

• 宗教、哲学与社会研究丛书 •

# 内丹医学思想研究

何振中 著



巴蜀书社

• 宗教、哲学与社会研究丛书 •

国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地项目  
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目  
四川大学“211工程”重点建设学科项目

# 内丹医学思想研究

何振中 著



巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

内丹医学思想研究/何振中著. —成都: 巴蜀书社, 2014. 6

(国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地丛书/卿希泰主编)

ISBN 978-7-5531-0392-1

I. ①内… II. ①何… III. ①内丹—中医学 IV. ①B95②R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011374 号

内丹医学思想研究  
NEIDAN YIXUE SIXIANG YANJIU

何振中 著

---

责任编辑 王群栗  
出 版 巴蜀书社  
成都市槐树街 2 号 邮编 610031  
总编室电话: (028) 86259397  
网 址 www.bsbook.com  
发 行 巴蜀书社  
发行科电话: (028) 86259422 86259423  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司  
版 次 2014 年 6 月第 1 版  
印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷  
成品尺寸 210mm×148mm  
印 张 21.5  
字 数 600 千字  
书 号 ISBN 978-7-5531-0392-1  
定 价 85.00 元

---

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

国家“985工程”四川大学宗教、  
哲学与社会研究创新基地丛书

### 学术委员会

名誉主席：蜂屋邦夫（日本）

主 席：卿希泰

委 员：（以姓氏笔画排列）：

王 卡 任 远（加拿大） 朱越利 李 刚  
余孝恒 张泽洪 张松辉 陈建明 陈耀庭  
柏 夷（美国） 郭 武 唐大潮 卿希泰  
盖建民 詹石窗 蜂屋邦夫（日本） 黎志添（中国香港）  
潘显一

### 编辑委员会

主 编：卿希泰

副主编：盖建民 李 刚 詹石窗 潘显一

委 员：（以姓氏笔画排列）：

李 刚 陈建明 周 冶 林 建 郭 武  
唐大潮 卿希泰 盖建民 詹石窗 潘显一

## 国家“985工程”四川大学宗教、哲学 与社会研究创新基地丛书总序

卿希泰

1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中提出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”在这个讲话精神的指导下，国家“985工程”开始启动，北京大学、清华大学等几所名校率先获得国家较大力度的支持；紧接着，教育部又与有关部委、省市签订协议，对部分基础好、水平高的高等学校进行共建，予以重点支持。这个“工程”的实施，是党中央在世纪之交，立足于中华民族的伟大复兴、落实科教兴国战略、迎接知识经济挑战而采取的重大决策，是从根本上提高我国高等学校办学水平的重大举措。经过几年的建设，“985工程”取得了明显的效果，不但有力地推动了高等学校的学科建设和队伍建设，大大提高了社会服务工作水平，而且缩小了我国高等学校与世界一流大学的差距。

当然，世界一流大学的建设不可能在很短的时间内完成，它需要

较长时间坚持不懈的努力。并且，世界一流大学的建设，不仅需要长期形成的优良学风和深厚的文化积淀，而且需要有强大的经费投入作为支持。有鉴于此，国家于2004年6月又开始启动了“985工程”二期的建设工作。“985工程”二期的建设，是国家在经费有限的情况下，运用创新思路寻求高校持续性、跨越式发展的重大举措，其基本思路是：集中资源，突出重点，体现特色，发挥优势，重点建设一批高水平的科技创新平台和哲学社会科学创新基地，促进一批世界一流学科的形成，使之成为攀登世界科技高峰、解决重大理论和实践问题、带动相应学科领域发展的重要基地，使高等学校成为国家创新体系的重要力量；同时，引进和造就一批具有世界一流水平的学术带头人和创新团队，加快建设一支具有世界一流大学水平的教师队伍、管理队伍和技术支撑队伍。在这个思路的指导下，国家教育部、财政部决定集中经费对一些高校的名牌学科进行重点扶持，使之成为汇聚人才、持续创新的“平台”或“基地”，以加快这些学科的成长步伐。

在“985工程”的建设工作中，国家尤其重视哲学社会科学的繁荣发展。早在2003年教育部就颁发了《关于进一步发展繁荣高校哲学社会科学的若干意见》，2004年中共中央又颁发了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》，与此同时，胡锦涛总书记在中共中央政治局第十三次集体学习时强调：一定要从党和国家事业发展的战略高度，把繁荣发展哲学社会科学作为一项重大而紧迫的战略任务切实抓紧抓好。2004年6月，教育部部长周济同志在“985工程”建设工作会议上的讲话中指出：我们一定要紧紧抓住当前繁荣和发展哲学社会科学的历史性机遇，全面推进哲学社会科学的知识创新、理论创新和方法创新，全面推进哲学社会科学的学科建设，使其在中国特色社会主义现代化建设中发挥“思想库”“人才库”的作用。同时，周济同志还指出：我们应当推动人文社会科学与自然科学、工程技术等的

交叉、渗透与融合，孕育和催生新的学科研究领域和研究方法，形成一批能够解决具有全局性、战略性、前瞻性的重大理论及现实问题，为党和政府决策咨询服务，为社会主义现代化建设服务，为建设社会主义物质文明、政治文明和精神文明服务的国家级哲学社会科学基地。“985工程”的哲学社会科学创新基地，就是在这样一种思想指导下设立的，其特点在于跨学科并具有开放性，能够围绕国家、区域社会发展、经济建设中的重大问题而组织主攻方向并进行联合攻关。

在“985工程”哲学社会科学创新基地的建设中，国家提出了建立“宗教与社会研究创新基地”。经过评审，四川大学宗教研究所有幸成为承担“宗教与社会研究创新基地”建设任务的主干机构。在此基础上，还整合了四川大学中国俗文化研究所和藏学研究所两个“教育部人文社会科学重点研究基地”以及专门史、中国古典文献学两个“国家级重点学科”中与宗教学有关的科研力量，并向海内外公开招聘高级研究人员来参加建设，共同开展研究工作，以达到集合海内外本专业的学术精英和优势科研资源，突破个人分散研究的有限视野，将个人的学术专长进行整合，从而形成一个具有综合创新能力的研究集体，故这个基地实际上是一个国际性的学术研究平台。

在建设“宗教与社会研究创新基地”时，我们从中国是一个多民族多宗教国家这一国情出发，结合我国宗教学学科建设的要求，初步确定有宗教学理论比较研究、中国宗教与中国社会研究、西方宗教与当代世界研究、宗教信仰与民俗研究、中国少数民族地区宗教与社会问题研究等五个方向；考虑到基地的学术力量和国家需要等实际情况，拟定以四大课题为主要研究内容：一是中国宗教与中国社会发展研究，二是中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究，三是中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究，四是中外宗教的对话与交流研究。其中，中国宗教与中国社会发展研究这个课题，

主要是对中国各种宗教及其与中国社会的相互关系进行研究，其目的不仅在于通过深入研究中国历史上的各种宗教现象，来对有关宗教学的理论进行补充和发展，而且在于通过系统考察中国各种宗教与中国社会的相互关系，来为我们国家今天构建和谐服务。中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究这个课题，主要着眼于道教作为中国本土宗教的思想和行为的发展变迁，其对于中国社会发展的影响，以及在当今中国社会里的作用，挖掘其有利于中国社会发展的积极因素，为中华民族的伟大复兴贡献力量。中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究这个课题，主要研究中国西部少数民族地区各种宗教的历史和现状及与之相关的社会问题，重点在于对中国西部少数民族地区现存的各种宗教进行调查研究，希望这项工作能为祖国大家庭各民族的文化建设服务，并为维护国家安定团结、促进西部大开发服务。中外宗教的对话与交流研究这个课题，目前主要是对国内外宗教研究中有代表性的优秀学术成果进行翻译，以图加强中外的学术交流并为我国宗教学学科的发展提供更多的借鉴；与此同时，逐步开展西方宗教思想同中国传统文化的交流与对话和基督教思想与中国传统文化的交流与对话等方面的研究，以适应人类文化全球多元性现代化发展的需要。

到2009年“985工程”二期建设结束的时候，“宗教与社会研究创新基地”以良好的成效顺利通过验收，并在教育部、财政部的指导下转入“985工程”三期的建设工作。为了在二期建设成果的基础上进一步拓展与深化，同时也出于学科建设的需要，基地在三期更名为“宗教、哲学与社会研究创新基地”，并设定了七个研究方向，分别是：宗教学理论与当代宗教问题、道教学与道教史、中国宗教与中国哲学、世界宗教与外国哲学、宗教与美学、道教与古代科学技术、西南少数民族宗教与社会。



我们一直希望依靠创新基地的集体力量，在上述各个方面都能够取得一些重大的标志性成果；同时，也希望在创造这些成果的过程中能够锻炼出一支优秀的学术创新团队。

当然，除了二期、三期的各个研究方向以外，我们并不排斥创新基地的成员从事其他方面的研究，所以，我们又决定出版一套以基地名称命名的学术丛书。这套“丛书”，不仅将囊括以上各个方面的研究成果，而且还可包括其他有关宗教、哲学研究的优秀学术著作；不仅出版基地成员有关宗教、哲学研究的优秀学术著作，而且非常欢迎基地以外的海内外学者向本“丛书”编委会申请，经过编委会评审通过之后，即可将其宗教、哲学研究的优秀学术著作列入本丛书出版。这样，或可在建设期内取得更多更好的学术成果，更大力度地促进我国宗教学、哲学学科的发展。

总之，“985工程”的建设时间虽然是有限的，但我们的学术探索却是无止境的。我们希望，“宗教、哲学与社会研究创新基地”能够为今后的科研机构提供一种新的管理模式，其学术研究能够为宗教学学科的发展贡献一些具有标志性的成果，而其所培养的创新团队中也有一些人能够成为学术界未来的领军人物。同时，也希望这个“基地”能架起一座沟通国际的桥梁，为我国建设世界一流学科和高水平研究型大学做出应有的贡献。

2005年11月12日书于四川大学芙蓉楼

2013年7月10日改于四川大学农林村

（作者卿希泰，现任国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地首席科学家）

## 目 录

## 国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 丛书总序 .....                  | 卿希泰 (1) |
| 导 论 .....                   | (1)     |
| 一 内丹医学命题的提出 .....           | (1)     |
| 二 内丹医学思想概念的界定 .....         | (12)    |
| 三 内丹医学思想相关研究学术史回顾 .....     | (15)    |
| 四 内丹医学思想研究的现代价值 .....       | (34)    |
| 第一章 内丹医学的形神思想基础 .....       | (41)    |
| 第一节 内丹医学的形神思想源流及其特征 .....   | (42)    |
| 一 内丹医学的形神思想源流 .....         | (42)    |
| 二 内丹医学的形神思想特征 .....         | (51)    |
| 第二节 内丹医学的身体神思想 .....        | (58)    |
| 一 内丹医学的身体神意象及其发展 .....      | (58)    |
| 二 身体神的双重属性 .....            | (65)    |
| 第二章 内丹医学的脏象思想特色 .....       | (73)    |
| 第一节 内丹医学的脏象思想特色之形成与发展 ..... | (74)    |
| 一 内丹医学的脏象思想特色之形成 .....      | (74)    |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 二 内丹医学的脏象思想特色发展简述 .....   | (87)  |
| 第二节 内丹医学的心肾思想 .....       | (91)  |
| 一 内丹心肾交媾溯源 .....          | (93)  |
| 二 内丹心肾交媾的内涵及其特征 .....     | (98)  |
| 三 内丹心肾交媾原则的拓展运用 .....     | (119) |
| 第三节 内丹医学的肝肺脾思想 .....      | (126) |
| 一 内丹医学关于肝肺脾早期认识 .....     | (126) |
| 二 肝肺气液升降周流与脾中聚气和合之功 ..... | (128) |
| 三 脾与中黄的含义 .....           | (133) |
| 第四节 内丹医学的胆脏思想 .....       | (134) |
| 一 胆脏的源流及其功能 .....         | (134) |
| 二 内丹炼养中的胆及其运用 .....       | (140) |
| 第五节 内丹医学的三焦思想 .....       | (145) |
| 一 早期内炼术关于三焦的认识 .....      | (145) |
| 二 宋代及其后内丹炼养术对三焦的发挥 .....  | (147) |
| 第三章 内丹医学的经脉与关窍思想 .....    | (153) |
| 第一节 以奇经八脉为主的经脉思想 .....    | (153) |
| 一 内丹医学的经脉思想源流 .....       | (153) |
| 二 内丹医学对奇经八脉思想的运用和发展 ..... | (157) |
| 三 内丹医学的中脉思想及其运用 .....     | (172) |
| 四 内丹医学的奇经八脉思想之医疗价值 .....  | (183) |
| 第二节 内丹医学的关窍思想 .....       | (185) |
| 一 内丹医学的关窍思想发生与发展 .....    | (185) |
| 二 玄关及其他重要关窍 .....         | (192) |
| 第三节 驭目之功及其养生思想 .....      | (199) |
| 一 内丹炼养驭目之功之渊源 .....       | (200) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 二 内丹炼养馭目之功的内涵 .....           | (203) |
| 三 内丹炼养馭目之功与医学养生实践 .....       | (209) |
| 第四节 命门窍与命门水火思想 .....          | (213) |
| 一 命门概念及其医学源流 .....            | (213) |
| 二 内丹炼养之命门及其命门水火概念的确立 .....    | (215) |
| 第五节 内丹医学的脏腑经络图式 .....         | (221) |
| 一 脏腑经络图式的发生与发展 .....          | (223) |
| 二 宋至明代修真图式的发展 .....           | (232) |
| 三 《修真图》、《内经图》对李骊图的修正与发展 ..... | (240) |
| 第四章 内丹医学的病因病机与疗法思想 .....      | (246) |
| 第一节 内丹医学的生理思想 .....           | (247) |
| 一 正常人体气血的周流与升降出入 .....        | (247) |
| 二 内丹医学的真气聚散和合及循行特征 .....      | (248) |
| 第二节 内丹医学的病因病机思想 .....         | (253) |
| 一 真气耗散与气机失调 .....             | (254) |
| 二 奇经八脉瘀滞 .....                | (258) |
| 三 心理失调病机 .....                | (258) |
| 第三节 内丹医学的特色疗法思想 .....         | (264) |
| 一 形体疾病疗法 .....                | (266) |
| 二 心理疗法机理及效验 .....             | (278) |
| 三 日本学者论丹功疗法与效验 .....          | (288) |
| 第五章 内丹医学改善身心素质的思想及其特征 .....   | (290) |
| 第一节 内丹医学改善人体体质思想之特征 .....     | (290) |
| 一 内丹医学改善体质的原理与方法 .....        | (292) |
| 二 内丹医学改善体质的进程及其特征 .....       | (296) |
| 三 内丹医学改善人体体质思想之价值意义 .....     | (302) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 第二节 内丹医学的心理思想特征 .....       | (305) |
| 一 内丹医学对心理现象的认识 .....        | (305) |
| 二 内丹医学的个性心理特征 .....         | (312) |
| 三 内丹医学的心理学思想研究之价值 .....     | (315) |
| 第三节 心肾交媾作为人体体质改善模式 .....    | (316) |
| 一 中医体质学说及病理体质转化模型 .....     | (316) |
| 二 内丹医学改善人体体质模式的构想 .....     | (320) |
| 第六章 内丹医学的生命哲学思想 .....       | (323) |
| 第一节 内丹医学的生命哲学思想诸范畴 .....    | (323) |
| 一 内丹医学的阴阳思想 .....           | (323) |
| 二 内丹医学的水火观 .....            | (343) |
| 三 内丹医学的生命生成观 .....          | (356) |
| 四 内丹医学的先天论思想 .....          | (370) |
| 第二节 内丹医学的时间哲学思想 .....       | (392) |
| 一 时间哲学思想的依据 .....           | (392) |
| 二 人体真气运行的年月日盛衰规律 .....      | (393) |
| 三 火候法对时间节律的运用 .....         | (404) |
| 第三节 内丹医学的思维方式 .....         | (412) |
| 一 象数思维 .....                | (412) |
| 二 逆推思维 .....                | (419) |
| 三 内观思维 .....                | (423) |
| 第七章 明清时期中医药对内丹医学思想的融摄 ..... | (434) |
| 第一节 明清时期中医药对内丹医学思想的汲取 ..... | (434) |
| 一 明清时期中医药的继承与创新 .....       | (434) |
| 二 中医临证各科理论发展与内丹医学思想 .....   | (460) |
| 三 内丹医学思想指导下的新方药创新及其运用 ..... | (472) |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 第二节 丹道修养与部分明清医家医学特色举隅 .....      | (487) |
| 一 楼英的《参同契》新解及其内丹医学思想 .....       | (487) |
| 二 如虚子龚居中医著丹意多显 .....             | (499) |
| 三 陈士铎倚重水火, 先后天并调 .....           | (504) |
| 四 祝茹穹耦合静功以收全功 .....              | (517) |
| 五 张锡纯衷中参西与贯通丹道 .....             | (526) |
| 第三节 明清中医医家汲取内丹医学思想的法式与特征 .....   | (533) |
| 一 直接取用, 包括其术语及主要含义 .....         | (533) |
| 二 部分吸收其内涵, 加以运用 .....            | (535) |
| 三 先进行通俗化, 进而吸收其实用内涵 .....        | (538) |
| 第八章 武术内功对内丹医学思想的融通 .....         | (543) |
| 第一节 武术内功的源流及其内丹医学思想内涵 .....      | (543) |
| 一 武术内功的源流及其本质 .....              | (543) |
| 二 武术内功与内丹医学思想联系 .....            | (548) |
| 第二节 武术内功经典著述中的内丹医学思想 .....       | (553) |
| 一 《易筋经》、《洗髓经》阐释 .....            | (553) |
| 二 《拳经·拳法备要》之内功述要 .....           | (559) |
| 三 《苕氏武技书》论析 .....                | (561) |
| 四 《太极长生诀》之要旨 .....               | (567) |
| 第三节 现代武术各家内功之内丹医学思想阐释 .....      | (572) |
| 一 现代主要武术各家内功与内丹医学思想 .....        | (572) |
| 二 周潜川对武术内功气脉的释义 .....            | (600) |
| 三 武术内功对内丹医学思想的运用与发展的特点 .....     | (612) |
| 结 论 .....                        | (630) |
| 一 内丹医学对传统医学理论及生命哲学思想的创新性发展 ..... | (631) |
| 二 中医学与武术内功对内丹医学思想的创造性运用 .....    | (643) |

三 内丹医学思想研究相关问题及展望 ..... (650)

参考文献 ..... (653)

后 记 ..... (673)

（此处为正文内容，因图像模糊，文字难以辨识，故省略具体内容）

# 导 论

## 一 内丹医学命题的提出

内丹医学作为一个学术命题是基于道教学研究的重要领域道教医学，尤其是内丹学<sup>①</sup>现代研究的进一步深化而提出来的；也是对它在这两千多年以来所传承着的道家、道教独特生命观及其自身结构内涵所作出的尝试性探索。

内丹医学概念从逻辑上讲是从属于道教医学的一个次级概念。关于道教医学的概念内涵与外延，国内外学术界已有不少的表述与界定<sup>②</sup>，学术界一般认为：“道教医学是一种宗教医学，作为宗教与科学互动的产物，它是道教徒围绕其宗教信仰、教义和目的，为了解决其生与死这类宗教基本问题，在与传统医学相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊的医学体系，也是一门带有鲜明道教色彩的中华传统

<sup>①</sup> 内丹学是胡孚琛先生综合多学科研究后提出的广义概念，涵盖了内丹炼养术相关的所有方面内容；内丹医学亦属于其中一个方面，故本书涉及学科内涵的多用“内丹学”一词。参见胡孚琛、吕锡琛《道学通论——道家道教仙学》“内丹学源流”，社会科学文献出版社，1991年。

<sup>②</sup> 参见盖建民《道教医学概念辨析》，《宗教学研究》，1997年第1期。



医学流派。”<sup>①</sup>通观学术界目前对道教医学所下的各种定义<sup>②</sup>，尽管在具体表述上有不尽相同之处，但有一个共同特点，即把内丹炼养术（或称内丹术、内修术、内丹学等）作为道教医学的重要构成，甚至当成核心构成。他们的创造性工作还留下了让我们继续研究的广阔空间，笔者认为可以使用“内丹医学”这一概念来表达道教医学这一重要构成，更能体现其作为道教医学一个分支的特征。笔者提出“内丹医学”这一概念并非是凭空想象，而是在深入研究在内丹学及其相关文献的基础之上深入分析提出来的，也是在前人研究基础上作出的进一步理论提升。以下从两个方面作出考析：

### （一）内丹学及其相关文献的依据

通过分析内丹学的相关文献，我们发现至少有两个方面依据可以确立内丹医学的存在。其一，概念依据。明、清时期是内丹学最为成熟的时代，在部分内丹炼养家的著述中<sup>③</sup>，已经有了关于内丹医学概念最直接的阐述。如清代中期，龙门派内丹家刘一明提出了“神医”说，《示李源昌书》云：

神医者，先天之学，转生杀、夺造化、和阴阳、调五行，后天中培先天，假身内保真身。采大药三品，除历劫病根，神明默运，推己及人，所谓“有用用中无用，无功功里施功”。如神农、

① 盖建民：《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第5—6页。

② 参见《中国大百科全书·宗教卷》，北京：中国大百科全书出版社，1988年，第73—74页；（日）吉元照治著，杨宇译《道教与不老长寿医学》，成都：成都出版社，1992年，第8—9页；胡孚琛《道教医药学述要》，《中国中医基础医学杂志》，1995年第1卷第4期；盖建民《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第269—271页。

③ 按：内丹学中亦常用“内丹修炼”、“丹道修炼”或“内丹修习”等词语，其意涵与“内丹炼养”一致。从文字上看，“修炼”或“修习”重于炼或修，而“炼养”一词则炼与养并重，可以兼顾其养生意义。