

# 當代西方對宋元以後內丹研究之回顧

謝世維\*

## 摘要

西方近代內丹研究有別於過去傳統中文學界的內丹研究，其中最大的不同就是在研究視角的選取上。從不同的研究角度也開展出新的觀點與成果，讓我們對內丹有新的理解。這也破除過去我們認為內丹經典用語隱晦艱澀，難以從文脈了解其中意涵、發掘隱含在口訣當中修煉方法的迷思。過去這些障礙使得學者對內丹研究卻步，但是透過種種新的研究觀點使得內丹學開始有很大的進展。本文介紹數篇近期發表的內丹研究，其中包括史卡（Lowell Skar）從自我修煉的角度，對金丹傳統進行時序性的考察；王力對白玉蟾及其內丹思想、儀式實踐為核心的深度研究；蕭為（Clarke Hudson）從傳播、權威與救贖三迴路探討陳致虛的內丹論述；孔思奇（Louis Komjathy）從比較宗教角度來探討，以自我認知、宗教實踐、心理學、比較密契主義探討王重陽及早期全真運動；艾蓮那（Elena Valussi）從「副文本」探討女丹文本。有鑒於國內學者鮮少引用外文內丹研究著作，本文提出一些研究成果，作為拋磚引玉，期望使國內的內丹研究更加國際化，在汲取國際學界的研究以後，能夠開展出更深刻、更新穎的內丹研究。

關鍵詞：內丹、金丹、女丹、雙修、南宗、丹道

---

\* 國立政治大學宗教研究所副教授。

## 一、前言

國際道教研究迄今已經有一百多年的歷史，道教研究發展至二十一世紀，在許多領域已經有重大突破，各研究範疇也日益精緻，呈現百花齊放的盛況。但是，在內丹學的研究上，明顯比其他領域進步緩慢，這牽涉許多複雜的因素。內丹經典用語隱晦艱澀，難以詮釋。內丹文獻存在許多難以理解的技術性用詞，不易從文脈了解其中意涵。<sup>1</sup> 丹師有意發揚金丹傳統，卻又擔心傳非其人，許多重要關鍵隱含在口訣當中。過去甚至認為，沒有修練內丹的經驗，難以瞭解內丹經典所描述的種種現象。這些障礙使得學者對內丹研究卻步，進而導致內丹研究遲遲未有進展。這種情況不只中文學界，國際道教學界也面臨同樣的困境。<sup>2</sup> 西方學界最早於二十世紀初的分析心理學家榮格，對煉丹術及其中各種象徵的意義、煉丹術的過程對個體化的意義等問題進行研究時，即涉及內丹學的討論，1928年榮格（Carl Gustav Jung, 1875-1961）還為漢學家衛禮賢（Richard Wilhelm, 1873-1930）所翻譯的內丹經典《太乙金華宗旨》一書作序，開啓了西方對內丹學研究風氣。<sup>3</sup> 但是其後對內丹的研究就不多見。

<sup>1</sup> 賀碧萊（Isabelle Robinet）早就指出內丹語言的刻意模糊性，如同禪宗語言。Isabelle Robinet, “Original Contributions of Neidan,” in Livia Kohn ed., *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (Ann Arbor: University of Michigan, 1989), p. 302.

<sup>2</sup> 參見 J. C. Cooper, *Chinese Alchemy: The Taoist Quest for Immortality* (New York: Sterling Publishing Company, 1984). Nathan Sivin, “The Theoretical Background of Elixir Alchemy,” *Science and Civilisation in China* 5.4 (Cambridge: Cambridge University Press, c. 1980), pp. 210-322. Judith Boltz, *A Survey of Taoist Literature: Tenth to Seventeenth Centuries* (Berkeley: Institute for East Asian Studies, 1987).

<sup>3</sup> 在榮格《全集》中，第12冊「心理學與煉丹術」、第13冊「煉丹術研究」、第14冊「神秘結合」，都涉及這煉丹的內容。《太乙金華宗旨》對榮格確立其集體無意識之說的理論架構有直接關係。楊儒賓教授曾將榮格全集中，涉及對中國傳統修養傳統的篇章翻譯，名為《東洋冥想的心理學》（臺北：商鼎文化出版社，1993年）。至於榮格對中國內丹術的討論，則

這種狀況直到九〇年代逐漸有所改善，兩岸的學界開始出版各種內丹學研究；在西方學界也開始陸續有深刻的研究發表。賀碧萊（Isabelle Robinet, 1932-2000）首先對內丹作詳細考察，雖然就現在看來，她的著作有著忽略史實的缺陷，但卻為西方丹道研究建立了紮實的基礎。<sup>4</sup> 之後，在西方學界開始有年輕一輩的學者投入內丹學研究，陸續有許多內丹相關著作出版，一直到二十一世紀初開始開花結果。<sup>5</sup> 其中在內丹領域耕耘最深的，當屬裴迪奧（Fabrizio Pregadio），

---

譯為《黃金之花的秘密——道教內丹學引論》（臺北：商鼎文化出版社，2002年）。另可參考楊儒賓，〈榮格論煉丹術——個體化與九轉丹成〉，《中國文化》第17、18合期（2001年），頁119-218。楊儒賓，〈同時性與感通——榮格與易經的會面〉，收入朱曉海編，《新古典新義》（臺北：臺灣學生書局，2001年），頁113-150。楊儒賓，〈一陽來復——《易經·復卦》與理學家先天氣的追求〉，收入楊儒賓、祝平次合編，《儒學的氣論與工夫論》（臺北：臺大出版中心，2005年），頁103-159。楊儒賓，〈「自性化」與「復性」——榮格與朱子的異時空交會〉，《法鼓人文學報》第2期（2005年），頁137-160。

<sup>4</sup> Isabelle Robinet, "Original Contributions of Neidan," pp. 297-330. 賀碧萊的重要內丹專著在2011年已由法文翻譯成英文出版：Isabelle Robinet, edited and translated by Fabrizio Pregadio, *The World Upside Down: Essays on Taoist Internal Alchemy* (Mountain View: Golden Elixir Press, 2011).

<sup>5</sup> 參見 Livia Kohn ed., *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices* (Magdalena: Three Pines Press, 2006). Stephen Eskildsen, *The Teaching's and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters* (Albany: State University of New York Press, 2004). Ho Peng Yoke, *Explorations in Daoism: Medicine and Alchemy in Literature* (London and New York: Routledge, 2007). Lowell Skar, "Administering Thunder: A Thirteenth-Century Memorial Deliberating the Thunder Rites," *Cahiers d'Extrême-Asie* 9 (1996-1997), pp. 159-202. Liu Xun, *Daoist Modern: Innovation, Lay Practice and the Community of Inner Alchemy in Republican Shanghai* (Cambridge: Harvard University Asian Center/HUP, 2009). Fabrizio Pregadio, *The Seal of the Unity of the Three: A Study and Translation of the Cantong qi, the Source of the Way of the Golden Elixir* (Mountain View: Golden Elixir Press, 2011). Vincent Goossaert, "Daoist in the Modern Chinese Self-Cultivation Market: The Case of Beijing, 1850-1949," in David Palmer and Xun Liu ed., *Daoism in the Twentieth Century* (Berkeley: University of California Press, 2012), pp. 123-153. Xun Liu, "Scientizing the Body for the Nation: Chen Yingning and the Reinvention of Daoist Inner Alchemy in 1930s Shanghai," in David Palmer and Xun Liu ed., *Daoism in the Twentieth Century* (Berkeley: University of California Press, 2012), pp. 154-172.

他不但出版、翻譯內丹相關著作，也經營內丹出版社、網站、部落格等。其中較重要的著作包括：*Chinese Alchemy: An Annotated Bibliography of Works in Western Languages*，2009年出版；*Nine Taoist Books on the Elixir: A Short Bibliography*，2011年出版；*The Way of the Golden Elixir: A Historical Overview of Taoist Alchemy*，2012年出版。三本分別對內丹要義、歷史、經典的論著，此外還翻譯、研究丹道重要著作包括《九丹經》、《周易參同契》、《悟真篇》、《入藥鏡》等。<sup>6</sup>

這種現象還可以從新出版的專書、博士論文、碩士論文的選題看出來，除了本文將要介紹的著作之外，較重要的著作有劉迅的 *Daoist Modern: Innovation, Lay Practice and the Community of Inner Alchemy in Republican Shanghai* 此書是對近代重要內丹學家陳撻寧的研究論著，並將此重要內丹歷史人物置放在傳統與科學論辯的近代變革脈絡當中，運用西方現代性的理論來理解內丹的轉變，是一部重要著作。另外 Paul Crow 是一位內丹學年輕新秀，他在論文“An Annotated Translation and Study of Chapters on Awakening to the Real (ca. 1061) attributed to Zhang Boduan (ca. 983-1081)” 當中試著對張伯端的《悟真篇》作完整的研究，但由於這只是一篇碩士論文，而且完成於1997年，在人物背景的研究上只參考了一些傳記，未能運用到諸如地方志等更廣的文獻，而在《悟真篇》的內涵上，作者也未作闡述與發揮，

---

<sup>6</sup> 這些譯著包括 *The Seal of the Unity of the Three: A Study and Translation of the Cantong qi, the Source of the Taoist Way of the Golden Elixir*，這是對《周易參同契》的翻譯以及研究，共兩大冊，書中並提供不少有價值的研究文獻。*Foundations of Internal Alchemy: The Taoist Practice of Neidan*，此書為王沐《悟真篇丹法要旨》之翻譯。*Awakening to Reality: The “Regulated Verses” of the Wuzhen pian, a Taoist Classic of Internal Alchemy*，本書為《悟真篇》的英譯與研究。*The Book of the Nine Elixirs: An Early Chinese Alchemical Text*，此書是太清部《九丹經》的英譯與研究，是一部對外丹的深入研究著作。*Commentary on the Mirror for Compounding the Medicine: A Fourteenth-Century Work on Taoist Internal Alchemy*，該書為王玠（王道淵，渾然子）的《入藥鏡註解》之英譯。

只是針對李約瑟的觀點作批評，強調內丹的終極關懷不只是肉體的永生，而是一種宗教性的救贖，一種精神性的超越，結合了性與命。<sup>7</sup> Paul Crow 的博士論文 “The nature and function of the Buddhist and Ru teachings in Li Daochun’s (fl. ca. 1288) “Wondrous Way of Peerless Orthodox Truth” 轉向對李道純的內丹思想作研究。<sup>8</sup> 當代對李道純的研究已相當豐富，<sup>9</sup> 但是這些研究多半從哲學角度入手，鮮少從內丹的關懷來闡釋李道純。Paul Crow 對李道純的研究主要集中在思想面向，也就是李道純在思想上與三教的關係，特別是李道純如何整合佛教與儒家的思想，進而建立其金丹道的思想體系。但是對李道純的金丹修煉程序的描述與詮釋並無太多著墨，因此，從這篇論文我們所看到的是李道純如何透過整合三教，將三教語言作某種程度的重新詮釋，進而建立其「無上正真之道」。

另一位年輕學者 Daniel Burton-Rose 可說是美國內丹學的新秀，他最近的著作專注研究儒釋道交涉下的內丹。碩士論文 “Integrating Inner Alchemy into Late Ming Cultural History A Contextualization and Annotated Translation of Principles of the Innate Disposition and the Lifespan (Xingming guizhi 性命圭旨) (1615)” 以《性命圭旨》為主

<sup>7</sup> Paul Crowe, “An Annotated Translation and Study of Chapters on Awakening to the Real (ca. 1061) attributed to Zhang Boduan (ca. 983-1081),” M.A. thesis (University of British Columbia, 1997).

<sup>8</sup> Paul Crowe, “The nature and function of the Buddhist and Ru teachings in Li Daochun’s (fl. ca. 1288) Wondrous Way of Peerless Orthodox Truth,” Ph. D. dissertation (University of British Columbia, 2005).

<sup>9</sup> 參見孔令宏，〈李道純的道教心性哲學思想〉，《浙江大學學報》（人文社會科學版）第 32 卷第 7 期（2002 年），頁 5-11。岑孝清，〈李道純中和思想及其丹道闡真〉（北京：宗教文化出版社，2010）。丁孝明，〈李道純丹道思想的理論與特色〉，《成大宗教與文化學報》第 13 期（2009 年 12 月），頁 73-96。蕭進銘，〈道教內丹與儒家「中論」的比較——以李道純為核心的探討〉，第十屆儒佛會通暨文化哲學學術研討會中國哲學的心性論，2007/03/18。

題，其整體的前提與論述是建立在 Lowell Skar 對金丹的文化論述。<sup>10</sup> 這篇碩論整理了西方對性命圭旨的相關論述與討論，同時試著探討內丹的多重面貌。許多地方也可以看到受到蕭為 (Clarke Hudson) 的影響。可惜的是 Burton-Rose 並未將焦點放在《性命圭旨》，而是繞著其周邊的文化進行論述，討論理路較不清晰，其預設架構與實際上內文的論述亦有落差。而本論文最後附有《性命圭旨》大約五分之一的譯文。但是其選譯的材料並無固定的內在邏輯，使讀者不解作者選取的標準與背後意義。

西方內丹研究具指標性的是全美宗教年會 (American Academy of Religion Annual Meeting) 開始出現以內丹為主題的會議小組。其中較早的一次是在 2009 年於加拿大蒙特婁舉辦的全美宗教年會，此次會議報告的有 Louis Komjathy, Lowell Skar, Paul Crowe, Clarke Hudson, Daniel Burton-Rose 等，可以說是包羅了中壯輩與年輕輩的學者。<sup>11</sup> 這些學者有密切的學術聯繫網絡，彼此熟悉對方的研究取向與成果。近期則是在 2011 年在舊金山舉行的全美宗教年會，這次參與會議報告的學者有 Gil Raz, Clarke Hudson, Sara Elaine Neswald, Bede

---

<sup>10</sup> 參見 Daniel Burton-Rose, "Integrating Inner Alchemy into Late Ming Cultural History A Contextualization and Annotated Translation of Principles of the Innate Disposition and the Lifespan (Xingming guizhi 性命圭旨) (1615)," M.A. Thesis (Asian Studies at the University of Colorado at Boulder, 2009).

<sup>11</sup> 此次大會發表者與論文如下：Louis Komjathy, University of San Diego, "Seeking Daoist Self-Cultivation Lineages in Traditions of Inner Alchemy"; Lowell Skar, University of Michigan, Dearborn "Toward a Cultural Geography of Inner Alchemy: Tracing Thirteenth Century Traditions in Fujian"; Paul Crowe, Simon Fraser University, "Where is Lineage in the Qingan Yingchan Zi Yulu?" Clarke Hudson, University of Virginia, "Identifying Sexual-Alchemical Writings in the Ming Daoist Canon"; Daniel Burton-Rose, Princeton University, "Side Doors and Inferior Arts": Inner Alchemical Denunciations of Heterodoxy" Responding: David Ownby, Université de Montréal.

Bidlack 等。<sup>12</sup> 筆者親身參與這兩次的全美宗教學年會，就近觀察的結果發現，從參與的學者與討論的情況看出，內丹的研究已經逐漸在西方道教學界占有一定的份量，而西方內丹學的也不再只是一般性的介紹，而是有深度的專題探索，值得我們重視、學習。

有鑒於國內道教學界近來陸續有關內丹學研究逐漸增加，但是詳讀國內這些著作發現大部份學者對於西方內丹學研究的現況並不熟悉，因此鮮少引用西方文獻，也未能汲取西方研究的成果，使得學術研究未能達到交流的效果，殊為可惜。因此針對近年來西方道教研究的部份成果作整理評述，除了介紹這些近年來新的研究成果之外，也期望國人能多參酌西方研究成果，以使國內學界與西方學界能夠有進一步的交流，從而相互提升研究水平。<sup>13</sup>

本文選擇近年來以內丹為主題的西方研究著作，以史卡 (Lowell Skar)、蕭為 (Clarke Hudson)、王力 (Wang Li)、孔思奇 (Louis Komjathy)、艾蓮那 (Elena Valussi) 五位學者的研究為主，其中包括博士論文、學術論文、學術專書、碩士論文等。<sup>14</sup> 這些研究從不同面

<sup>12</sup> Gil Raz, "Understanding Internal Alchemical Literature"; Clarke Hudson, University of Virginia, "Meaning Events in Inner-chemical Writing"; Sara Elaine Neswald, Mingchuan University, "Why "Mind"? Exploring Concepts of "Mind" and "Reality" in Neidan"; Stephen Eskildsen, University of Tennessee, Chattanooga, "Wu Shouyang, Wu Zhenyang, and Liu Huayang: Their Interpretation and Criticism of Buddhism"; Bede Bidlack, Saint Anselm College, "Mountain and Maps: A Graphic Example of Aesthetic in Alchemical Instruction."

<sup>13</sup> 最近的西方研究介紹有張廣保編，宋學立譯，《多重視野下的西方全真教研究》(濟南：齊魯書社，2013)。

<sup>14</sup> 本文所討論的研究包括 Clarke Hudson, "Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu," Ph. D. dissertation (Indiana University, 2007). Louis Komjathy, *Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism* (Leiden: Brill, 2007). Wang Li, "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice," Ph. D. dissertation (University of Iowa, 2004). Lowell Skar, "Golden Elixir Alchemy: The Formation of the Southern Lineage and the Transformation of Medieval China," Ph. D. dissertation (University of

向與角度來探討內丹，展現了內丹學의 各種嶄新思維，有助於我們從不一樣的視角來理解內丹的文獻與傳統。

內丹是一種指引向超越境界的自我訓練的形式。內丹的論述是汲取自外丹與易經，而被運用在修練身體能量的實踐上。不過，內丹的定義與研究方法存在著許多問題，學界試著提出各式各樣的角度去探討內丹的涵義。蕭為 (Clarke Hudson) 提出研究內丹必須考慮七個面向的問題 (Seven Perspectives in the Study of Inner Alchemy) 1. 語文文獻學，特別是內丹專門化的語言或術語，需要翻譯成易於了解的現代語言。2. 注釋的面向。3. 歷史面向、4. 結構或制度、5. 演繹推論、6. 文本性等面向思考、7. 從研究者自我立場作出回應。<sup>15</sup> 這涉及到對內丹學的理解 (Understanding) 與解釋 (Explanation)。<sup>16</sup> 研究內丹文本，必須關注歷史的貫時性與社會的共時性面向諸問題。

至於內丹的定義，各家學者提出不同的見解。王力指出「內丹」的用詞已出現在六世紀以後的隋唐許多文獻之中。<sup>17</sup> 而內丹來自許多早期源頭，尤其是古代養生傳統：〈心術〉、〈內業〉；《老子》、《莊子》；陰陽、五行、八卦原理；宇宙論觀點，以及傳統醫學。同時內丹也吸

---

Pennsylvania, 2000). Lowell Skar and Fabrizio Pregadio, "Inner Alchemy," in Livia Kohn ed., *Daoism Handbook* (Leiden: Brill, 2000), pp. 464-497. Elena Valussi, "Beheading the red dragon: A history of female inner alchemy in China," Ph. D. dissertation (University of London, SOAS, 2003). Elena Valussi, "Female Alchemy and Paratext: How to Read Nudan in a Historical Context," *Asia Major* 3.21 (2008), pp. 153-193.

<sup>15</sup> Clarke Hudson, "Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu," p. 4.

<sup>16</sup> Clarke Hudson, pp. 4-5.

<sup>17</sup> 最早出現在佛教天臺三祖慧思 (515-577) 的著作：「籍外丹力修內丹」。較可信的是《羅浮山誌》所載隋代道士蘇元朗的傳記及其作品《旨道篇》：「……弟子從遊者聞朱真人服芝得仙，……。元朗笑曰：「靈芝在汝八景中，盍向黃房求諸？諺云：天地之先，無根靈草，一意制度，產成至寶。此之謂也。」乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知內丹矣。《羅浮山誌》) 另一為疑為唐代道書《通幽訣》亦用「內丹」以與「外丹」區別：「氣能存生，內丹也；藥能固形，外丹也」。但此內丹仍指唐代流行的內練法而已。



收了儒家與佛教的概念與實踐。從某種意義來說，內丹的教理與實踐是這些內修理論與方法的選擇性綜合體。因此王力將內丹界定為「內在的煉金術」，即內丹術、內丹功。或內在的煉金藥。

蕭為對內丹的定義是內丹家透過冥思的實踐，融合陰陽，以回復到最初始的圓滿狀態。<sup>18</sup> 戈國龍、郝勤則認為是內丹家借用外丹家的經驗、理論與技術性術語，去淬煉他們生命的「本元」(命)。內丹家將人類身體看作是房室，將心與腎當作鍋與爐，氣與神作為調製之「藥」，意念與呼吸為「火」，從而在身體之內產生「金丹」，以便獲得長生不朽與超越。

賀碧萊認為內丹文獻總是描繪著以下諸特色，一為強調身心的訓練，而精神又居於主導地位。二，內丹所具有的融合之傾向，將許多不同的道教元素，如調息、存想、煉丹等，以及佛教關於無與有的冥想法，聚合起來，此外也牽涉到了儒家的文本。三，作為自然界的純粹象徵體系之易經，其系統化的功用，已經被隱喻式地運用在外丹燒煉與儀式過程之中，而且還牽涉到化學的實驗。而易經藉由內向性的詮釋，我們在上清經派中已經可以看到些許發展的形式。<sup>19</sup>

內丹的定義，必須注意到內丹與外丹，以及其他道教傳統之間的連續性。王力就指出內丹自始即與外丹有緊密關係，許多修行者兼行二者，以為互補。兩者共享相近的原理、程序與詞彙。作為「萬古丹經王」的《周易參同契》即成為內丹與外丹共同的原始經典。外丹可以追溯至戰國前漢方士秘傳的配藥活動。即便道教成立後，外丹仍然延續了好幾世紀，到了唐代達到高峰。唐末五代外丹熱潮衰減，不再成為修練的主流方法；最終在帝國後期被拋棄。

內丹的定義同時應當注意將內丹視為運用煉丹、宇宙論以及易經

<sup>18</sup> Clarke Hudson, "Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu," p. 18.

<sup>19</sup> 同前註。

的論述，以修練身體能量的傳統。賀碧萊 (Isabelle Robinet) 指出內丹的發展與回應佛教有關。受到佛教挑戰所發展出的「重玄學」，乃至司馬承禎 (647-753) 的「坐忘論」提供了內修特別有價值的新取徑。就某種意義來說，內丹提供給地方士紳與百姓一種達到自我真實目標的新選擇。內丹的早期形式源自唐代，但其形成具有影響力的自我修行趨勢卻是在晚唐五代。許多早期大師均是出現在五代乃至宋代。其中的關鍵人物包括崔希範、鍾離權、呂洞賓、施肩吾、彭曉、劉海蟾、陳搏。宋代見證了內丹的黃金時期，這個階段有許多內丹著作的出現，而南宗也在這個階段形成。

## 二、史卡 (Lowell Skar) 的金丹歷史論述

西方內丹學研究的初始與科學史研究有著密切的關係。其中李約瑟 (Joseph Needham) 的研究又是最常被提出來討論的。李約瑟對內丹研究方法論的預設是將內丹視為生理性的實踐 (Physiological Practice)，其背後有強烈的科學普遍性觀點，但是忽視其宗教性、靈性以及救贖的面向，對心性狀態描寫極少，同時也忽略了文化的複雜性與獨特性。這使得其觀點有偏頗，其背後企圖就是要將內丹與現代科學放在同一水平上檢視，因此常常以現代物理或化學角度來詮釋經典。這種觀點也呈現在他將內丹的目的視為肉體的永生。部分研究為化學史學者如 Tenney Davis 及其學生，錯誤將金丹只理解為化學實驗。相似的觀點也出現在陳國符、蘇遠鳴 (Michel Soymié) 等學者的研究，但這些研究缺乏歷史文化脈絡之觀照，亦並未將金丹以更廣的文化視角來看待。史卡指出化學技術只是幫助煉丹，目的是與道合一，而化學技術只是眾多複合密技之一，用以達到宗教目的，而非純化其化學知識。史卡取代過去以化學及心理學觀點來探討煉丹，試著整合早期文獻學與技術來豐富煉丹文化之觀點。史卡理解煉丹是兩千

年中國歷史文化的一個重要部分，而目前並無金丹道的全面性研究。

史卡從自我修煉的角度，將金丹傳統獨立出來進行時序性的考察，從煉丹的發展歷史來看金丹道，使金丹作為一個獨立而有自身特色的傳統被彰顯出來。這種特殊的方法目的是要刻意建立此傳統的自主性與延續性。這種研究方法可說是擺脫西方研究總是套用各種人類學、宗教學等人文、社會理論的模式，也與漢學研究領域只是詮釋文本的研究方式不同。史卡甚少引用、翻譯文獻，也不任意套用西方理論。相反的，他以二手文獻為基礎，從一個歷史文化的高度，總覽整個金丹傳統的發展，從文化社會層面的歷史變遷，來看金丹與社會階層變化之間的關係。他所建構的金丹道傳統從四世紀的融合傳統到十四世紀，後半部集中在南宗。九到十世紀是轉變期。十一到十四世紀南宗之文人賦予新的精神、文本、社會基礎。

史卡將內丹分為三個階段：初期是觀念與文獻的發展時期，其經典有《抱朴子》、《黃庭經》、《太清經》、《參同契》。這階段已經有「內丹」詞彙的出現，早期用金液還丹，葛洪將之歸於金丹傳統。而金丹是作為中國社會與文化發展之一部分；早期則是唐代內丹與外丹之互動，這時期將內外丹視為一個修法。王冰對元氣的解釋，坐忘與內觀的文獻。《參同契》的註解成為發展內丹主要文獻。七到八世紀時包括《胎息經》注、《靈劍子》皆提到內丹，而真元一系的經典雖是宋代集結，但內容多是唐代的。而成熟期是唐以後，文本與術語的穩定化，實踐與系譜的標準化，進入新的文化宗教傳統。宋元時期出現新型態的身體修煉傳統，基於傳統道教冥想並與禪宗有交涉。九世紀後分為南北兩大系，鍾呂偏重身體修練，南宗強調心性修持。十到十四世紀為鍾呂、北宗與南宗盛行的階段。鍾呂丹法運用煉丹語言建立早期實踐傳統，以胎息與還精等為主，由施肩吾傳授其故事與文本，北方則有劉海蟬展開傳授。十一世紀則南宗成型。張伯端於 1069 年傳出《悟真篇》。十二世紀石泰與薛式成為傳人，十二世紀多家註解亦

開始流傳。陳楠弟子白玉蟾則建立南方內丹與儀式傳統，連結張伯端傳承，成為南宗系譜。十三世紀蕭庭芝再重整其系譜。元明時期南北宗開始融合，李道純及其徒苗善時與陳致虛皆承繼白玉蟾並熟悉全真教法並是其皆源於鍾呂。<sup>20</sup> 十四世紀後被認為南宗多先命後性，北宗則先性後命。然而大部分兩宗文本則顯示性與命需同時修持。

史卡進一步將煉丹分為朝廷、士族、士人、民間等四種煉丹。從皇室的封禪傳統，到士族練養書寫，到士人的內丹轉向，否定外丹價值強調內化修煉成真，再到地方化與民間宗教書寫結合，並出現於教派之中。其中包含兩種發展：社會擴張；國家的宇宙觀到內在修煉。煉丹傳統成為一種文化工具，修行者用以界定其靈性追求。金丹的形塑亦受到士族、文人、民眾而改變其焦點。葛洪與明太祖為兩著標誌點。葛洪以金丹統攝南方傳統，以金丹為最高，但亦提供各種方法。這種煉丹傳統多半是一種書寫，而非實驗經驗，文人因此以宇宙及象徵去深化這種煉丹程序，另一些文人則將之內化為身體實踐，因而促成文本化、宇宙化、內在化的煉丹傳統。八世紀以後於是發展為內在精神的追求，金丹於是成為一種持久而富彈性的文類。明太祖稱道德經為萬物之源，為國之至寶，非金丹之術。將內丹區隔於正典與官方學問之外，但是明代官員仍鍾愛南宗，而明道藏亦收羅南宗丹經。明代金丹更出現於寶卷與教派，如三一教的經典之中。

史卡從以上的歷史考察提出金丹文化脈絡的研究：1. 四至十五世紀的文人轉化脈絡，使秩序內化、南方化、反歸。2. 自我練養的傳統採用古典儒家傳統、民間宗教傳統以及佛教、道教、醫學、文

<sup>20</sup> 在文本方面，史卡列舉了金丹傳統的重要著作。其中，《道藏輯要》、《道藏精華》、《藏外道書》保留眾多內丹文獻顯示文人對內丹的興趣與普及。《黃庭經》、《參同契》（最早內丹注為947年彭曉所作）諸家注、《入藥鏡》、《沁園春》。鍾呂方面有《百問篇》、《傳道篇》、《靈寶畢法》、《會真記》。此外，《悟真篇》諸注也扮演重要角色。彙編方面有《大還丹照鑑》、《道樞》、《修真十書》。後期文本則包括《還源篇》、《翠虛篇》、《海瓊白真人語錄》、《中和集》、《清庵瑩蟾子語錄》、《金丹大要》等。

學傳統。3. 視煉丹為文化系譜，集中在道家與南北宗的文化模式。  
4. 從貴族到仕紳使神仙傳統移轉；詩詞體暗示了文人背景與傳統。  
5. 南方士人宣稱之更超越的靈性修持與商業網的新城市階級及其網絡關係。

史卡總結金丹是書寫與口傳文本，是內在修法的實踐，強調內在境界，結出聖胎。內丹採取「逆」於宇宙生成的方式，亦稱「顛倒」，使坎離交媾。其方法與目的是返回先天。在發展過程中融合老莊、醫藥、儒家、佛教。透過空與無以及還元與本心的同質性尋求儒釋道的相通之處。內丹的身體用語與觀念繼承自佛教與中國醫療，包含非物質性的與物質性。<sup>21</sup> 內丹整合轉化漢以來的養生傳統，如還精補腦原為房中術，轉化為精氣循環。許多雙修亦轉為性命之雙修。而「性命」更是討論的核心，本性與命能，將性與命整合。引導身與神者為心，心意能合陰陽而修練內丹。其中李道純將修道分三層次九品：首先是外丹、房中、導引等，再次為漸法三乘，最後是最上一乘，強調性命、性情、定慧合一。

修練的次第也在歷史當中逐漸定型，一般以開啟玄關為第一步驟，以三丹田泥丸、紫宮與下丹田為主要修練場域，從任脈與督脈的運行開始。三階段的修練次第「練精化氣，練氣化神，練神還虛」逐漸成為內丹修練程序的普遍性說法，<sup>22</sup> 這種修練程序根源於道德經當

<sup>21</sup> 史卡指出《真元妙道要略》所附作者為鄭思遠，但實際上是 10-11 世紀作品。史卡認為這些配方對其作者而言是內丹修煉的誤解。內丹對原來的煉丹賦予新詮釋、新啟示與新生命。此改變發生於八至十一世紀，經過十二到十三世紀的發展與強化，成為新的宗教傳統，十四到十七世紀更普及到民間與教派傳統。《真元妙道要略》，融合佛道醫以及民間宗教強化其煉丹轉向，綜合各種內丹導向之文本，亦顯示文人透過古聖傳統的復興來重整其世界秩序。

<sup>22</sup> 練精化氣：百日關，經由小周天，取得外藥。練氣化神：十月關，透過修心將氣神合一，真水真火相合產生內藥，在中、下丹田間煉養。經十月為大周天。從有為到無為，精氣神合一，而產仙胎。練神還虛：九年關，專注於修心，如仙胎乳哺，直到仙胎自上丹天而出，還虛返道。

中「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」的原理。這種修練程序的觀點《悟真篇》已經提及，到了元代逐漸成熟，至伍柳派則成為核心觀念。

本論文屬於區域概念與線性史觀的討論。作者將金丹視為一個傳統來討論，並且一反傳統將內丹視為道教的傳統的一環，在論述之時，作者將金丹作為獨立於道教之外的傳統來討論。研究方法上屬於漢學與宗教學的研究，並賦予了金丹傳統一個新的視點。不過這種研究方法由於時間、空間過於龐大，總是有其疏漏之處，由其是其延續的線性史觀，將歷史上不同的事件的發展聯繫成一個延續不斷的「傳統」，難免會有化約、移植的嫌疑。而其最後一章以地理面貌作為考察，結合當代地理文化學的研究思維，確實描繪一個歷史變遷下的地理變化面貌。但是這種研究也有倒因為果的傾向，因為作者選擇的標的就是以南方為主的各傳統與代表人物，而歸納的地理面貌自然就是呈現逐漸南移、往南方集中的趨勢。

史卡與蕭為所建立的內丹發展都是以南方內丹家或南宗為主，在整個內丹發展的整體歷史上缺掉北方的傳統，這也是目前對全真的內丹歷史與相關文化考察尚未完備有關。

### 三、王力 (Wang Li) 的白玉蟾研究

王力的博士論文 “A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan’s Inner Alchemical Thought and Practice” 是少見以白玉蟾為主題的學術性研究。<sup>23</sup> 他的研究是建立在中、日、歐美的研究之上，從他的研究可以看出他對二手研究的掌握，並希望在此基礎之上，較全面地掌

---

<sup>23</sup> Wang Li, “A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan’s Inner Alchemical Thought and Practice,” Ph. D. dissertation (University of Iowa, 2004).

握白玉蟾的多元全貌。王力的研究視野以「唐宋變革」為框架，以白玉蟾及其內丹思想、儀式實踐為核心進行考察，思考白玉蟾在唐宋變革的脈絡下，在內丹與南宗發展歷程中，所佔有的重要位置與貢獻。白玉蟾的思想，反映宋代道教正處於一種歷經轉變與挑戰的時期。

白玉蟾在神霄運動的復興上扮演了重要角色，但是目前白玉蟾相關研究尚不完整，連其生年在學界也未有定論。關於白玉蟾的生年爭議作者認同白玉蟾弟子彭耜的說法，白玉蟾生年為 1194-1229。原因一：記錄者彭耜為白玉蟾弟子，可信度較高；<sup>24</sup> 原因二：由其他史料，推算白玉蟾活動時間，認為 1134 年的說法，會使其生活與行蹤有一大段空白無記錄；原因三：其他史料對白玉蟾的描述，皆敘述其年少樣貌，並讚其少年得道。

王力的研究有一個預設，亦即他認為白玉蟾是南宗的建立者，從其《大道歌》與《仙系圖》等建立其系譜、組織與教團、教團戒律，如《道堂戒論文》等，<sup>25</sup> 同時又從經典文獻的系譜與白玉蟾文集的編整看出其宗派之建構。南宗建立有幾個面向：首先，白玉蟾藉其認可的內丹經典文本的傳布與撰寫，宣揚內丹南宗；其次，與其弟子建立道場與組織，提供自我修煉與儀式實踐的空間與環境；最後，制訂各種道戒規範。白玉蟾建立的南宗法脈：張伯端、石泰、薛道光、陳楠及白玉蟾，並稱南宗五祖。<sup>26</sup> 近代的史學者侯外廬（1903-1987）質

<sup>24</sup> 白玉蟾的弟子最重要的有兩位。首先是彭耜，又號鶴林。透過為經典作註，繼續發揚道教經典。傳揚白玉蟾所教授的內丹與道法，並協助白玉蟾建立南宗。其次為劉元長：1217 年開始學習丹法。與彭耜均得到白玉蟾個別指導。集結白玉蟾著作為《海瓊問道集》。

<sup>25</sup> Wang Li, "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice," pp. 54-58.

<sup>26</sup> 白玉蟾以上的四祖包括張伯端，字平叔、用成，號紫陽真人，著有《悟真篇》等、石泰，自號杏林，著有《還源篇》等、薛式，字道光、號毗陵禪師，著有《還丹復命篇》、《丹髓歌》等、陳楠（翠虛、泥丸等，著有《翠虛篇》等）。白玉蟾扮演建立與發展南宗的關鍵角色。寧宗嘉定時，白玉蟾被賜予紫清明道真人；後再賜養素之名，故後世也稱養素真人。

疑南宗系譜的建立，為白玉蟾所虛構。而俞炎認為南宗四祖重要著作，以寫作風格評斷，皆出自白玉蟾之手，並假託為上述南宗四祖所著。如《金丹四百字》、《復命篇》、《翠虛篇》。白玉蟾賦予張伯端思想在內丹發展上高度肯定，藉此建立內丹南宗的修煉基礎原則以及提供一個形而上的權威性。白玉蟾的努力不僅在於組織道教組織、制度，同時也兼顧儀式實踐，與其他宗教派別之交遊，尤其是遊歷道教名山，以及與官方交遊與參與政治事務。

從王力的研究中，可以看出白玉蟾對內丹的哲學體系之建立。這關係到白玉蟾的個人特色與生活風格。白玉蟾能展現一種任性自得、神遊於外，返本歸源的態度，並擁有各種天賦與才能，致力道教經典著作與道教社群關係的建立，其中包含與理學家、禪宗大師、士人、官員與道士之交遊。這使得原本是身體技術的內丹知識，提升哲學層次，並能與理學、禪學對話。調合三教思想，融合儒佛，尤其是禪宗與理學思想與內丹理論之中。王力對白玉蟾當時相關思想的整理也是一個鋪陳，重點是要點出白玉蟾對內丹哲學體系的建構，這部分在第四章有進一步深入的探討。

本論文第二部分乃專就白玉蟾的丹法與雷法作討論。在丹法方面，王力先梳理內丹的歷史，解釋中國宇宙論概念與內丹象徵體系。然後依據白玉蟾《金丹捷徑·六要口訣》闡明內丹的三大基本方向，亦即藥物、鼎器與火候。白玉蟾的系統以精、氣、神為藥物，以身心為鼎器，以意念呼吸為火候。而王力認為《金丹捷徑》的二十九訣是白玉蟾丹法的核心，說明白氏內丹系統的主要方法與程序。此二十九訣大部分有附圖說，部分則是內丹的原理簡說，從這些圖來看，顯示白玉蟾對「心」的重視，可惜王力對這些圖說幾乎無深入的闡釋，僅僅是將之翻譯，或將其說法與白玉蟾相關論述作聯繫。事實上許多白玉蟾展示的圖說都相當有創意，顯示白玉蟾擅長將複雜的概念使用極簡要的圖濃縮說明，又能輔以譬喻來解說金丹複雜的程序，其中又以



仙化圖以及天機圖最具創意，前者以蛻娘的生態過程來闡述九轉金丹而仙化的程序；而《天機圖》則以桃在十二月的生長過程來解說火候的運用，可惜王力對這二圖亦無深入的分析。王力闡述得較細膩的是「十九訣」，打算通過分析此「十九訣」，以之說明白玉蟾對於內丹修養的貢獻。

王力先簡介「十九訣」的內容。然後解說此十九訣在金丹三階段（三關）中的位置。並對「十九訣」的內容進行翻譯。<sup>27</sup> 以簡明的文字與譬喻解釋複雜的內丹程序。強調最後階段的重要性，並提供幾個特殊的步驟，令人了解此一最後目標。

白玉蟾將十九訣以「煉精成氣」、「煉氣成神」、「煉神合道」三個階段來解說金丹修煉的程序，換言之，王力將「十九訣」解釋為一個連續性的過程，雖然他有意識到部分口訣可能並不代表程序的一部分，因此也強調十九訣並非是具體的固定程序，而是表達各步驟的關聯與原則，但是王力似乎將十九訣更系統化為金丹修煉過程。此外，他也強調十九訣並非白玉蟾繼承而來的教法，是白玉蟾個人經驗與領悟的表現，<sup>28</sup> 但是這一點更是欠缺實質證據並難以證明。

第五章闡釋的是白玉蟾的雷法，將雷法整合進白玉蟾內丹的討論確實是王力的貢獻之一，白玉蟾確實將內丹與雷法視為道教內外的兩種實踐，因此不探討雷法對白玉蟾的內丹理解將是有欠缺的。王力首先討論白玉蟾雷法的傳承，他展示了白玉蟾與陳楠、薛氏，乃至與王文卿、上官真人，甚至張繼先之間的關係。白玉蟾丹法與雷法均承自陳楠。陳楠丹法傳自薛氏；雷法得自「雷部辛判官」。<sup>29</sup> 《道法會元》

<sup>27</sup> Wang Li, "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice," pp. 298-301.

<sup>28</sup> Wang Li, pp. 312-314.

<sup>29</sup> 根據白玉蟾《翠虛陳真人得法記》，其雷法（都天大雷法）傳承系譜如下：玉清真王—汪真人—辛漢臣（忠義）—陳楠—白玉蟾—〔留元長、彭耜〕。此外，與白玉蟾教法相關的其他重要人物尚有：鄒鐵壁、莫月鼎、王惟一、薩守堅。白玉蟾沒有將王文卿納入其雷法系譜

保留了雷法主要作品，其中部分即出自白玉蟾，或以其為祖師、宗師。<sup>30</sup>《道法會元》是由後期雷法世代所編，包含許多不同傳統。雖然無法確知其中許多作品之作者，但根據文本源頭及其次序，仍然可以呈顯這些儀式傳統的內在關係。<sup>31</sup> 影響白玉蟾雷法觀點的另一位重要人物是張繼先（1092-1126）。白玉蟾不但被視為張繼先的轉世。〈先天雷晶隱書〉的神譜也顯示張繼先與白玉蟾有聯繫。<sup>32</sup> 而白玉蟾也寫詩讚揚張繼先。

王力用這些例子來論述白玉蟾與幾個雷法相關的重要人物有關連，但是這些傳承關係有深有淺，有直接也間接，與其系譜及當時教派亦有關係，是值得繼續深入探討的課題，橫手裕的研究在這方面有較廣的觀照，值得參考。

白玉蟾自視結合內外兩種道教實踐：內丹與雷法。因此王力認為其內丹的討論若缺乏儀式實踐部分將會是不完整。有關白玉蟾雷法，王力擬通過下列項目的調查，以期了解白玉蟾在雷法系統中所扮演的角色：白玉蟾的活動；自我描繪：其弟子所宣稱的儀式系譜中的形象；其於儀式文獻中所提出的觀點。

白玉蟾經常透過詩、偈宣稱其為神霄天界的謫仙；並在儀式文書

---

並不意味他不重視這位著名的前輩。白玉蟾為王文卿之弟子薩守堅立傳。白氏在其詩作中盛讚王文卿的宗教功績。白玉蟾可能在王文卿姪子上官真人的協助下，研究王文卿的教法並註釋〈玄珠歌〉；甚至可能因此加入王氏的儀式系統。Wang Li, "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice," pp. 330-332.

<sup>30</sup> 「此法侍宸（王文卿）所祕本，古玉樞三師至宣和（1119-1225）時內藏所禁，不許妄傳，獨上官祖師家傳得此，以付之先師鐵壁鄒公、玉蟾白君，而後告之曰：『雷有六府，非世人所知。』」（《道法會元》卷 84〈先天雷晶隱書〉）；〈書符內秘〉……右上官真人述，白玉蟾註。（《道法會元》卷 77）

<sup>31</sup> 例如第 77 卷可以見到白玉蟾觀點與王文卿、上官真人教法之間的緊密關係。

<sup>32</sup> 火師真君—虛靖天師—祖師上官真人—祖師瓊瑄明道真人（白玉蟾）。此外，傳為張虛靜所作第 72-73 卷與白玉蟾所註王文卿〈玄珠歌〉一致。

中詳細列署其職司位號，標誌其雷法的官僚位階。<sup>33</sup> 白氏也自稱其雷法為五雷法，當時的「五雷」系統至少有十種之多，白玉蟾只肯定一種五雷為正確：天雷、地雷、水雷、神雷、妖雷（社雷）。

不過，王力從《道法會元》看出有兩個雷法系統與白玉蟾有關，判斷白玉蟾在普及雷法上扮演關鍵地位其一是《先天雷晶隱書》（卷 83-87），其次是《景霄雷書》（卷 104-108）。<sup>34</sup> 其中五雷系統與《高上景霄三五混合都天大雷琅書》（《道法會元》卷 104）所述大致相同，且此法以陳楠、白玉蟾為「主法」。此外，《正統道藏》中還有兩部作品與白玉蟾有關：《玉樞寶經集註》（DT99），其中最早的註本即為白玉蟾的作品；《雷霆玉經》（DT15），此經首度系統化說明雷霆及其功能、官僚系統的作品，為白玉蟾學派所研讀的基礎教材。<sup>35</sup> 實際上這些是理解白玉蟾雷法的關鍵著作，也是了解雷法體系的最佳途徑，但是王力只是點到為止，未做進一步闡釋。相對的，他從〈道法九要〉來解釋道教儀式實踐的必要條件，其中論及「道」與「法」的關係：法出於道；出法度人；道法相符。<sup>36</sup> 白氏著作〈道法九要〉的目的在於當時之人「重法輕道」。但是王力卻忽略〈道法九要〉（《道法會元》

<sup>33</sup> 「泰玄都正一平炁係天師清微天化炁南嶽先生赤帝真人神霄玉府五雷副使上清大洞經籙弟子」（《表奏法壇傳度首過謝恩朱章》），「高上神霄玉清府雷霆令統五雷將兵提領雷霆都司鬼神公事」（《傳度謝恩表文》）不僅自稱謫仙，白氏同時也授予其弟子天界官職，包括彭耜、留長元、林伯謙、潘常吉、周希清、胡士簡、羅致大、陳守默、莊致柔，令其得以在其宮觀或壇場行法。

<sup>34</sup> 「今而摭之於《丹霄景書》，則箕星所以掌天雷也，房星所以掌地雷也，奎星所以掌水雷也，鬼星所以掌神雷也，婁星所以掌妖雷也。……故臣獨以此為正也。」（《修真十書》卷 47《武夷集·雷府奏事議動丹章》）。

<sup>35</sup> 「《雷霆玉經》想已刊了，可施十本，以傳江西之士。」（《海瓊白真人語錄·與彭鶴林書》卷 4，頁 19b）。

<sup>36</sup> 「老氏之教者，清靜為真宗，長生為大道。……不可得而名，強目曰道。自一化生，出法度人。」此處王力引文有誤，見頁 343。「法也者，可以盜天地之機，窮鬼神之理，可以助國安民，濟生度死，本出乎道。道不可離法，法不可離道。道法相符，可以濟世。」見白玉蟾〈道法九要序〉。

卷1) 其實體現白玉蟾的整個修煉行法體系的建立，亦即從倫理、內煉、體道、行道、救度、傳承等建構完整的道法次第，兼及白玉蟾關於道教戒律、道德規範等觀點，以及心與儀式的關係。<sup>37</sup>

王力最後探討的是內丹與雷法所共享的原理與差異。包括白玉蟾關於雷法與內修的主要觀點；雷法修煉的關鍵方法、程序及其與內丹的關係；雷法與內丹共享之基本原理以及兩者之間的差異，主要使用的素材《道法會元》中的作品，尤其是《玄珠歌註》。他從《玄珠歌註》來探討白玉蟾雷法與內丹的關連與特質，指出白玉蟾以雷神為自身元神之應化，而儀式效驗也直接反應在身體之上。

白玉蟾的雷法具有運用內丹與內丹功能的特質：行儀者應修練其精氣神，令其轉化為元神，如此才能使用、控制雷霆，後者是宇宙創造與變化的關鍵。因此雷法的效果取決於行儀者實際的力量。<sup>38</sup> 個人元神之所以能夠役使宇宙中的神祇，主要原因在於宇宙神祇與身中元神的一致性，甚至宇宙可以完全內化於身中。<sup>39</sup> 白玉蟾以雷神為自身

<sup>37</sup> 「道法九要」在白氏代表修煉行法之體系，概述如下：1. 立身第一：皈依三寶；懺悔；讀經；善念；孝順恭敬；端莊；勿生邪淫；避穢；清靜身心。2. 求師第二：揣度師質；親近恭敬；盟誓傳授；隨侍求訣；庶無疑難，自然行之有靈；按察試探弟子之法。3. 守分第三：貧富命定，故應守分，不得貪戀、嫉妬，否則禍患必至。4. 持戒第四：「夫行持者，行之以道法，恃以禁戒……先學守戒持齋，神明自然輔佐」；布施積德，不可著相，應出無心。5. 明道第五：說明證道的境界：「證道之前須修「人道」。6. 行法第六：行法的原則性說明，以及各類法術的基本原則。7. 守一第七：行持不靈，呼召不應在於「學者多傳廣學，反使精神不能純一，分散元陽」；應該專行一法。8. 濟度第八：此言學道之人，洞明心地、恬淡自然之後，便可次第濟度。9. 繼襲第九：「道成法應，可擇人而付度之，不可斷絕道脈」；揣摩受者，得其人則傳，非其人不可輕傳，石匣封藏名山；傳授需依祖師源流，不可增損字訣。亦見 Wang Li, "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice," pp. 344-349。

<sup>38</sup> 「道本無言，多言損炁。收炁存神，惜精愛己。內鍊成丹，外用成法。神炁散亂，法不靈也。」（《玄珠歌註》）。

<sup>39</sup> 「吾身之中，自有天地；神氣之外，更無雷霆。若向外求，畫蛇添足，乃捨源求流，棄本逐末也。反求諸己，清靜無為，順神養炁，何患道不完、法不靈耶？」（《玄珠歌註》）。

元神的「應化」。亦即雷法所使役的神祇，即由身中精氣神煉化而成的。<sup>40</sup> 又如三帥為內臟之炁的轉化形式；或五雷對應於五臟。<sup>41</sup> 如此，行儀者得以透過身體的控制，達到祈雨祈晴的儀式目的；儀式效驗也直接反應在身體之上。

雷法修練的關鍵方法、程序及其與內丹的關係。白玉蟾也強調儀式的有效性，而其關鍵在於「三寶」——精、氣、神的整全。為求三寶的整全，必須「反求諸己」，而非採行傳統的宗教活動。白玉蟾將內修與內丹連聯在一起。王力同時從〈坐鍊功夫〉與〈書符內秘〉來討論雷儀程序與內丹技術與程序的相似性。並判斷《都天大雷琅書》可能是南宗雷法所依據的經典，其中陳楠與白玉蟾被列為主法。而從中探討了景霄之法的實踐程序。

王力根據赤松子述、白玉蟾註的〈坐鍊工夫〉，分析雷儀實踐與內丹的技術與程序如何地相近。《都天大雷琅書》可能是南宗雷法的主要經典，陳楠與白玉蟾位列最末兩位「主法」。其中的〈行持次序〉以火師口訣的形式，描述了景霄之法實踐的準備程序。<sup>42</sup>

王力同時注意到白玉蟾雷法與內丹共享之基本原理以及兩者之間的差異。為使雷法產生效驗，行儀者必須先完成內丹修練，在守一的狀態下令自身元陽與天地陰陽之氣結合。如此，內在修煉便成為外部儀式實踐的先決條件：道體（內丹）／法用（雷法）。白玉蟾雷法與內丹共享之基本原理，同樣強調精誠簡易：「景霄之法，行持貴乎

<sup>40</sup> 「雷神亦元神之應化也。人知動靜，則通天徹地，呼風召雷，斬馘邪妖，驅役鬼神，無施不可，即所謂將用自己元神是也。」（《玄珠歌註》）。

<sup>41</sup> 三帥者，鄧、辛、張。

<sup>42</sup> 前一日：1. 齋戒沐浴—入靖—焚香—默朝上帝（目想心存，一意默奏）—靜坐（內想不出，外想不入；正念之中，一靈自在，混合真炁；自然運轉震動）第一日行持之前；2. 存想黃庭祖炁化為真人—真人統領五臟神炁朝謁景霄天帝—隨天帝至雷城—奏告天帝，接受教旨。3. 存五星宿乘五色雲來入五臟—忘形忘念—思五炁混合於心，隨意默告。4. 存五星出召五部雷神—起身丁立—淨壇—掐訣步罡—召年神、月將、功曹—就役雷神行事。

精誠，運用在乎簡易。」都強調「心」的重要性，以其為核心概念。而且均視先天一炁、元神、真性的修練為基本方法。也都強調自發、自然的實踐原則，以及清靜、無為的基本原理。使用相同的技術用詞：丹田、玄牝、周天、過三關、結聖胎。使用相同的方法：攢簇五行、合和四象，以致三花聚頂、五氣朝元。

雷法與丹法的主要差異：內修取決於實踐者自身的努力；儀式實踐很大程度依賴的是外在力量使之有效。對於白玉蟾來說，內修仍在道教儀式實踐中扮演主要功能，內修的努力可以帶來更為有力、神奇的儀式結果。

此處，王力雖闡釋了雷法與內丹共享的基本原理，但是他實際上是比對了其間的相似性，並未詳細論述內丹與雷法之間的內在關聯，而也很少論及其相異之處。相對來看，鈴木健郎則是較詳細地討論白玉蟾引進雷法來豐富丹法的過程。

#### 四、蕭為（Clarke Hudson）對陳致虛的研究

蕭為的博士論文“Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu”研究的雖是陳致虛，但是其論文論述廣大恢弘，包羅了內丹學的各種學術議題，是目前僅見內丹學研究中涵蓋面最廣、企圖心最強的學術論著，值得學界重視。蕭為對「內丹」的定義來自於著名內丹著作《金丹四百字》，透過逐字的說明，來逐步定義內丹，從極簡單的定義到極繁複的各種金丹所涵攝的概念，猶如撒網一樣網羅了各種內丹的隱喻與觀念。蕭為強調這是一個開放性的詮釋，亦即我們可以不斷加入新的隱喻或元素來補充這個定義之網。他透過西方各種人文領域的理論，來分析陳致虛，這也開展了陳致虛作為一個文化現象的多種闡釋。蕭為也提到，事實上陳致虛不用「內丹」之詞，在實踐

上，他才用「內丹」之名，此外在其著作中卻幾乎不用此詞，陳致虛寧可說他是在教授「金丹」。但是因為是在身體之中煉丹，而非在實驗室，所以我們還是要以「內丹」之名來稱呼陳致虛的教法。<sup>43</sup> 蕭為認為陳致虛丹法的特色在於他將身體與性活動宇宙化了，從而融入神聖的實體。同時，作為一位房中煉丹家，陳致虛策略性地重新詮釋佛陀以及歷代禪宗祖師，以便合理化其內丹教法。<sup>44</sup>

蕭為第二章很細膩的鋪陳了陳致虛的生平與系譜，並對其系譜傳承做了分類。透過細緻的分析，很清楚的界定陳致虛並非全真道，這與過去中文學界的說法有所差異。有關傳承，實際上傳承並不一定代表這個派別的師承。尤其在儀式當中，這種傳承的建構一定程度代表對這個教法之祖師們的一種敬意。如果從這個角度來看，傳承譜系就不一定是實質教法的傳授，而是對這個教法的神聖根源的一種致敬。

蕭為與多數中國評論家認為陳致虛是陰陽雙修者，但是賀碧萊 *Isabelle Robinet* 有異議。蕭為透過全面的討論，為陳致虛是雙修者做一定程度的辯論。<sup>45</sup> 近代以前中國讀者們已確認陳傳授性修煉。在第六章討論超過兩打以上近代前的中國讀者，包括一半的人認為明顯確定陳傳授性修煉。後來一些學者則絲毫不提性修煉，蕭為指出只有一位中國評論家明確地爭論陳不是傳授性修煉，這位就是十九世紀《九宮山志》的編輯傅燮鼎。<sup>46</sup> 蕭為不厭其煩的標示了經典中有關雙修的暗示或相關詞彙，其目的是要讓我們回到陳致虛的時代語境，告訴我們對當時內行的讀者而言，一望而知這是在論述雙修。但是由於時代與內丹專業知識的欠缺，我們這個時代已經欠缺這種語境的熟悉度與

<sup>43</sup> Clarke Hudson, "Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu," p. 19.

<sup>44</sup> Clarke Hudson, p. 3.

<sup>45</sup> Clarke Hudson, pp. 368, 380.

<sup>46</sup> 見〔清〕傅燮鼎，《九宮山志》，收入高小健主編，廣陵書社編，《中國道觀志叢刊》第七冊（揚州：江蘇古籍出版社，2000年），頁475-476。

辨識力。而蕭為想呈現的就是透過細膩的分類與詞彙分析，重新重構這個語境以及這些曖昧隱喻的雙修指涉。

依據陳致虛的說法，其性修煉與粗鄙的房中術最基本的區別在於他的性修煉採集的是婦女的最原始之「氣」，此氣與月經的出現同時發生，因而陳致虛的性修煉並沒有採集並吸納身體的物質。蕭為的研究許多是與郝勤作對話。郝勤認為，性修煉者們區別他們與非傳統的性修煉之別，就女性的立場而言，「正確的」性教學中，女性也是受益者。陳致虛也暗示從修煉中，伴侶彼此均受益，他從未引此作為其性修煉傳承的優勢證據。但是作者未見過支持郝勤觀點的證據，只能說郝勤的論點反映出現代的道德眼光。

陳致虛說煉丹者心智與性器官的控制是一種沒有形式、神秘的居中調停。對房中術與雙修派的區別，郝勤認為二者本質上是相同的，到底是甚麼相同？郝在此言後有一段近似的討論，提及女性在房中術與雙修中都一樣被剝削。<sup>47</sup> 也許他應該說是社會與生理學的不同極小。作者認為房中術通常是以健康為目的而不是成仙，而且缺少多數內丹術特殊的中宇宙(mesocosmic)論述。南宗所傳是清修還是雙修？學者大都認為白玉蟾公認是清修，陳楠大致被認為是清修，石泰與薛道光則未必。

陳致虛心中有一個修煉的形式概要，但沒有具體提出修煉的進程，蕭為依據閱讀陳之著作後列出修煉的四階段。

---

<sup>47</sup> 郝勤，《龍虎丹道》：「在古代封建文化環境中，以男性為中心發展起來的道教煉養術，尤其是房中術或雙修術，是很難真正建立男女平等、雙修雙益的權利基礎的。在實際操作中，即使女性不被視為供男性修煉用的『爐鼎』，那也僅僅是雙修中的配角」（頁306）。



修煉四階段	
1. 準備階段	煉己→尋找伴侶、地點、贊助者→接近伴侶→選擇正確的時間採取
2. 採取、合丹	
3. 結丹	透過內部的火候（internal firing）
4. 神化	

陳的順序大致與清修內丹煉法一致，但有些重要的不同。如同 Wile 所有讀過的性修煉書中，男性煉丹者對女性伴侶必須維持情感的淡漠，以避免耗損他的元精。這不意謂煉丹者對女性的虐待，他必須以道德對待她，並要給她很好的回報。

陳致虛認為煉丹者只需適當地修煉心或性（inherent nature），他的身體或命（life endowment）也會跟著被修煉，這是修性的邊際效益。在此處陳致虛不同意清修和明代性文本的標準敘述，以其中修煉元精是更有活力的過程；但同意馬丹陽或劉一明提倡的無形式修性之說。然而，這樣持續不久：在「煉己」之後，煉丹者要回到人世，並藉著他想要的對象來測試他情感的或理性冷靜的力量。

陳致虛以劉長生真人與陳楠為例，說明煉丹時，性的自我測試。陳說自然「忘忘」，採用重玄學或大乘佛教之中觀學說「雙遣」的思想方法，作者質疑陳此思想來自密教（Tantrism）。

蕭為這部論文重要貢獻之一是提出傳播、權威與救贖為「三重反饋迴路」（three-way feedback loop）的論點，這三者有互補關係，蕭為用這種複雜關係詮釋陳致虛教法的傳播。陳致虛致力於傳揚教法、是為了得到弟子、供養者、競爭對手的認可，進而去經營其大師的權威，最終則是成全其自身的救贖。而獲致大師權威有助於其個人的修行，傳揚教法則可以累積功德，有助於得道成仙。三迴路是蕭為整篇論文的主軸，而且彼此是環環相扣，這也是蕭為在立論上的特色，他

以宗教社會學、經濟學的觀點，尤其引用布爾迪厄（Pierre Bourdieu）之文化社會理論，分析陳致虛在經濟、社會、文化、象徵、宗教形態的資本競爭，特別是社會力量、宗教、自我修養重疊的領域。作者格外關注陳致虛的競爭策略，期待透過這些面向進一步解釋陳致虛的教誨與社會地位，來探討宗教師的行銷與形塑大師權威的過程，這種觀點也一反過去中文學界對宗教師描繪的形象。過往中文學界常常將宗教師描繪為一個道德高尚，行為超脫的神聖模範，這當然是以宗教內部的聖傳傳統為基礎而形成的論述，結果就是循著宗教傳統的內部文獻而將這些宗教人物美化聖化了。蕭為透過宗教社會學的觀點，重新審視陳致虛在宗教競爭市場上的種種手段，對比中文學界處理宗教人物的手法，蕭為描繪的陳致虛顯得汲汲於名利，是一個嫻熟行銷策略，擅長經營大師權威的謀略者，但是別忘了蕭為將這些元素與宗教的救贖扣連在一起，而這一切建構出陳致虛的多重面貌。

陳致虛之所以需要如此經營其學說與權威，與其雙修的理論有一定的關係。

依據蕭為的分析，陳致虛的雙修理論與其所批判的外道旁門其間的差異是極微細，也因此陳致虛必須耗費很大的精力來闡述自己的正統性，以便與世俗所認知的旁門做區隔，而作者也耗費極大的篇幅來說明這個現象以及陳致虛的困境。

蕭為展現極大的企圖心，以多元的面向觀察、多視角的切入，掌握和運用當代學者的研究，從內丹的定義、名相、流傳與當代學術潮流結合進行統合分析。作者更在各章發展出許多理論，但也在不同章節中反覆討論幾個類似的主题，而又著重當代大陸學者研究甚於文本，以致文脈顯得交雜反覆。此外，蕭為對文獻的詳細考證，也未對應相對的思想深度探討，反而比較以量化的角度來討論，是較為可惜的地方。同時，本論文對雙修的研究沒有能夠放在歷史脈絡來看待陳致虛的定位，導致無法彰顯陳致虛的歷史價值。本論文第五章是論述

陳致虛思想的核心，但是也未全然依照文本課題來開展，多是透過間接的研究來發展論題。元代三教的論述之中，若能結合李道純（1219-1296）和牧常晁等人物，甚至比較淨明道的思想，在歷史切面上就不會顯得孤立。而對陳致虛的批判面向，也缺乏佛教方面的考察，在援禪入丹的交融競合關係上，佛教與內丹有許多的對話，有助於我們理解陳致虛所處的環境。

## 五、孔思奇（Louis Komjathy）的早期全真研究

本文考察孔思奇（Louis Komjathy）的最主要出版著作 *Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism* 《修真：早期全真道的神密主義與自我轉化》。<sup>48</sup> 該書主要分為兩大部分：第一部分共計八章，主要運用比較宗教的方法，剖析早期全真教對於自我（self）、修行法門及神秘經驗的看法。第二部分是對《重陽金關玉鎖訣》的介紹及詳細翻譯。

有學者認為全真是宋遺民對金人的反制；亦有以為全真是人文主義或文化存續運動，此類屬民族或歷史觀點，但缺乏宗教觀點的觀察。另有學者專注於全真的「融合」特性，也就是從三教觀點來探討。另有以復興運動來看全真教，這種觀點將全真視為新道教。而融合與復興成為全真教研究最具影響並最常被強調的特色。本書作者則從比較宗教的角度來詮析早期全真道，而所列自我、宗教實踐及神秘經驗的分析架構。作者將全真作為十二世紀道教傳統研究，有其自身的信仰、實踐、目的、觀念。在分析上以「界定特色」及「模式框架」兩者為核心。

<sup>48</sup> Louis Komjathy, *Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism* (Leiden: Brill, 2007).

作者從全真教的歷史發展開始，闡述全真教從王重陽創教至當代的發展情形。文中將全真教的發展，劃分為 1. 形成 (formative)、2. 初期組織 (incipient organized)、3. 組織化 (organized)、4. 擴展 (expansive)、5. 復興 (resurgent)、6. 當代 (modern) 等六個時期。基於論文的主題早期全真教，故對前三時期論述較詳。此章的內容，主要建立在先前的研究上。孔思奇的研究進路及重心並非在歷史，主要做為後續討論的背景。<sup>49</sup>

第二章討論自我、實踐及經驗。自我、宗教實踐及神祕經驗三者，是孔思奇論文詮析早期全真教義的最主要架構，也是其論文的核心主軸。故其論文的三、四章，主要在論述早期全真教的「自我」觀；五、六章，主要在闡述早期全真教的修煉法門；七、八章，則在闡述早期全真教遇神、出陽神及與道合體等神祕經驗。在孔思奇看來，藉由此分析架構，將能清楚掌握全真教的根本追求及宗旨。

孔思奇以為，每一種宗教的修行法門，都含蘊著該宗教對於人或自我的看法；各種宗教修行法門的具體內涵，往往都是建立在一種獨特的人觀或自我觀念上。而每一種獨特的修行方法，也會產生某種獨特的宗教經驗。是以，此三者息息相關，密不可分，也是了解各宗教及早期全真教的重要詮釋架構。

「自我」(self) 的概念，統攝人的所有生心理、意識的作用及反應。「宗教的修行實踐」(religious praxis)，係指含括修行原則、修行姿勢及各種技術性操作方法在內的宗教實踐內容。孔思奇稱此技藝為「轉化生命的技藝」。

「神祕經驗」(mystical experience)，係指各宗教藉由修行所直接經驗、遭遇或意識到之具有神聖或終極意涵的經驗。依孔思奇的意

---

<sup>49</sup> 作者對全真翻譯作討論，使用 Complete Perfection 而不用 Completion of Authenticity。「真」帶有轉化過程，而此帶有修養、淨化、轉化等過程，符合早期全真之脈絡。

見，這些經驗最好能從形上學、存有論以及它們所帶來之生命轉化的效應來了解。

第三章：早期全真教對於常人生命的看法。依孔思奇的分析，早期全真教對於自我或人，主要有四種觀點：自我是行屍走肉；自我是大宇宙相似，且深受大宇宙的影響的身心運作過程；自我是由上天所賦予，有其神聖的根源，且是神靈的居所；自我猶如一煉丹的鼎器。依孔思奇的觀點，早期全真教認為常人生命猶如行尸走肉，充滿著煩惱痛苦，是受到個人的欲望、習氣、家庭及外在的聲色、社會期待所主宰制約的有限個體，最終必然走向死亡。要超脫如是之限制及處境，則唯有經由修煉；修煉的主要目的，即在轉化及超脫常人生命的局限及墮落，使人成為永恆不死、自由自在的神仙。

第四章討論在修行脈絡下的「自我」。常人的生命，雖猶如行尸走肉一般，但從修行的觀點來看，人的生命有其神聖的來源，是宇宙的縮影，且時時與外在宇宙相應，內在並充滿著各式各樣的神靈。這樣的生命觀，也是修煉的根本基礎，也使修煉有其可能。

在此章當中，孔思奇主要在剖析早期全真道獨特的人體觀。這樣的人體觀，和中醫一樣，認為人的生命是由精氣神、陰陽五行、五臟六腑、經絡穴道等構成。此外，更有三尸、三丹田、三關九宮等等獨特的認識。正因有這樣的獨特的認識，才發展出相應的修行方法。

第五章探討基礎的修行實踐。作者先論施行深層內丹修煉前所須做好的基礎修行。此部分的内容，猶如佛教所謂的「加行」或「前行」。依孔思奇的分析；早期全真道的基礎修行，主要有持戒、守戒，進行行為上的修正及淨化，以及離世隱居，過著禁欲、清貧、刻苦的修行生活。

第六章：更深層的修鍊方法。主要内容有：「五更」的鍛鍊法（以馬丹陽《漸悟集》之〈五更寄趙居士〉一詞為分析）、清靜之心鍛鍊、內觀、內丹修鍊法（王玉陽的〈金丹訣〉為分析對象）

第七章：神祕經驗及神通異能。討論王重陽及全真七子（如馬丹陽、王處一）之遇神（異人）、見神的經驗。孔思奇以為，早期全真教將遇神、見神（神仙、陽神）的神祕經驗，視為是修行有成的一種重要徵驗，這樣的經驗通常也會是其修行的重要轉折。因深度定靜而產生的漏盡、天眼、天耳、宿命、他心、禪境等神通。這些神通的出現，也可視為是修行的一種徵驗，但這些都只是修真過程中的副產品，而非究竟境地，故不可執持。

第八章：神祕的存有及神祕的經驗。主要探討內丹「陽神」（法身、身外身）說的意涵及存有屬性，孔思奇將「陽神」的出現，視為是內丹修煉的究竟境界。但是與神遭遇的經驗是否能視為是一種修行徵驗？「陽神」的出現，是否能視為是早期全真道修煉的究竟境界？這恐怕還有爭議。

藉由對早期全真教之自我、宗教修行及神祕經驗的分析，孔思奇以為，早期全真教的密契主義，皆離不開「身體」因素，因此，他認為全真教的密契主義具有其他密契傳統所不具有的特質，由是而將全真教的密契主義，稱之「身體密契主義」（somatic mysticism；body mysticism）。

道教研究被漢學研究所把持，尤其是法國日本漢學，進而影響道教研究之方法與標準，從而忽視道教傳統、團體及其經驗，道教研究被視為中國宗教的一部分。道教研究因此集中在歷史、文化與語言，漢學研究的角度有豐碩成果，但也限制我們對道教的理解。道教已不只是中國宗教傳統，而存在於世界不同國家，道教研究亦與不同學科整合，因此道教不再是中國宗教的一部分，道教值得作為一個獨立學門。此外將道教視為理智性或哲學思想也顯示了教義觀念或殖民思維，視老莊為一種根源而純粹的道家哲學，與後來的道教有別。不過，實際上早期全真道實際上道教因素很少，反而是受到禪宗影響較

深。<sup>50</sup>

作者認為比較宗教觀點尚未被發展，透過神學與方法論，在跨科際訓練下研究道教。將道教研究範疇擴展：道教經驗、死亡與不朽、生態、性別、喪葬、詮釋學、醫療、宮觀制度、儀式、靈性修煉、自我觀等。本研究作為兩種研究方法的橋梁，但是以宗教研究為導向。

在文獻上，本書並未做到詳實的考證，《重陽金關玉鎖訣》是否為王重陽所撰，《大丹直指》一書是否是丘處機所作，是否能反映早期全真道的主要修行方法及原則，在學界都有爭議。這些對早期全真教之內丹思想的解析及資料的運用，尤其作者所引用的兩部重要著作皆是很可疑的作品，實際上《重陽立教十五論》也是有相當可議之處。若將立論建立在這一些疑作之上，其論述的價值將會大打折扣。

其實，將早期全真道視為一個完整而統一的整體，本身就是一個預設的理想性假設。從現有很有現的文獻來看，我們不得不承認，早期全真道的教法與體系是模糊且紛歧的。所謂全真的五祖七真其教法並不是統一的，例如王處一，郝大通，孫不二等，在教法上就有很大的不同。而傳到尹志平的時候，教法又產生很大的轉變。因此所謂的早期全真道，其文獻與教法是紛雜而多端的，不能簡化地看為一個內涵一致的整體。也許將討論焦點集中在較為可信的早期文獻例如《全真集》或王重陽弟子的詩集等，相對較能看出早期教法的內涵。

除了歷史與文獻方面所呈現出來的問題之外，本書第六章是本書在內容安排與說明方面呈現較多問題的一個章節。首先，「五更」的修煉法作者理解似乎有誤，此五更應該是反應早期全真道的修煉次第，亦即內丹修煉的順序與境界描述。也就是從練己，產藥，出陽神，到成就的完整過程。再次，作者在本章中插入了所謂內觀之法，這當然是受了孔維雅（Livia Kohn）對內觀論述的影響，其中也論及上清

<sup>50</sup> 參見胡其德，〈王重陽的解脫法門〉，《丹道研究》第1期（2006年），頁1-35。

的內景修煉，但是這些有關內觀的論述在早期的全真道當中其實是相當微少而零碎的，並不足以成為一個體系。因此這段論述實在值得商榷。早期全真道對內丹修煉的程序與方法說明甚少，因此想要完整論述早期全真的修煉體系確實有一定的難度。除了作者所提到的五更修煉之外，全真集卷八，卷九可能是少數可以參考的文獻。

本書最可貴的是突破了過去丹道研究以歷史與文獻為主要的研究模式，試圖以宗教學當中的許多論述來作為切入討論。而在宗教學當中，作者也不以宗教社會學或人類學的理论為基礎，而是以神祕主義，神祕經驗，身體研究等作為切入點，確實是相當勇敢的做法，也為道教研究開啓了新的面向。其中，本書的第二章是作者的理論基礎，也是作者分析全真道的主要觀點。作者環繞的是在自我、實踐與經驗三個層面，而這三個層面是環環相扣的。

本研究集中在「默修」與「煉丹」兩種模式。默修模式建立在傳統內養傳承，以老、莊、心術為文本範型。強調無為而返歸自然，死亡則是自然的一部分，煉丹模式則結合外丹與內丹傳統，強調修煉與轉化，修煉其神使之不朽。默修模式強調人本自然，反璞即可返歸於道。煉丹模式則強調修煉是本體的轉化，由凡轉聖（真）的過程。默修模式強調不作為、自足；煉丹模式強調修煉與轉化，二者是不同的養煉模式。

全真宗教傳統的特質為苦修、內丹、密契經驗。默修的概念被包含進煉丹的模式之中。全真的修行觀念並非只是回歸於自然或本初，而是一種宗教實踐，強調煉丹的轉化，本體狀態的完全換移轉變。探討初期全真重點必須放在苦修、內丹、密契經驗，這是基本特質，其次才是其團體性、利他性、儀式性、融合性以及復興運動的特色。作者認為次要特色非早期全真所關懷，批判其他傳統而突出全真傳統時，並無意要復興傳統道教，而佛儒術語的借用也是置放在道教脈絡之中。而在歷史面向上，早期全真有其特質，中晚期則有其他不同特



質。

這其中的危險性在於大量的西方觀念詮釋雖然開展出新的觀點，但是也難免造成無形當中理想化或扭曲了全真道的面貌。此外，全真道與禪宗的密切關連已經是學界所共知，但是本書對這個面向論述甚少，幾乎將早期全真視為道教。這難免簡化了早期全真的面向。

另外，由於作者預設了全真道在理論上並不是本體回歸，而是本體論的轉化，因此全書幾乎不去談宇宙論的層面，因此對於丹道來說很重要的逆修觀念在本書當中是缺席的。本書對陽神有某種程度的強調，甚至在某些篇章當中有將陽神當作全真丹法最後階段的傾向。這也是因為作者是以本體論的轉化為其基礎，因此將陽神當作其論點基礎之一。

神祕經驗的討論是本書的重心，也是本書所探討的核心基礎。本書也討論了對神祕經驗的學界討論，基本上區分為普遍性神祕經驗與脈絡化神祕經驗，而作者基本上認為神祕經驗基本上是需要脈絡當中被理解的，質言之，神祕經驗必須備置放在某個宗教傳統當中才能被清楚界定，亦即只有在某種宗教文化傳統脈絡當中才能界定神聖。

## 六、艾蓮那（Elena Valussi）的女丹研究

女丹是屬於中國道家內丹傳統中特別指涉女人的部份，於清代（1644-1911）衍生和發展。依據史卡的考察，女丹一詞最早出現於西元 1196 年，薛式的《悟真篇三註》。曹文逸的《大道歌》則未涉及女丹，而孫不二作品多為託名偽作。女丹亦採三階段，但是第一、二階段略有不同，男性之氣在下丹田，女性則在氣穴（胸部），按摩氣穴使氣充盈，致氣不生血，而達到「斬赤龍」的境界。養「珠」而達到產生內丹，其過程相較男性較為容易。

艾蓮那是當代研究女丹的專家，近年一系列有關女丹的研究，對

女丹的學術有很大的開展。<sup>51</sup> 依據艾蓮那的博士論文 “*Beheading the red dragon: A history of female inner alchemy in China*” 以及研究論文 “*Female Alchemy and Paratext: How to Read Nüdan in a Historical Context*” 的研究，<sup>52</sup> 發現個別的女丹文本出現在十七、十八世紀，而第一個輯書則在十九世紀中葉出現。獨立的女丹文本最早可以在醫藥或是內丹輯書發現，而在內丹文獻中也提到了女丹的實踐。當這個傳統在十九世紀期間逐漸成長和成熟，也開始有了專屬女丹的文本。這新的風氣中，整個女丹文獻包括了幾個不同出處，並附帶了以女性讀者為主的序言。在二十世紀，早期獨立的女丹文本，和從十九世紀文集中摘錄出來的文本，被不同的編者在不同的套書中重新組織和印刷，最新的重印則標註了九十年代。<sup>53</sup>

因此，這篇作品考慮的主體不是一個單一文本，或是一個別不變的文本集成；在這方面更不是某一特定作者的不同文本，雖然通常這是副文本分析的對象。反而，我們在尋找一種傳統，其中的文本在歷史上會被不同的編者在承襲式的編錄當中，會不斷地被重新安排和變

---

<sup>51</sup> Elena Valussi, “Printing and Religion in the Life of Fu. Jinqun Alchemical Writer, Religious Leader, and Publisher in Sichuan,” *Daoism: Religion, History and Society* No. 4 (2012), pp. 1-52. “Gender and Sexuality,” co-written with Julia Huang and David Palmer, in David A. Palmer, Glenn Shive and Philip Wickeri, eds., *Religion in Chinese Societies: Communities, Practices and Public Life* (New York: Oxford University Press, 2011). “Women’s Qigong in America: Tradition, Adaptation, and New Trends,” *Journal of Daoist Studies* vol. 3 (2010), pp. 1-15. “Female Alchemy and Paratext: How to Read Nüdan in a Historical Context,” *Asia Major* 21.2 (2008). “Blood, Tigers, Dragons: The Physiology of Transcendence for Women,” *IASTAM Journal of Asian Medicine* 4.1 (2008), pp. 46-85. “Men and Women in He Longxiang’s Nüdan Hebian (Collection of Female Alchemy),” *Nannü* 10.1 (2008), pp. 242-278.

<sup>52</sup> Elena Valussi, “Beheading the red dragon: A history of female inner alchemy in China.” Elena Valussi, “Female Alchemy and Paratext: How to Read Nüdan in a Historical Context,” *Asia Major* 3.21, (2008), pp. 153-193.

<sup>53</sup> Elena Valussi, “Female Alchemy and Paratext: How to Read Nüdan in a Historical Context,” pp. 153-154.

動。

作者希望能隨著這複雜的編輯史去揭露相關的改變中，歷史社會和政治的本質，因此分析焦點特別放在副文本（paratext）上。副文本是指序、跋、不同的編輯評論，標題，或者是文本和輯書的物質特徵。<sup>54</sup>

雖然許多學者強調讀者的權力，但周凱文在其早期中國的出版文化研究中，也指出「閱讀形式鑲嵌在文本結構中，也就是作者、編者和出版商共同去呈現文本於一個印刷形式中」，這幾乎無法「獨立於副文本、類型和論述和政治脈絡中去閱讀文本」。在這篇文章中我也要強調副文本的重要。

女丹文本的閱讀對、性別和作者隨著歷史、社會和文化的變遷而改變。作者試著從歷史時期的角度來回顧這個議題。女丹的作者身分也常常使人困擾。這些文本首先出現在十七世紀晚期早期的十八世紀中國的不同部分，通常是使用神仙寫作的類型，這可理解的存在是由神仙或是超脫者在地方的祭壇傳遞給人類。他們的作者身分，已經支離破碎，因為傳遞訊息的神仙，謄寫訊息的中介，和問神明指令的閱眾。而編者，通常也是中介者本身，必須要「翻譯」這些神仙的訊息進入一種可以理解的形式，整理到一致的文本和輯錄中來定義他們。

<sup>54</sup> 副文本（paratext）這一概念，是法國著名的敘事學理論家傑拉德·熱奈特（Gerald Genette）於 20 世紀 70 年代提出來的，是指“圍繞在作品文本周圍的元素，包括序、跋、標題、題詞、插圖、圖畫、封面以及其他介於文本與讀者之間促進文本呈現的元素。根據作者註三，也有詳細引述 Genette 的定義。這系列的用語出於文學批評理論中 Genre Criticism 的傳統，當代研究中主要用在幾個研究取向，包括修辭取向，社會文化取向和當代媒介取向。也是從法國結構主義理論和索緒爾現代語言學衍生而來。Paratext 中文一般譯為副文本，或是派生文本。現在也經常用在網際網路的各種衍生文件的討論中。Genette 於 Paratexts: Thresholds of Interpretation 一書中，針對 Julia Kristeva 在六十年代 The Bounded Text 提出的互文性（intertextuality），更提出了跨文性（transtextuality），其中細分為互文性（intertextuality）包括副文性（paratextuality），元文性（metatextuality），超文性（hypertextuality），廣文性（architextuality）等不同的概念。

編者和作者之間的界線因此具有穿透性。因此，已經成為之前文集的文本，能夠被不同的編者拿來運用到他們的文集當中。編者的角色是至高無上的，他透過訊息嵌入的情境來界定文本的意義，特別是，他為了整部輯書和單一文本寫的序文。即使到了晚清，當神仙書寫的傳遞（扶乩）已經不再那麼流行，編者仍然可以透過其他形式的副文本介入，掌握他編輯作品的結構和意義。<sup>55</sup>

作者認為女丹文本的統一特徵不是作者的身分，而是他的內容，這個內容就是女丹。但是如何來界定女丹？一個女丹的文本描述了一個女人透過生理和心理的轉化，對於永生的探求。這個轉變帶來了一系列的修煉標準程序的轉化，包括吐納、內視、沐浴、凝神、和克己。這個過程，用非常特定技術性的語言描述指涉身體的部位和女性身體內部的過程。這三個修煉主要的過程是練血化氣，練氣化神，和練神還虛。第二第三階段和內丹很相似，但第一階段很不同，因為第一階段的基本元素是血而不是精。這第一階段又稱為「太陰煉形」。這文本中所指涉的和所要轉化的元素血，是指經血，在內丹文獻中，通常代稱為赤龍。而血的儲存處，再轉化發生之前，稱為「血海」。而煉化過程中通常涉及到吐納的練習和乳房按摩。一旦一個女性轉化了她的血的體格，她的乳房會收縮，她的身體會停止流出月經。她的身體結構會更像男人，然後她的修煉可以繼續像男性一樣。男性的身體和修煉被假設為標準的修煉，從中女性修煉可以自我模造。同樣地，男性和女性修煉都追求純陽之體。這些文本中，牽涉到女性認同、性別平衡和社會文化對宗教修煉的影響等議題。<sup>56</sup>

其他的現存的女丹文獻有很大的部份不討論修煉，但是討論行為

---

<sup>55</sup> Elena Valussi, "Female Alchemy and Paratext: How to Read Nudan in a Historical Context," *Asia Major* 3.21, 2008, pp. 157-58.

<sup>56</sup> 參考作者博士論文第四章第五章，及 Elena Valussi, "Female Alchemy and Paratext: How to Read Nudan in a Historical Context," pp. 158-59.

和感覺。像是女性如何在公私領域都表現得宜，或是如何兼顧家庭和社會責任之下結合她們的慾望和修行。大部份這些搜查到的文獻都在內容上都具有很高的同質性和一致性，使用一些技術，這個階段指出追求轉化和終極永生的必要。如同我在之前指出的，這篇論文的目的，在討論同質的文本內容於不同歷史時期呈現。

作者所調查的歷史時期從十七世紀中到 1990 年代，這種長時間的涵擴可能會漏失掉重要的細節和造成概化。但對這傳統的全面的概觀對讀者可能會有益處。作者把時間分成四個大略階段，並以幾個文本來舉例：階段一，副文本的暗示。開始階段女丹文本的生產，其中副文本只是暗示，因為其時並沒有一個自我覺察的女丹傳統，也沒有特定目標的讀者群。這個時期的文本例子有傅山（1606-84）和曹珩（ca. 1632），這時期主要的讀者是男性的醫生和對修煉技術有興趣的人。

階段二：貞潔、權威和作者。此時期內丹文本在中國的不同地區藉由神仙書寫（降乩）浮上檯面（1750-1850）。此時期我們可以看到副文本的增加和這個傳統更清楚的一個肖像，此時仍然以扶乩儀式的脈絡為主。十八、十九世紀，傳承從原來的醫學背景過度到宗教背景，出現大量扶乩傳承的經文。一些主要原因可能是因為女人越來越多開始參與宗教活動，另外倫理道德和守戒也開始越來越受到重視。有些學者指出可能是與時代背景有關：戰亂和中央集權的衰落，隨著倫理綱常的沒落導致了社會的動蕩。

通過這種傳承大量的女丹經文出現，而且都可以說是傳承有序。過去女丹經文少，容易誤入歧途（男女雙修）。道德貞操逐漸被看重，有明確的規定女人如何參與各種社交活動（朝聖、拜神等等）。一個女丹傳承正式被創造出來而被認可，保證有正確的傳授（主要是通過扶乩出現的）。最早的兩部主要的扶乩經典出現在龍門派劉一明和閔一得的全集裡面，另外還有一套完整的叢書出現在四川，由傅金銓出

版。<sup>57</sup>

劉一明（1734-1821）第十一代龍門弟子，主要活動範圍在山西、甘肅、寧夏等西北部在他的《修真辯難》（1798年）一共有120個關於煉丹容易出現問題和誤解的問題進行詳細的問答，其中91-95專門討論煉女丹。整個的一部著作的目的主要在於深入淺出的講修道煉丹。120個問答當中只有五個專門講到女丹，可以反應在當時練女丹還是為數不多。

另外一部劉一明的經典《會心外集》有一篇長達六十行的七言律詩專門講女丹。「女丹法」，在這首詩裡面出現所有關於煉女丹的重要階段，和修真辯難一樣，語言簡單，凡事都談得很深入淺出。但是劉一明談女丹是在整個的煉丹的大環境裡面說的，不是與此分開。五個關於女丹的問答出現在一個長120問答的長篇講傳統丹道的經典裡面，內丹法那首詩也是出現在一整套詩詞裡面，目的都是講傳統丹道。這就說明，雖然女丹已經被認可與傳統丹道有所區別，但是還沒有形成一個與此獨立的傳統。<sup>58</sup>

閔一得（1758-1836），兩部經典出自《古書隱樓藏書》（閔一得整理出版），也屬於龍門派。《泥丸李祖師女宗雙修寶筏》；《西王母女修正途十則》時間比劉一明晚一年（1799年），兩部都是通過扶乩寫下來，說是源自呂洞賓和西王母。首次非常明確地指仙人出這些經典的目的：給女人提供正確經文可以遵循一條正確的修煉道路，不讓她們誤入歧途，走火入魔，並提供煉丹傳承有序，證明經典的權威性。在這些經典裡面女人的道德貞操占一個很重要的部位。

傅金銓1813年出版《濟一子證道秘書十七種》總共有六部經典，都是通過扶乩寫下來的，《女金丹法要》是其中的一部分，而《女金

---

<sup>57</sup> Valussi, pp. 164-165.

<sup>58</sup> Valussi, pp. 166-167.

丹法要》是第一套完整討論女丹的叢書。傅金銓的叢書裡面的經文大都是源自呂洞賓，也有早出現在呂祖全書裡面的經典《清靜元君坤元經》。在序言當中強調如下幾點：女人在那個時代得不到煉丹經典；雖然女人比男人更容易練成，但是因為沒有正確的指導往往誤入歧途；雖然女人很真誠渴望煉丹，但是因為情緒慾望方面常常遭到很大的障礙；這套叢書是針對所有想真誠煉丹的女性。很明顯在這些經典序文和經文裡面反應女性在那個時代煉丹所遇到的問題，包括容易被誤導入男女雙修，但是女性因為情緒慾望天生的也傾向那種練法，所以女性煉丹的道德貞操的重視在那個時代就越來越突出。

階段三：編者權威：在這個階段，編者權威變的很顯著，事先存在的文本被重新組織地更加「理性」，而不一致的部份被刪除。在這個階段中，這些文本生產背後的原始訊息和他們的神聖的起源被戲劇性地重新塑造，以符合不同的意識型態。最好的例子是 1906 年賀龍驤所編的《女丹合編》和 1936 年陳撻寧（1880-1969）編的《女子道學小叢書》五種。

《女丹合編》在 1906 年由四川成都道士和儒家學者賀龍驤編輯出版，作為《重刊道藏輯要》的補遺。《重刊道藏輯要》計畫重新刊行明代以後最新的也最重要的道藏文本。又是由成都知名宮觀二仙庵支持，所以該書刊印時採用大的木盒外裝並且精美雕刻的字樣。作為此書的補遺，《女丹合編》也是同樣的特徵，並包括了十四種女丹文獻。<sup>59</sup>

陳撻寧重新詮釋了內丹傳統以符合當代的精神需求，就是強調內丹作為較廣泛的中國遺產當中不可或缺的部份，但在面對西方文化和政治入侵以及日本的實際侵略的時候，內丹被需要被重新活化。這樣的態度，對於女人如何被指導使用內丹技術，影響深遠。這個目標不

---

<sup>59</sup> Valussi, pp. 174-175.

再是保守完整的倫理，而是培育自主性和生產力。他根據他自己對道教和仙學的概念，重新詮釋和註解了已存的內丹經典。這不包括新的材料，真正新的是他的重現。<sup>60</sup>

階段四：當代（1980-1990）這些文本被重新出版和使用為醫療自我保健工具，其中他們的宗教源頭已經完全被刪除了。

女丹的例子當中，這個故事從十七世紀女性身體被認為在超脫的方法操練中不同於男性的身體。這種認同發展到十八世紀變成女性認同的一種完整論述。到了十九世紀，它加入了整套道德和行為指南，明顯地受到當時女性貞操觀的強烈影響。當女丹強烈地源繫於超自然的世界，二十世紀的編輯書卻低估了它的神聖性。某些文本被重現地在一個和原版相當不同的脈絡當中，因此女丹和永生、超越自然的關係被認為是偶然的。超越性被抹除，僅僅透過刪除那強調超凡的序言，改變他的標題，和消除某些關於出處的細節。<sup>61</sup>

其他的元素在不同的時間變的重要，將傳統重現的簡單和清楚的編輯角色；科學和邏輯的角色，將女丹轉化為自我完成和自我主張的工具；社會和政治的壓力則抹除了女丹的宗教成份。在 1980 和 90 年代，女丹被認為屬於科學、醫藥和健康的領域，而他和超脫的起源，以及永生的目標則消逝了。女丹的意義和訊息，也因此基進地轉變了。這部份呼應作者的博士論文《斬赤龍—中國女性煉金術的歷史》的第五章：將關於女性信仰生活中的身體和信仰，放到更大的脈絡下去理解。為了要解釋女性煉丹術衍生的重要性，作者檢視社會、宗教和醫療的特定關係。並描繪這一領域的近代學術，特別是那些處理女性、性別、教育、性徵、和家庭。作者摘錄女丹文集當中的序言，從編者的語言，為最好的方式去了解這些套書的真實意義，和他們在社

---

<sup>60</sup> Valussi, pp. 181-182.

<sup>61</sup> Valussi, p. 193.



會中的地位以及預期的功能。<sup>62</sup>

## 七、結論

從這些研究回顧當中，可以發現西方近代內丹研究顯然在某些層面有別於過去傳統的內丹研究。其中最大的不同就是在研究視角的選取上。從不同的研究角度也開展出新的觀點與成果，讓我們對內丹有新的理解。這也破除過去我們認為內丹經典用語隱晦艱澀，難以從文脈了解其中意涵、發掘隱含在口訣當中修煉方法的迷思。過去這些障礙使得學者對內丹研究卻步，但是透過種種新的研究觀點使得內丹學開始有很大的進展。

史卡從自我修煉的角度，將金丹傳統獨立出來進行時序性的考察，從煉丹的發展歷史來看金丹道，使金丹作為一個獨立而有自身特色的傳統被彰顯出來。這種特殊的方法目的是要刻意建立此傳統的自主性與延續性。這種研究方法可說是擺脫西方研究總是套用各種人類學、宗教學等人文、社會理論的模式，也與漢學研究領域只是詮釋文本的研究方式不同。史卡以二手文獻為基礎，從一個歷史文化的高度，總覽整個金丹傳統的發展，從文化社會層面的歷史變遷，來看金丹與社會階層變化之間的關係。他所建構的金丹道傳統從四世紀的融合傳統到十四世紀，後半部集中在南宗。九到十世紀是轉變期。十一到十四世紀南宗之文人賦予新的精神、文本、社會基礎。史卡同時將煉丹分為朝廷、士族、士人、民間等四種煉丹。從皇室的封禪傳統，到士族練養書寫，到士人的內丹轉向，否定外丹價值強調內化修煉成真，再到地方化與民間宗教書寫結合，並出現於教派之中。金丹的形塑亦受到士族、文人、民眾而改變其焦點。早期煉丹傳統多半是一種

---

<sup>62</sup> Valussi, p. 285.

書寫，而非實驗經驗，文人因此以宇宙及象徵去深化這種煉丹程序，另一些文人則將之內化為身體實踐，因而促成文本化、宇宙化、內在化的煉丹傳統。八世紀以後於是發展為內在精神的追求，金丹於是成為一種持久而富彈性的文類。其延續的線性史觀，將歷史上不同的事件的發展聯繫成一個延續不斷的「傳統」，同時以地理面貌作為考察，結合當代地理文化學的研究思維，確實描繪一個歷史變遷下的地理變化面貌。

王力對白玉蟾的研究是建立在中、日、歐美的研究之上，從他的研究可以看出他對二手研究的掌握，並希望在此基礎之上，較全面地掌握白玉蟾的多元全貌。本書研究視野以「唐宋變革」為框架，以白玉蟾及其內丹思想、儀式實踐為核心，進行考察。思考白玉蟾在唐宋變革的脈絡下，在內丹與南宗發展歷程中，佔有的重要位置與貢獻。白玉蟾的思想，反映宋代道教正處於一種歷經轉變與挑戰的時期。

蕭為從傳播、權威與救贖三迴路來探討陳致虛的內丹論述，而且彼此是環環相扣，這也是蕭為在立論上的特色，他以宗教社會學、經濟學的觀點，來探討宗教師的行銷與形塑大師權威的過程。蕭為透過宗教社會學的觀點，重新審視陳致虛在宗教競爭市場上的種種手段，蕭為將這些元素與宗教的救贖扣連在一起，而這一切建構出陳致虛的多重面貌。蕭為指出陳致虛之所以需要如此經營其學說與權威，與其雙修的理論有一定的關係。依據蕭為的分析，陳致虛的雙修理論與其所批判的外道旁門其間的差異是極微細，也因此陳致虛必須耗費很大的精力來闡述自己的正統性，以便與世俗所認知的旁門做區隔。

孔思奇探討王重陽及早期全真運動，則是從比較宗教角度來探討，以自我認知，宗教實踐，心理學，比較密契主義等為核心。探討主要在三個層面：自我模式與靈修技法之關連；宗教實踐與其傳統相關之經驗，道教修持導致道教經驗，道教終極關懷；經驗對早期全真有詮釋學上的重要性。有別於其他學術觀點將全真教視為融合主義，

而是將全真視為特殊的救贖系統，有不特的自我觀，修持模式與神秘經驗。

艾蓮那探討女丹則從「副文本」著手，像是序、跋和標題等，面對文本的界限的問題。希望呈現副文本在形成文本內在統一意義的不可或缺的角色。改變了副文本中的要素，也就是改變了文本本身的本質、意義和訊息。而這帶來了「原始」文本的議題。我們可以說傅金銓、賀龍驤、陳櫻寧或是其他現代的印行本，每種都是文本的一個片段，受到編者自己的意圖和信仰，暨社會和歷史壓力的影響。每種輯書都反應了他的時代。任何文本，或是文本集成，都是不穩定和不絕對的，我們只能從他的歷史脈絡中去了解它。我們需要問這些文編的問題，並不是他們的資料是否原始，而是他們的目的，用途為何？以及我們能夠透過他們所學習到的關於當代女人、女性特質、社會和政治的概念。序言、圖像、捐贈者的名字，位置，出版社的名字等等，告訴我們一個不包含文本本身的故事，卻是一個我們須要知道的故事。

本文所檢討的西方內丹學研究成果仍只是目前西方最新內丹研究的一小部份。新出版的內丹著作與博士論文也陸續問世，使內丹研究顯得越來越多元，也越來越深入。有鑒於國內學者鮮少引用外文內丹研究著作，本文提出一些研究成果，作為拋磚引玉，期望使國內的內丹研究更加國際化，在汲取國際學界的研究以後，能夠開展出更深刻、更新穎的內丹研究。

（責任校對：劉思妤）

## 引用書目

### 一、中文書目

- 〔清〕傅燮鼎，《九宮山志》，收入高小健主編，廣陵書社編，《中國道觀志叢刊》第七冊（揚州：江蘇古籍出版社，2000年），頁475-476。
- 胡其德，〈王重陽的解脫法門〉，《丹道研究》第1期（2006年），頁1-35。

### 二、西文專書

- Boltz, Judith. *A Survey of Taoist Literature: Tenth to Seventeenth Centuries*. Berkeley: Institute for East Asian Studies, 1987.
- Cooper, J. C. *Chinese Alchemy: The Taoist Quest for Immortality*. New York: Sterling Publishing Company, 1984.
- Eskildsen, Stephen. *The Teaching's and Practices of the Early Quanzhen Taoist Masters*. Albany: State University of New York Press, 2004.
- Ho, Peng Yoke, *Explorations in Daoism: Medicine and Alchemy in Literature*. London and New York: Routledge, 2007.
- Kohn, Livia. ed. *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*. Magdalena: Three Pines Press, 2006.
- Komjathy, Louis. *Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism*. Leiden: Brill, 2007.
- Liu, Xun. *Daoist Modern: Innovation, Lay Practice and the Community of Inner Alchemy in Republican Shanghai*. Cambridge: Harvard University Asian Center/HUP, 2009.
- Mu, Wang. *Foundations of Internal Alchemy: The Taoist Practice of Neidan*. Mountain View: Golden Elixir Press, 2010.

- Pregadio, Fabrizio. *Awakening to Reality: A Taoist Classic of Internal Alchemy*. Mountain View: Golden Elixir Press, 2009.
- \_\_\_\_\_. *Great clarity: Daoism and alchemy in early medieval China*. Asian religions & cultures. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 2006.
- \_\_\_\_\_. *The Seal of the Unity of the Three: A Study and Translation of the Cantong qi, the Source of the Way of the Golden Elixir*. Mountain View: Golden Elixir Press, 2011.
- Skar, Lowell and Fabrizio Pregadio. “Inner Alchemy.” *Daoism Handbook*. Leiden and Boston: Brill, 2000, pp. 464-497.

### 三、西文論文

- Burton-Rose, Daniel. “Integrating Inner Alchemy into Late Ming Cultural History A Contextualization and Annotated Translation of *Principles of the Innate Disposition and the Lifespan (Xingming guizhi 性命圭旨)* (1615).” M.A. Thesis, Asian Studies at the University of Colorado at Boulder, 2009.
- Crowe, Paul. “An Annotated Translation and Study of Chapters on Awakening to the Real (ca. 1061) attributed to Zhang Boduan (ca. 983-1081).” M.A. thesis, University of British Columbia, 1997.
- \_\_\_\_\_. “The nature and function of the Buddhist and Ru teachings in Li Daochun’s (fl. ca. 1288) Wondrous Way of Peerless Orthodox Truth.” Ph. D. dissertation, University of British Columbia, 2005.
- Goossaert, Vincent. “Daoist in the Modern Chinese Self-Cultivation Market: The Case of Beijing, 1850-1949.” in David Palmer and Xun Liu ed., *Daoism in the Twentieth Century*. Berkeley: University of California Press, 2012, pp. 123-153.

- Hudson, Clarke. "Spreading the Dao, Managing Mastership, and Performing Salvation: The Life and Alchemical Teachings of Chen Zhixu." Ph. D. dissertation, Indiana University, 2007.
- Li, Wang. "A Daoist Way of Transcendence: Bai Yuchan's Inner Alchemical Thought and Practice." Ph. D. dissertation, University of Iowa, 2004.
- Liu, Xun. "Scientizing the Body for the Nation: Chen Yingning and the Reinvention of Daoist Inner Alchemy in 1930s Shanghai." in David Palmer and Xun Liu ed., *Daoism in the Twentieth Century*. Berkeley: University of California Press, 2012, pp. 154-172.
- Robinet, Isabelle. "Original Contributions of Neidan," in Livia Kohn ed., *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Ann Arbor: University of Michigan, 1989.
- Sivin, Nathan, "The Theoretical Background of Elixir Alchemy." in *Science and Civilization in China* 5.4. Cambridge: Cambridge University Press, c. 1980, pp. 210-322.
- Skar, Lowell. "Administering Thunder: A Thirteenth-Century Memorial Deliberating the Thunder Rites." *Cahiers d'Extrême-Asie* 9, 1996-1997, pp. 159-202.
- \_\_\_\_\_. "Golden Elixir Alchemy: The Formation of the Southern Lineage and the Transformation of Medieval China." Ph. D. dissertation, University of Pennsylvania, 2000.
- Valussi, Elena. "Beheading the red dragon: A history of female inner alchemy in China." Ph. D. dissertation, SOAS, 2003.
- \_\_\_\_\_. "Female Alchemy and Paratext: How to Read Nudan in a Historical Context." *Asia Major* 3.21, 2008, pp. 153-193.

## A Review of Western Scholarship on Inner Alchemy

Shu-wei Hsieh \*

### Abstract

The purpose of this review is to introduce different aspects of Western research on Inner Alchemy to contemporary scholars of Daoism in Taiwan. Western specialists in the study of Chinese religion have spilled much ink over the issue of Inner Alchemy. Recent studies contain an increased awareness of the use of metaphor and allegory in Inner Alchemy texts, which represent one of the key ingredients that makes possible such a nesting of multiple, simultaneous meanings within them. Indeed, as is well known, Inner Alchemy scriptures are filled with metaphor and allegory as well as symbolic language that can be frustratingly daunting for scholars. In the last decade, as an increasing number of Western scholars have devoted themselves to Daoist Inner Alchemy research, several have turned their attention to the problem of unlocking these encoded sources. This article reviews recent studies of Inner Alchemy by Lowell Skar, Clarke Hudson, Louis Komjathy, and Elena Valussi.

**Key words:** Inner Alchemy, Golden Elixir, Female Alchemy, Sexual Alchemy, the Southern School, the Way of Elixir

---

\* Associate Professor of the Graduate Institute of Religious Studies, National Chengchi University

