

张涛
著

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象

儒道释
博士论文丛书



巴

张涛 著

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象

儒道释博士论文丛书

巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

清代清修内丹思想比较研究——以柳华阳、闵一得、
黄元吉为对象/张涛著. —成都: 巴蜀书社, 2017. 5

(儒道释博士论文丛书)

ISBN 978-7-5531-0778-3

I. ①清… II. ①张… III. ①道教—内丹—思想—
对比研究—中国—清代 IV. ①B958

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 055805 号

清代清修内丹思想比较研究

——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象
QINGDAI QINGXIU NEIDAN SIXIANG BIJIAO YANJIU

张涛 著

- 责任编辑 王群栗 王承军
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 四川五洲彩印有限责任公司
电话: (028) 85011398
版 次 2017年5月第1版
印 次 2017年5月第1次印刷
成品尺寸 203mm×140mm
印 张 6.375
字 数 150千字
书 号 ISBN 978-7-5531-0778-3
定 价 25.00元



本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

《儒道释博士论文丛书》编委会

主 编：卿希泰（执行） 吉宏忠（执行）

王联章（执行） 罗中枢

副主编：盖建民 唐大潮 李 刚 潘显一 詹石窗

编 委（以姓氏笔划为序）：

田旭东 吉宏忠 吕建福 刘天雪 刘巧林

李 刚 李 纪 李阳泉 杨伯明 余孝恒

陈 兵 陈绍建 陈耀庭 张 钦 张泽洪

张晓林 林 建 罗中枢 周 旭 周 冶

周田青 段玉明 卿希泰 郭 武 唐大潮

黄小石 盖建民 詹石窗 潘显一

《儒道释博士论文丛书》由上海城隍庙和慈氏文教基金有限公司资助出版

《儒道释博士论文丛书》缘起

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

《儒道释博士论文丛书》

编委会主编 卿希泰

儒道释是中华民族传统文化的三大支柱，源远流长，内容丰富，影响深远，它对中华民族的共同心理、共同感情和强大凝聚力的形成与发展，均起了极其重要的作用，是我们几千年来战胜一切困难、经过无数险阻、始终立于不败之地的精神武器，在今天仍然显示着它的强大生命力，并在新的世纪里，焕发出更加灿烂的光彩。

自从1978年中国共产党十一届三中全会确立改革开放路线以来，我国对儒道释传统文化的研究工作，也有了很大的发展，在全国各地设立了许多博士点，使年轻的研究人才的培养工作走上了有计划有组织地进行的轨道，一批又一批的博士毕业生正在茁壮成长，他们是我国传统文化研究方面的一支强大的新生

力量，是有关各学科未来的学术带头人。他们的博士学位论文有一部分在出版之后，已在国内外的同行学者中受到了关注，产生了很好的影响。但因种种原因，学术著作的出版甚难，尤其是中青年学者的学术著作出版更难。因此还有相当多的博士学位论文难以及时发表。不及时解决这一难题，不仅对中青年学者的成长不利，且对弘扬中华优秀传统文化，促进学术交流也不利。我们有志于解决此一难题久矣，始终均以各种原因未能如愿。直到1999年，经与香港圆玄学院商议，喜得该院慨然允诺捐资赞助出版《儒道释博士论文丛书》，当年即出版了第一批共5本博士学位论文。此后的10余年间，在圆玄学院的鼎力支持及丛书编委会同仁的共同努力下，一批又一批优秀的博士学位论文通过这个平台展现在世人面前，到2013年，已出版了15批共130部；这些论著的作者，有很多已经成长为教授、博士生导师。2014年，圆玄学院因自身经济方面的原因，停止资助本丛书，我们深感遗憾，同时也对该院以往的付出与支持致以敬意和感谢！

令人欣慰的是，当陈耀庭教授得知本丛书陷入困境的消息后，即与上海城隍庙商议，上海城隍庙决定慷慨施以援手。2015年，慈氏文教基金有限公司董事长王联章先生也发心资助本丛书。学术薪火代代相传，施善之士前赴后继。在党中央弘扬中华优秀传统文化的英明决策指引下，本丛书必然会越办越好，产生它的深远影响。

本丛书面向全国（包括港澳台地区）征稿。凡是以研究儒、道、释为内容的博士学位论文，皆属本丛书的出版范围，均可向本丛书的编委会提出出版申请。

本丛书的编委会是由各有关专家组成，负责审定申请者的博

士学位论文的入选工作。我们掌握的入选条件是：(1) 对有关学科带前沿性的重大问题做出创造性研究的；(2) 在前人研究的基础上有新的重大突破、得出新的科学结论从而推动了本学科向前发展的；(3) 开拓了新的研究领域、对学科建设具有较大贡献的。凡具备其中的任何一条，均可入选。但我们对入选论文还有一个最基本的共同要求，这就是文章观点的取得和论证，都须有科学的依据，应在充分占有第一手原始资料的基础上进行，并详细注明这些资料的来源和出处，做到持之有故、言之成理，避免夸夸其谈、华而不实。我们提出这个最基本的共同要求，其目的乃是期望通过本丛书的出版工作，在年轻学者中倡导一种实事求是地、一步一个脚印地进行学术研究的严谨学风。

由于编委会学识水平有限和经验与人力的不足，难免会有这样或那样的失误，恳切希望能够得到全国各有关博士点和博士生导师以及博士研究生们的大力支持和帮助，对我们的工作提出批评和建议，加强联系和合作，给我们推荐和投寄好的书稿，让我们一道为搞好《儒道释博士论文丛书》的出版工作、为繁荣祖国的学术文化事业而共同努力。

2015年10月1日于四川大学宗教、哲学
与社会研究创新基地，道教与宗教文化研究所

序

张涛博士是我指导的很优秀的学生。他最初跟我读硕士研究生，因为品学兼优又很喜欢所学的道教专业，就进入硕博连读。他经过刻苦努力的学习和钻研，用五年的时间顺利完成硕博学业，并写出了一篇很好的博士论文，通过答辩取得了哲学博士学位。作为他的指导老师我感到很欣慰，也为有这样热爱本专业的学生学有所成感到由衷的高兴！这次他的博士论文《清代清修内丹思想比较研究——以柳华阳、闵一得、黄元吉为对象》入选《儒道释博士论文丛书》出版计划，我祝贺他，也很高兴为他的这部著作写序。

张涛博士的这篇博士论文，得到了校外评审专家、博士学位论文答辩委员会的教授们和《儒道释博士论文丛书》编委专家们的充分肯定，现在也在他们指导意见的基础上，又做了进一步的完善，使这本著作更精致，也更完备。

这部著作精选了清代著名的有代表性的三位主张清静独修的内丹学大家柳华阳、闵一得与黄元吉的内丹思想作为研究的主体对象，从一个新的视角，用比较研究的方法阐述了三位清代内丹家的内丹思想及其理论的异同，并在前人研究成果的基础上，系统深入地收

集、整理和阐论了三位内丹家在清修法程上的主要内容及其异同；又在此基础上，创造性地提出八个方面的具体比较内容，即：1. 虚极静笃，2. 静极生动与动静循环，3. 精气的来源，4. 窍与脉，5. 气循脉道，6. 气的升华，7. 肉体的变化，8. 神的升华。这样的归纳体现了作者深入经典的文献功夫和条分缕析、细中见大的学术功底。

柳华阳、闵一得、黄元吉这三位丹家的丹道思想及其修炼法程的研究在学界已有不少研究成果，能在已有众多研究成果的领域出新是非常不容易的。张涛博士在本书的第六章大胆地提出了自己的新诠释，持之有故，言之成理，是本书最有创新和学术价值的内容，值得学界同仁和爱好者特别关注。在全书的结语里，作者带着高度的学术敏感和现实关怀，提出：“天仙信仰是种体验性的信仰。从个人心理上所获得的高峰体验与身体健康的维护来看，它是值得推广的。但是否能够得到广泛推广、走出困境，主要有两方面的因素决定着最后的结果。……只有这两方面因素能够较为和谐地配合起来，学术界、道教界与实践者做出更加积极的努力，才有走出困境的现实可能性。”这一观点很好地提升了本书的现实价值，也很好体现了作者的学术情怀。

在我指导的博士生中，张涛博士既是一位学者，同时又是一位道家养生的实践者，是将理论学习和养生实践结合得非常好的优秀学生。在他的这部著作出版之际，我祝福他在未来的学术生涯中创作出更多更好的成果！

是为序。

张钦写于四川大学文星花园

2016年11月13日

目 录

序	张 钦(1)
第一章 绪论	(1)
一 研究现状	(1)
二 研究方法	(6)
三 本书的创新点	(7)
四 柳、闵、黄三家著作引证说明	(8)
五 结构说明	(9)
第二章 炼己还虚的比较研究	(10)
第一节 炼己与真性	(10)
一 不著于相、对境无心	(13)
二 一念不生与恒性	(14)
第二节 炼己还虚的方法	(17)
一 炼己的目标	(17)
二 静处炼心:止念与得见真性	(20)
三 动处炼心:对境无心	(24)

第三节 小结	(32)
第三章 炼精化气之下手功法的比较研究	(36)
第一节 身心安静:虚极静笃	(37)
一 止念	(37)
二 虚极静笃的实现	(38)
第二节 调息	(39)
一 息相调整的差异分析	(40)
二 息息归根	(45)
第三节 凝神守窍	(48)
一 单一守窍	(50)
二 关联性守窍	(56)
三 玄关窍	(64)
第四节 小结	(75)
第四章 炼精化气之小周天的比较研究	(77)
第一节 阳气的积累与活子时	(78)
一 柳华阳的观点	(78)
二 闵一得的观点	(88)
三 黄元吉的观点	(94)
第二节 小周天运转	(106)
一 柳华阳的观点	(106)
二 闵一得的观点	(113)
三 黄元吉的观点	(117)
第三节 小结	(120)

第五章 化神和还虚的比较研究	(125)
第一节 大药过关与十月养胎	(125)
一 柳华阳的观点	(125)
二 闵一得的观点	(131)
三 黄元吉的观点	(135)
第二节 出神与还虚	(140)
一 柳华阳的观点	(140)
二 闵一得的观点	(142)
三 黄元吉的观点	(146)
第三节 小结	(148)
第六章 清代清修内丹思想新诠释	(152)
第一节 认识体系:简单的理论框架	(152)
第二节 信仰与维系	(161)
一 天仙信仰的维系	(161)
二 维系天仙信仰的困境	(167)
三 结论	(173)
参考文献	(174)
后 记	(181)

第一章 绪 论

柳华阳、闵一得与黄元吉是清代著名丹家，他们的著作较为晓畅明了，影响也较大。柳华阳与黄元吉均主张个人清修；闵一得虽然也讲双修，但其著作仍然主要论述清修之道。近来清代道教史与内丹学的研究日益深入，但是对柳华阳、闵一得等丹家的内丹思想研究尚缺乏深入而全面的研究，对于清代各丹家思想的比较研究，也较为少见。本书从清修的角度，将同时代的三位重要丹家的内丹思想进行比较研究，试图较为系统地整理出柳华阳、闵一得、黄元吉丹法主张的异同，并力图揭示这些主张背后所隐藏的知识系统与内丹天仙信仰所面临的困境。

一 研究现状

内丹学的研究近年来比较兴盛，但集中在清代清修主张的丹家的比较研究尚属少见。近来的研究，仍然集中在各位丹家思想的深入分析上。

柳华阳的研究方面。这方面的研究不多，专门的研究著作与

博士论文尚未见到。丁常春著《伍守阳内丹思想研究》中有一节内容将伍守阳与柳华阳的丹法进行了比较研究。但该著作以伍守阳为中心，并非以比较研究为专门的研究方向。此外又有论文如下：

高帅《重视呼吸的伍柳丹法》（《气功》1994年第2期），该文认为伍柳丹法中呼吸与丹田相连，能有效促成真种子产生。

刘亚明《柳华阳〈慧命经〉之仙佛合宗思想探析》（《宗教学研究》2004年第3期），该文认为柳华阳在道言佛，佛道双融，阐释了佛道一体的思想，其思想影响深远。

丁常春《柳华阳与伍守阳丹道思想之比较》（《中国道教》2009年第6期），该文认为柳华阳在炼己还虚论、鼎器论、调药论与小药论等方面继承并发展了伍守阳的丹道思想。

王林森《柳华阳丹道思想研究》（四川省社会科学院2008年硕士学位论文，作者还有《试析柳华阳对内丹修持之“炼精化炁”阶段的论述》，《中国道教》2006年第5期，该文观点也反映在他的硕士学位论文当中），该硕士论文首先介绍了柳华阳的生平、著作与思想源流，然后按照炼己阶段、炼精化炁阶段、炼炁化神阶段、炼神还虚阶段对柳华阳的内丹思想进行了梳理。在炼己阶段，该文认为炼己即要使修炼者达到“己”之本性，并从顿渐两个角度梳理了柳华阳的炼己方法。在炼精化炁阶段，该文从药物、鼎器、火候三个角度剖析了柳华阳的丹法主张，并分析了小周天时调、采、养的文武火候安排。在炼炁化神阶段，该文梳理了文武火候的应用、大药产生的景象、收丹养丹之法。但是，在此阶段，作者将“真种产矣”的景象与“小药产景”当作了大药产生的景象，这是错误的。在炼神还虚阶段，该文梳理了

其中的景象与方法。该文认为，柳华阳的内丹思想具有通俗易懂、佛道合宗、重视“风”的作用以及大小药物景象描述详细等特征，并进一步指出了柳华阳内丹思想的影响。

闵一得的研究方面。闵一得为清代丹法大家，专门的研究仅见于少数硕士论文与数量不多的论文资料。这些研究又多集中在闵一得生平事迹的考察上，专门讨论其丹法主张的论文又多集中讨论其医世思想、黄道的论述与真一、真元等意义的辨析，而对玄窍玄境有所论者不多，也缺乏对守窍路线的研究，尚未见到专门研究闵一得丹法主张的博士论文。相关论文如下：

于劲松《北宗阴阳法——也谈闵一得丹法中的双修内容》（《气功》1996年第1期），该文论述了闵一得丹法中的三种双修法，并指出了阴阳丹法的机理。

陈云《〈古书隐楼藏书〉之医世思想探析》（《中华文化论坛》2008年第4期），该文认为，闵一得的医世思想贯穿于整个《古书隐楼藏书》，指出医世说的哲学基础是“三才一气说”，其医世原则是即身以治世，笔者深为赞同。

汪登伟《闵一得皈依龙门时间考——兼说其出生、入滇谒鸡足道者时间》（《中国道教》2009年第3期），该文详细考订了闵一得的出生、皈依龙门、入滇谒鸡足道者的时间，为闵一得生平的研究提供了便利。

刘焕玲《试析闵一得之龙门方便法门》（《中国道教》2005年第5期），该文考订了闵一得的生平与师承，指出了闵一得之龙门方便法门的诀要是正心为第一义、三教同修、以身医世、直指太上心宗等。

谢正强《闵一得小考二则》（《中国道教》2004年第1期），

该文详细考订了闵一得的生年与谒鸡足道者的时间，其考订材料主要依据《金盖心灯》与《古书隐楼藏书》等资料，其证简洁有力。

吴亚魁《金盖山人闵一得传略》（《宗教学研究》2004年第3期），该文考订了闵一得的主要生平及其时间，内容详细。

唐大潮《试析闵一得“真一”、“真元”论及其三教观》（《社会科学研究》2003年第6期），该文从宇宙本原论、本体论的角度分析了真一与真元的内涵，认为真一是本始，真元为派生的先天气；守存、虚极静笃与梳理任督、打开玄窍是追回真一、真元的主要方法。该文还详细分析了闵一得的三教观念，认为在闵一得的思想中三教皆可法。该文是研究闵一得思想的重要参考文献。

盖建民《闵一得与道教“医世”思想》（《世界宗教研究》2002年第1期），该文分析了医世说的由来，梳理了《三尼医世说述》的六步功法；指出道教的“天人一体”观是“医世说”确立的哲学基础，“身国同治”论是“医世说”实施的宗教政治基础；认为医世思想反映了道教出世、入世并重的特点，也反映出道教顺应时代潮流的要求，该思想对于现代社会有着积极意义。该文思想，笔者深为赞同。

吴大振《闵一得内丹养生思想研究》（厦门大学2007年硕士学位论文），该论文介绍了闵一得的生平与著作，从道与真一、返本還元、性命双修三个方面展现了闵一得的内丹思想基础，并对开天心一目、回光法、中黄直透法与上品丹法等做出了解析。其不足之处在于未能理解开天心一目、回光法等方法具有统一性。

李汉超《闵一得道教养生体育初探》(湖南大学 2008 年硕士学位论文), 该文认为闵一得养生体育理论基础在于真一、真元论, 三教同修与性命双修说; 提出闵一得养生体育原则在于先修德后养生、动静有间而精进无间等原则; 该文从呼吸功、意念功、动功、饮食起居等角度分析了闵一得身体炼养的方法, 并进一步揭示了闵一得道教养生体育的积极意义。该文未深入解析闵一得内丹思想。

黄元吉的研究方面。黄元吉在清末民国时期影响较大, 较重要的研究有陈撄宁《口诀勾玄录》(可惜未完成), 邱陵《清黄元吉养生静功心法注释》, 戈国龙《丹道今论: 乐育堂语录注解》等, 以及少量论文。四川大学有硕士论文一份, 中国社会科学院有博士论文一份, 这些论文研究都就黄元吉的丹法理论进行了多方面的探讨, 但是都未曾从丹道进程的角度按程序分析讨论。相关著作及论文如下:

《丹道法诀十二讲》, 该书重新辑录黄元吉著作成《黄元吉丹诀》一文, 力图补齐陈撄宁未完成之《口诀勾玄录》。该文分法诀、程序、杂论三部分。然其分类亦颇多令人不解之处。如将《道门语要·运小周天之法》中论及真阳之炁壮盛、开关展窍之后方可运转小周天的一段, 放在“乾坤交媾”一节与大药景象火候同论, 这似乎不太合理。又如“炼虚”一节只有述及还虚境界的短短一段, 似乎并不能概括黄元吉关于“炼虚”的全部精华思想。

《丹道今论: 乐育堂语录注解》, 该书内容十分丰富, 从作者实修感悟的角度对《乐育堂语录》的每一段进行解说。但《乐育堂语录》本身是对弟子讲录, 已经有不少繁琐之处, 且不按照修炼程序与要点一一分类细细阐明, 使后来如陈撄宁等前辈屡屡有