

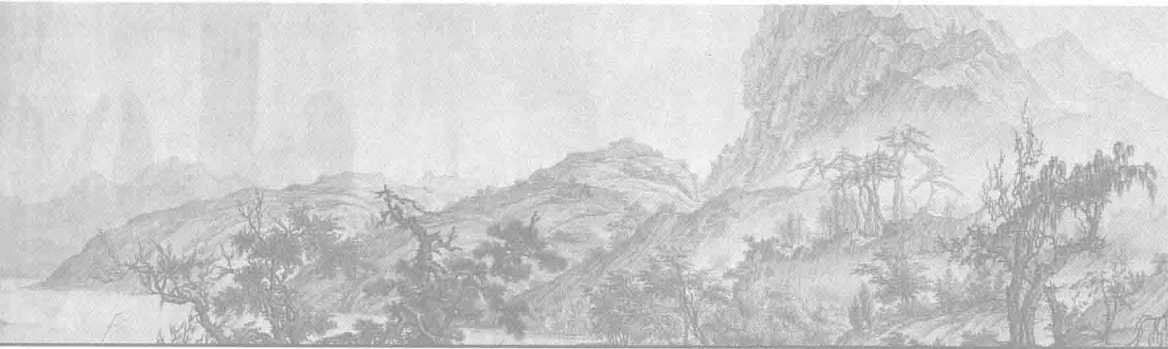
唐山玉清观道学文化丛书 董沛文 / 主编

# 仙道口诀

道教内丹学修炼秘诀典籍

盛克琦 编校

宗教文化出版社



# 仙道口诀

道教内丹学修炼秘诀典籍

盛克琦 编校

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

仙道口诀:道教内丹学修炼秘诀典籍/董沛文主编;盛克琦编. --北京:宗教文化出版社,2012.8

ISBN 978 - 7 - 80254 - 573 - 1

I. ①仙… II. ①董…②盛… III. ①内丹 IV. ①B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 195107 号

仙 道 口 诀

——道教内丹学修炼秘诀典籍

董沛文 主编

盛克琦 编校

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 赛 勤

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版本记录: 170×230 毫米 16 开本 37 印张 450 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80254 - 573 - 1

定 价: 98.00 元

---

## 唐山玉清观道学文化丛书

### 序 一

任法融

董君沛文，余之旧知，修太上之大道，传龙门之法脉，以道士身，扶玄元教。悟大道之理，兴实业以济世；契圣祖之心，用慈俭而化人。投数千万巨资，复兴玉清名观；历五六载苦功，重塑仙真金身。昔日捐资于学府，助学者编辑圣典；今则统众于京都，携道友点校仙经。经书流通，可辅正道之传承；道术修炼，能健国民之身心。

道依教传，法随文化，经能载道，书可救世。道法经书，玄门之珍宝；历祖仙真，太上之法裔。余注《道德》，讲《参同》，解《阴符》，冀弘道于斯世；栖楼观，住白云，理道协，愿兴教于十方。文字之功不可没，经书之教不可废，道院之根不可除，祖师之业不可亡。今董君发愿，出版圣祖仙真之经书，建立养生修真之道院，乃振兴玄宗之作为，实双修功德之正道。山人闻之，随喜赞叹！

是书系总名曰：《唐山玉清观道学文化丛书》。言道学则道

教在其中矣，论文化则经法在其中矣。三百年来，道门未能大兴；一甲子际，经书不见普印。虽曰气运，亦关人谋。人能弘道，众志成城。方今之世，政通人和，宗教复兴，信仰自由，正我道门光大之时也。董君应缘而出，邀学界之名流，统道门之同修，整理仙经，出版道书，化道教于日常，传正法于当世，使道流有道书可读，冀信众有道法可习。功益斯民，德泽后昆。

仙学丹道，摄生要术，最宜普世而利民者也。今以吕洞宾、张三丰仙书为发端，继则编陈图南、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵小艮诸仙全集。是则道门罕印之书，名山深藏之典，如能精编精校，广传广化，则太上之道脉能扶，仙真之正法可续。道济天下，德化苍生，斯功巨矣。

唐山玉清观，古仙葛洪访道之处，真人三丰隐修之地。仙迹随道书以神化，大道借名观而传承。经千年风雨以护道，因国初地震而败落。董君沛文，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃发心重建玉清道观，再塑三清真容。今则观成而道化，复思经教而民敦。劝善化人，移风易俗，敦伦尽诚，此道教之所当为也；养生强身，修真还丹，羽化飞升，此道士之所当修也。劝善当藉经教，修真须知法诀。道观容道流而弘化，道书载道法而育仙。则知胜地非常，经书宝贵，仙诀难得，因缘殊胜。

书将成，董君索序于余，乐而述之，与共勉焉。

岁在戊子年古历八月十五日于京华白云观  
(作者系全国政协常委、中国道教协会会长)

## 唐山玉清观道学文化丛书

### 序 二

康志锋

道教既是一种宗教也是一种文化，中华民族传统文化以道学文化为根基。博大精深的道教文化不仅是中华民族传统文化的重要组成部分，也是中国传统文化的宝贵遗产。道教文化内涵十分丰富，“人法地、地法天、天法道、道法自然”言简意赅，是道教对宇宙万物对立统一规律的高度总结概括。道教中的诸如道法自然、尊道贵德、清静无为、返璞归真等理念，为许多思想家、政治家、文学家、教育家乃至普通百姓所尊崇。古往今来无数人都从道教文化、从《道德经》汲取过智慧和营养。

中华民族创造了灿烂瑰丽的中华文化，作为土生土长的道教在长期发展的过程中积累了众多的经论典籍，对于哲学、文学、艺术、医学、化学、天文、地理等方面都产生过重要影响。《道德经》可谓道教文化的奠基和代表之作，《道德经》在中华文化史上产生的重大而深远的影响是不可估量的。

道教的宗旨是修仙成道、济世利人。道学文化的精华在于

其性命学说,也即道教养生。作为中国传统文化根柢的道教,挖掘利用其积极因素,为人民服务,为社会服务是道教义不容辞的责任。

董沛文道长自皈依道教以来,信仰虔诚,道风纯正,学识丰富,一直热衷弘扬中华优秀传统文化,长期致力于道家典籍的保护整理工作,且学以致用,尤其对道教养生情有独钟,无论是经商还是修观都乐此不疲,精神实在可嘉!近年有缘与董道长相识,深感其对道教事业的热忱,近知他再次斥资策划编纂《唐山玉清观道学文化丛书》,颇为感慨,略叙管见,是为序!

(作者系河北省民族宗教事务厅副厅长)

## 唐山玉清观道学文化丛书

### 序 三

董沛文

中华民族历史源远流长,文化丰富璀璨,中国是世界文明古国之一。华夏文明据传说肇始于轩辕黄帝,教导民众播五谷、创文字、制衣冠、作历律、定算数、立音律、造舟车、创医学,开创了中华民族的古代文明之河。黄帝战蚩尤,平叛乱,立为天子,居五帝之首。访天师岐伯,问疗病之方,作《内经》,用以解除人民的疾病痛苦。登空同山,拜广成子问道学仙,佐五谷而养民人,用以强健黎民的体魄,延长民众的寿命,道统仙学由此而滥觞,道教也由此而初具雏形。

民族的根基在于传统,一个民族之所以成为独立的民族,关键在于他的传统,它是民族的旗帜,是区别于其他民族的显著标识。没有自己独特传统的民族,不能保持自己民族传统的民族,已经不是一个独立的民族,更不会有独立的民族精神和民族个性。华夏民族的传统,就是五千年的历史,就是民族一脉相承的国学文化。弘扬国学,弘扬传统文化,就是发扬爱国主义精神,



是民族精神的皈依,民族精神得以独立,才能将中华民族腾飞于世界民族之上!

从文化角度看,中华民族的传统来源两个方面:一是道家,创立于史官,以《老子》为代表,崇阴尚柔,提倡静、柔、谦、弱、下、和之六德。道学文化,实际是继承了母系氏族文化传统,拥有几十万年的实践和发展经验,是成熟的“传统文化”,是华夏民族的“老传统”,是我们民族文化的原始基因。二是儒家,创立于孔子,曾问礼于老子,以《诗》、《书》、《礼》、《易》为代表,贵阳贱阴,推行仁、义、礼、智、信之五常。儒学文化,是继承了夏商周三代的父系氏族文化传统,拥有四五千年的实践经验,是渐进成熟的“传统文化”,是华夏民族的“新传统”,是我们民族文化原始基因的外延和发展。战国时期的“百家争鸣”,不过都是在祖述道家,我们应向以《老子》为代表的道家文化中发掘智慧!

鲁迅先生在《致许寿裳》的信函中说:“中国根柢全在道教以此读史,有多种问题可以迎刃而解。”研究中国科学技术史的著名学者、英国皇家科学院院士李约瑟博士也曾强调:“中国如果没有道家思想,就会像是一棵某些深根已经烂掉了的大树。”

东汉时期张道陵以道家之学为基础,吸纳原始巫覡之术创立“五斗米道”和以《太平经》为经典的“太平道”,都是早期的道教。从此,道学与道教合流,道学与道教并行不悖,不明道学不足以识道教,不知道教不足以悉道学。

道学和道教不是普通民众眼中的消极、陈腐、浮妄的封建迷信学说,更不是教人离群寡居、消极厌世、不近人情、行径怪异的乖巧邪说,而是非常积极的文化,解决人们日常生活中方方面面的所想、所需和所求,所涉及的范围非常广泛,上到朝政辅国,下

到衣食住行,是非常注重实践的实用文化。道家之学,有帝王御政之术,有辅国经世之略,有强兵战胜之策,有经商治业之谋,有冶炼烧制之方,有祛病延年之药,有服食驻颜之饵,有导引强身之技,有御敌抗辱之功,有夫妇床第之戏,有预知未来之占,有趋吉避凶之法,有长生不老之丹,有修心养性之道,有飞升轻举之秘,有祭祀先人之礼,有超度亡魂之仪,有祈祷太平之醮,有怡情冶性之乐,可见道学、道教覆盖面之广,凡是人们之所想,必有与之相应的技术和方法。因此道学、道教,是以人为本之学,是人性化之教,是人生不可缺少、不可不学的文化和信仰。道教经典《度人经》中说:“仙道贵生,无量度人”,充分体现了道学和道教贵生度人的特点。仙学养生大师、前中国道教协会会长陈撷宁(1880-1969)就曾指出“仙家唯生的宗旨”,并且说:“神仙之术,首贵长生。惟讲现实,极与科学相接近。有科学思想、科学知识之人,学仙最易入门。”(陈撷宁《读〈化声自叙〉的感想》)

古代道家道教圣贤真人,无不利用自己的道学智慧建功立业,标名青史,垂德后世,为道家学子立行的典范。黄帝为天子,“且战且学仙”,登空同问道广成,鼎湖跨龙升举。太公吕望辅佐武王,立周天子八百年基业。老子为柱下史,走流沙而化道西域。范蠡献妙计帮助越王勾践复国,三年灭吴,后封金挂印,乘舟泛五湖而去,遵循了道家“功成名遂身退,天之道”的教诲。后定居于陶,自称陶朱公,经商积资巨万,后散给黎民,曾“十九年之中三致千金”,真是“天生我材必有用,千金散尽还复来”。陶弘景归隐山林,心存魏阙,梁武帝“每有吉凶征讨大事,无不前以咨询,月中常有数信,时人谓为山中宰相”。(《南史·陶弘景传》)吕祖曾中进士,刘海蟾为燕相,重阳应武举,三丰做县宰。

诸葛亮、徐茂公、刘伯温等，更是人们耳熟能详道家人物。

道教中的仙人、真人的境界更是让人魂牵梦绕，遐想向往。《庄子·大宗师》中说：“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道也若此”。“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不欣，其入不拒；儻然而往，儻然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。是之谓真人”。“其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人”。这就要求真人能看破世俗的成败得失，能看破生死以及人生旅途上的生命价值，在行为状态上与道合真。能够树立天人合一的宇宙观和生态观，不掠夺大自然，不戡天役物，要与自然界万物和睦共处。真人在生活态度和精神面貌上更要保持一股中和之气。《汉书·艺文志》叙神仙云：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。聊以荡意平心，同死生之域而无怵惕于胸中。”

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚瞋之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”揭示了仙人、真人是“此其道生”，是可以通过修炼达到的，不仅仅是神话小说

中编造的美丽故事。南宋陈泥丸在《翠虚篇·丹基归一论》中说“一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即是也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，是乃入道之捷径耳。”白玉蟾《紫清指玄集·鹤林问道篇》中也说：“夫金丹者，金则性之义，丹者心之义，其体谓之大道，其用谓之大丹，丹即道也，道即丹也。”因此道教内丹学就是通向仙人、真人境界的阶梯，人们只要修炼成大丹，便成了驻世逍遥快乐的仙真。

道教内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，源远流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化的瑰宝。老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，从此内丹流派纷呈。北宋以来，直至明清，丹道流派大多都上溯钟（钟离权）、吕（吕洞宾），宣称是钟吕门下，由之又分为南、北、中、东、西五大流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984 - 1082），名伯端，有《悟真篇》、《金丹四百字》、《青华秘文》等；北宗创立于陕西咸阳王重阳（1112 - 1170），传全真七子，尤以长春真人丘处机创立的龙门派，广开教门，至今传承不衰；中派肇始于元朝李道纯，其本是南宗白玉蟾门人王金蟾的门人，入元后加入全真道，因之调和南北两派之学于一炉，被丹家尊为中派。东派创立于扬州陆潜虚（1520 - 1606），名西星，著《方壶外史》、《三藏真诠》等。西派创立于清道咸年间李涵虚（1806 - 1856），著有《道窍谈》、《三车秘旨》等。

世间芸芸众生求财、求禄、求寿、求平安者，如过江之鲫。然其中最难求者就是“寿”，千古一帝秦始皇，权倾天下，富有四海，

却求“寿”无门，望“寿”而叹。而道教之内丹仙学文化中服食、服药、辟谷、导引、胎息诸术，恰是养生长寿、长视久生之妙术。内丹学，陈撷宁会长早年称之为“仙学”，“盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。”（陈撷宁《答复浦东李道善君问修仙》）以法、侣、财、地为修仙炼丹的四大条件。法，就是丹道法诀，是内丹修炼的具体操作功程，其理法存于丹经道书，其关键秘密处则在于口诀，必须由师父口传才能掌握丹诀次第和火候细微。侣，就是修真的道侣丹友，结伴共修大道，同参玄机，互相扶助，过大关防危虑险之时更是不能缺少；阴阳丹诀中的金鼎、火鼎、水鼎，也属于侣的范畴。财，就是修道用的资财，一是访师之用，有“法财互施”之说；二是备制炉鼎器皿之资；三是在日常生活中的支出。地，就是适宜从事修炼的洞天福地。从事修炼，首要必须积功累德，以增福培慧，所谓“道高降龙虎，德重鬼神钦”，更有“有道无德，道中之贼”之说。做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人”，才是一个完整的“全人”，才有资格修炼丹道，仙经谓：“欲修仙道，先尽人道；人道不修，仙道远矣。”所以内丹学不是普通的信仰，是真知践履之学，不仅仅是养生全形、延年长寿之学，更是“一套凝炼常意识（识神），净化潜意识（真意），开发元意识（元神）的心理程序”。丹道具有净化人之心灵，塑造人之道德，化解心中之恶，走向至美之善。内丹学可以树立正确的人生观、价值观、道德观，培塑人们的道德情操，必然会在构建和谐社会中发挥积极的作用。

访师求诀自不可少，但是真师难遇，真诀难得。陈撷宁会长早年耗费五六年的时间寻师访道，结果“都是空跑”，自思“这样的寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道

藏》。”(陈撷宁《自传》)历经数年苦读,参悟《道藏》中所秘载的丹诀道法,终成为一代仙学巨子、养生大师,新中国成立后参与筹备道教协会,曾被选举为会长,教内有“当代太上老君”之美誉。丹道法诀常隐藏于丹经道书之中,博览丹经,广参道典,不失为没有条件访师者的首选。近年虽然有《道藏》、《藏外道书》、《道藏辑要》、《道藏精华》、《道书集成》等大型丛书影印刊行,然而仅一部《道藏》就五千四百余卷,浩如烟海,普通读者焉有时间逐卷研读?另外,这些丛书都是影印出版,竖版繁体,不利于阅读,同时价格昂贵,普通读者购买颇为吃力。

余自幼就非常爱好传统文化,对于古籍经典苦读孜孜不倦,常通宵达旦,乐此不疲。及长进入工作岗位,每以微薄薪金购书渴读。因缘所致,弃职经商,尝将所学到的道家玄妙思想用于为人处世之中,事半功倍。庚辰年皈依道教,承嗣全真龙门派二十六代薪传。从之深研道家文化,遍游洞天福地,寻仙访道,拜师学艺,研习养生术,体悟道教之奥妙精深。甲申冬月,斥资复建唐山玉清观,再塑三清真容。古时玉清观,在开平古建筑中,是规模较大的一座庙宇。坐落在开平西城门外,火神庙与关帝庙之间。坐北朝南,始建于汉代,初毁于宋,复建于明,后毁于唐山大地震。再建的玉清观,坐落在开平老城遗址北门外,坐北朝南,由政府拨地二十余亩,总体建筑面积约九万六千平方米。完成建筑后的玉清观与开平古艺文化街遥相呼应,形成浓厚的古文化氛围。丙戌年,唐山道众发起筹建唐山市道教协会,被推选为道协负责人。

宫观虽立不可无文化,道士虽众不可无道统。文以载道,书以救世。且玉清古观,乃古仙合药炼丹之地,三丰隐居修炼之

所,与丹道仙学早已结下千古之殊缘。故邀请专家学者为顾问,携手道门同修为编纂,将浩如烟海的道书古籍加以整理校订,首以吕祖、三丰之仙书为发轫,继理陈抟、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵一得诸仙书道籍,编纂为《唐山玉清观道学文化丛书》。丹经道书,几经传抄翻刻,鱼鲁豕亥之处颇多,影响阅读,也不利于道教文化的传播。本次点校整理,务求善本,必致精良,努力使《唐山玉清观道学文化丛书》成为名山深藏之宝典、道流渴读之仙籍,予愿足矣。

在编纂本丛书的过程中,先后得到中国道教协会任法融、张继禹、黄信阳三位会长的鼓舞,得到中央民族大学车钟鉴教授、中国社会科学院胡孚琛教授的赞许,也得到河北民族宗教事务厅陈会新厅长、康志锋副厅长、王兴社处长等领导的支持,在此一并表示衷心的感谢!

岁在戊子识于唐山玉清观

(作者系中国道教协会副秘书长、  
河北省政协委员、唐山市道教协会会长)

## 前 言

中华民族内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，源远流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化中的瑰宝。史书载昔黄帝访天师岐伯而问医，作《内经》阐明医学以疗民众之疾苦，始开中华医学之先河，为世人所熟知；黄帝访广成子学仙问道于空同，鼎湖跨龙白日飞升，尚世人所稀闻。嗣老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，自斯内丹流派纷呈，大略可以分为南、北、中、东、西五大流派，其余尚有龙门派、伍柳派等衍生分化的流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984 - 1082），名伯端，有《悟真篇》等记其法诀；北宗创立于陕西咸阳王重阳（1112 - 1170），传全真七子，金莲演派，至今传承鼎盛；中派则肇始于元朝李道纯，著《中和集》等，调和南北两派丹学于一炉，故后世称之为“中派”。东派创立于扬州陆潜虚（1520 - 1606），名西星，著《方壶外史》、《三藏真铨》、



《南华副墨》等流传于世。西派创立于清道光、咸丰年间乐山李涵虚(1806-1856),称得吕祖、张三丰传以丹诀秘奥,推崇陆潜虚丹道学说,冠之以“东派祖师”,袭之而衍“西派”,著有《圆峤内篇》,大张法门,递传近代不衰。

丹道之学虽以钟吕、张三丰大张法门,然而理论的构架却在汉代魏伯阳的《周易参同契》和北宋张紫阳的《悟真篇》。《参同契》讲:“天地至精,可以口诀,难以书传。”“窃为贤者谈,曷敢轻为书?若遂结舌瘖,绝道获罪诛。写情著竹帛,又恐泄天符。犹豫增叹息,俛仰辄思虑。陶冶有法度,未忍悉陈敷。略述其纲纪,枝叶见扶疏。”体现了一种即难以将全部丹道口诀著书传世,又恐怕不留著作会失传天道的矛盾心理,因此采取“故为乱辞,孔窍其门”的方法。《悟真篇》也讲:“契论经歌讲至真,不将火候著于文。要知口诀通玄处,须共神仙仔细论。”因此这两部丹经都是用隐喻的形式写作而成的,后世丹经道书的著述也继承了这种写作风格,为研修丹道者制造了诸多的困难。

经者,径也。丹经就是研修丹道之学必需的路径,研修丹道是难以离开丹经道书的研读和参悟的。《唐山玉清观道学文化丛书》系列以内丹学古籍作为整理的重点,已经出版了《吕洞宾丹道全书》、《张三丰丹道全书》、《悟真篇注解集成》,以及陆西星《方壶外史》、李涵虚《圆峤内篇》、李道纯《中和正脉》、闵一得《古书隐楼藏书》等重要内丹学文献,为内丹学研究和丹道爱好者提供了极其丰富的研读资料。虽然这些丹道文献在学术上都占据着非常重要的地位,具有很高的学术价值,是研修丹道不可不读的丹经道书。但是,这些著作基本都没有摆脱丹家著述惯用的譬喻隐语的写作风格,大多读者在阅读丹经时普遍反映“眼