我同意作者选择该选题作博士学位论文的核心原因。

作者在行文中,简明地阐述了李西月的生平及其思想背景,对李西月内丹思想形成、发展的渊源进行了分析研究。作者能注重新材料的发掘,例如李西月家谱、道号、字号等。从哲学、神学、中医学、心理学等方面,多角度切入,阐释内丹学得以成立的理论依据,分析深入细致。

书中对西派内丹学双修理论进行了全面细致的剖析和探讨、系统深入的研究、比较全面的考察,揭示了李西月西派内丹思想的核心内容。作为如此大部头的关于李西月西派内

* 潘显一,哲学博士,四川大学公共管理学院院长,四川大学“985工程”宗教与社会研究创新基地学术带头人,宗教学教授,博士生导师。

丹学的研究在此领域就目前学界来说还是第一次,其开拓性是显见的。本来,习惯上有内丹东、西、南、北、中五派之说,其中派之说虽不尽合理,但是大家沿用已久,对于此几派,实际上学术界下功夫较多的是对南、北二宗的研究,成果也不少。而对东西两派,研究成果不多。现在作者以李西月西派为对象的研究,无疑是很有意义的。所研究的成果对当代养生学、中医学和心理学有比较大的理论意义。

尤其值得称道的是,作者在分析李西月丹法理论与步骤时,一一列举了南、北、东、西诸派的观点,使得人们能较清楚地看到他的丹法的特征所在。这样使得读者面前的李西月西派内丹学,不再孤立呈现,而是能看出西派在整个丹法系统中的地位。读了全文,对于李西月西派丹法基本面貌,便有了较为深入了解。

作者运用比较方法,归纳指出西派丹法与东派丹法的异同。指出西派详细、多次用鼎,以凝神于虚空为下手功夫,独有钻杳冥或称开关展窍方法等;东派丹法简略、一次用鼎,未明示开关展窍、炼心有阶段等等。都切中肯綮,有独到见解。对李西月西派在内丹双修理论的贡献方面的考察,述之有据,论之有理。特别就李西月西派的双修理论及其贡献专门阐述,指出李西月完善了历史中的内丹双修理论,并就其丹法的具体法程进行了恰当的述评,时有新见。作者对西派丹法的特色和理论贡献的总结分析也多有自己的创见。

作者以今释古、以西释中,具体应用文献学的方法、阐释学的方法、历史学的方法、比较学的方法、中医学的方法,以及与现代科学相结合的方法进行研究写作,取得了成功。作者文献运用丰富,征引符合学术规范,对于某些文献也有自

己的独立判断。全书论点准确、鲜明,论证充分,论述有理有据,逻辑层次严谨,思路清晰,结构合理,文笔流畅;资料翔实、丰富,研究方法运用得当,见解独到。写得丰满扎实,基本观点也能站住脚。是一本很好的李西月西派内丹学研究专著。

当然,这本书也有一些不足之处。比如,也许是想通过引文积累保留更多的资料,不然有的引用可以更加精练。内容方面,作者在追溯李西月内丹思想基础时,虽有必要,但应尽可能简明扼要一些。同时,李西月的西派丹法,虽有传人,却流传不广,主要是当时社会上对其“龙虎”、“炉鼎”之法批评者多,尽管社会上的见解不一定符合他的原意,但却阻碍了其流传。对此,作者探讨得不多,建议以后还可以再加以更深入更广泛的讨论,这样才能更加全面地评价李西月丹法在道教史乃至在中国文化史上的地位。从这个角度说,对西派内丹学的进一步研究,作者以自己的努力开了一个很好的头。我相信,以作者的治学态度,新的收获会让更多的读者耳目一新的。

于美国 ASU 访问中改定

2008年1月23日



目 录

牟钟鉴先生序	(1)
胡孚琛先生序	(5)
潘显一先生序	(8)

第一章 导 论

(1)

第一节 内丹学概念	(3)
-----------------	-------

第二节 内丹学源流	(5)
-----------------	-------

一、内丹学的准备时期	(5)
------------------	-------

二、早期内丹学	(6)
---------------	-------

三、中期内丹学	(11)
---------------	--------

四、晚期内丹学	(13)
---------------	--------

第三节 内丹学主要派别	(14)
-------------------	--------

一、南宗清修派	(14)
---------------	--------

二、南宗双修派	(18)
---------------	--------

三、北宗	(19)
------------	--------

四、中派	(22)
------------	--------

五、东派	(23)
------------	--------

六、西派	(24)
------------	--------

第四节 本书结构及主要内容	(25)
---------------------	--------

第二章 背景论：西派祖师李西月生平及其思想背景 …	(31)
第一节 李西月的生平及著作 ……………	(32)
一、生平 ……………	(32)
二、著作 ……………	(36)
第二节 李西月西派内丹学思想背景 ……………	(38)
一、双修派代表人物及其主要著作 ……………	(38)
二、李西月内丹双修思想来源 ……………	(42)
第三节 西派的创立 ……………	(56)
第三章 原理论：内丹修炼的理论根据 ……………	(59)
第一节 内丹学的哲学基础——道的信仰 ……………	(60)
一、道观念的产生和演变 ……………	(60)
二、道教认为道从无中有次序地创造天地万物 ……………	(61)
三、道教道创世说不断变化 ……………	(72)
四、李西月论道和他的创世说 ……………	(79)
第二节 内丹学的神学基础——神仙信仰 ……………	(89)
一、神仙论 ……………	(89)
二、生死论 ……………	(104)
第三节 内丹学的生理学基础 ……………	(108)
一、人体的构成 ……………	(108)
二、人体的脏腑 ……………	(111)
三、人体的经络 ……………	(114)
四、人体的腧穴 ……………	(130)
五、内丹学中特有的经脉及腧穴 ……………	(136)
第四节 内丹学的心理学基础 ……………	(142)
一、内丹学的感知论 ……………	(142)

二、内丹学的情欲论	(148)
三、内丹学驱识神与唤元神论	(150)
第五节 内丹学的三教合一论基础	(155)
一、内丹清修派三教合一论	(157)
二、李西月及其双修派三教合一论	(174)
第四章 性命论：内丹修炼的施为对象	(185)
第一节 儒道释论性命	(186)
一、性之本义	(186)
二、儒家性论	(187)
三、道家性论	(191)
四、道教性论	(194)
五、儒道命论	(197)
第二节 内丹清修派论性命	(201)
第三节 李西月及其双修派论性命	(206)
一、性命本论	(208)
二、性命与阴阳	(214)
三、性命与药物	(215)
四、性命与玄关	(215)
五、性命与功夫	(216)
六、性命与金丹、成仙	(218)
第五章 阴阳论：内丹修炼的根本	(223)
第一节 清修派论阴阳	(226)
第二节 李西月及其双修派论阴阳	(228)
一、李西月之前双修派阴阳论	(228)
二、李西月西派阴阳论	(231)
第六章 药物论：内丹修炼的原料	(249)

第一节	清修派药物论	(250)
一、	药物的概念及其分类	(250)
二、	精论	(255)
三、	气论	(258)
四、	神论	(268)
五、	精、气、神的关系	(273)
第二节	李西月及其双修派药物论	(275)
一、	药物的概念及其分类	(275)
二、	精论	(290)
三、	气论	(291)
四、	神论	(292)
五、	精、气、神的关系	(295)
第七章	炉鼎论:内丹修炼的场所	(299)
第一节	清修派炉鼎论	(300)
一、	炉鼎的概念	(300)
二、	炉鼎的分类	(301)
第二节	李西月及其双修派炉鼎论	(306)
一、	炉鼎的概念及其分类	(306)
二、	李西月论鼎器	(316)
第八章	火候论:内丹修炼的控制	(321)
第一节	清修派火候论	(323)
一、	火候的概念	(323)
二、	火候的分类	(328)
三、	火候的度量和表示方法	(334)
第二节	李西月及其双修派火候论	(364)
一、	火候的概念与种类	(364)