

# 道教 內丹修煉

张兴发 著

中国道教丹道修煉系列丛书

玉清道人



黄信阳 主编



宗教文化出版社

认识修炼意义  
 进行修炼实践  
 养成修炼习惯  
 坚持锻炼身体  
 不断磨练意志  
 获得修炼成果

—— 庄炎林



ISBN 7-80123-550-9



9 787801 235503 >

ISBN 7-80123-549-5/B·170

定价：29.80元

# 道教 內丹修煉

张兴发 著

中国道教丹道修煉系列丛书

黄信阳 主编  
宗教文化出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

道教内丹修炼/张兴发著. - 北京:宗教文化出版社,2003.9

ISBN 7-80123-549-5

I. 道... II. 张... III. 道教-教派-研究 IV. B956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074249 号

---

**道教内丹修炼**

张兴发 著

---

**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) 64095211(编辑部)

**责任编辑:** 张越宏

**印 刷:** 北京柯蓝博泰印务有限公司

**版权专有 不得翻印**

**版本记录:** 880×1230 毫米 32 开本 16 印张 360 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

**印 数:** 1-6000

**书 号:** ISBN 7-80123-549-5/B·170

**定 价:** 29.80 元

---

## 健康赠言

早炼早见效，晚炼还有效，常年修炼长收获。

因人而异，因地制宜，循序渐进，贵在坚持。

青年人以炼为主，中年人炼养兼顾，老年人养炼适度。

越忙越要抽空炼，锻炼修养身心健；决心信心加恒心，修身养性意志坚。

淡泊名利，去留无意；维护正义，伸张正气。

寡欲清心，毁誉不惊；利国利民，身体力行。

财富难买健康，健康胜于财富；财富难买幸福，健康才是幸福。

康而乐，健康令人快乐，乐观有益健康；康而寿，健康才能长寿，长寿还须健康。

劳逸结合，延年益寿；动静结合，健康长寿；炼养结合，康乐寿！

——庄炎林

# 总 序



总

序

东汉桓帝时，张陵创立道教，以神仙信仰为核心内容，以致道成仙为终极追求目标。千百年来，道教徒为了实现这一理想，创造出了一系列修道成仙的方法，这就是道教的外丹修炼和内丹修炼。外丹是以天然的药物和金石为基础，通过烧炼，制成可以服食成仙的丹药。内丹是以人体为鼎炉，通过人体内精、炁、神的转化，脱质而成仙。修炼二者的结合，即内功和外行。道教修炼的根本是清静身心，以老子《道德经》“致虚极，守静笃”为圭臬。称一念不起谓之清，灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲，不喜不悲，不怒不恨，不嫉不妒，心正自明。首先是事来则应，事去不留；不是没有思想意念，完全无知，与人事脱离；是“真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”，而“真常须应物，应物要不迷”。在至清至静境界的作用下，人自身体内能产生反应，促进心理生理调节，引导体内平衡纯净，生理升华。说明清静还是一切修炼方法的基础。道教清静修持要求的就是清静寡欲，是“上善若水”，像“水善利万物而不争”一样，澄心绝虑，少私寡欲，不为尘染。道教的修炼“内丹术”，每一步都是在身心清静的状态下去磨炼，每一次练功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练。要以正至静，以静至明，

以明至虚，虚则无为而无不为，从而合道存真，这是内功行印证。同时，道教修炼还强调外行，就是要济世度人、慈心于物、积功累德，这样才能度己度人，得神仙之护佑、神灵之感召。所以道教徒将一生的修炼历程概括为修道立德或修道养德。



外丹与内丹虽然起源时间相距不远，但受当时社会文化和历史背景的影响，在唐末以前外丹修炼一直都十分盛行。后来由于外丹对人体的不良影响，内丹修炼逐渐兴盛起来。内丹派首先兴起的是钟吕派，不久便发展有南派、北派、中派、东派、西派、伍柳派、三丰派、千峰派、女丹派等，修炼的丹经主要有《钟吕传道集》、《悟真篇》、《灵宝毕法》、《入药镜》、《五篇灵文》、《大丹直指》、《道窍谈》、《金丹大要》、《张三丰太极炼丹秘诀》、《性命圭旨》、《伍柳仙宗》、《性命法诀明指》、《孙不二女丹次第诗》等，可谓是门派林立、卷帙浩繁。虽然如此，但内丹派功法仍然有规可矩，有蹈可寻，不外乎在“顺逆”、“性命”、“阴阳”、“有无”这四个方面下功夫，进而总结出了炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）的修炼程序，这本身就是一个逆修的过程。道教认为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神做的是命功，属于有为；炼神还虚、炼虚合道做的是性功，属于无为，所以有“性命”与“有无”的说法。而整个修炼又是一个去除人体阴质，还就纯阳之体的过程，所以又有“阴阳”的说法。既然如此，内丹修炼由于每个人的身体素质和所处的环境有所不同，因而在方法上也有相应的变化，这也是道教丹道法派林立的缘故。鉴于此，我们将历史上道教内丹著名法派及其经典收集起来，加以整理研究，希望能对广大道教内丹爱好者有所裨益。

道教丹道修炼是一件非常神圣的事情,就当代社会而言,一个修炼丹道的人,一定要把忠于家国,孝于双亲,和于友邻作为修道的基础。正如湖北黄陂木兰山道观的一副对联所言:织杼织声停,为国平寇,替父从军,忠孝劳名飘千古;庙貌庄严在,显化无私,灵威有赫,神仙妙通具千秋。质而言之,一个人修炼必须有益于国家、有益于社会、有益于家庭、有益于自身、有益于子孙,这样您才能着手去做功夫。这也是我们编写这套《中国道教丹道修炼系列丛书》的宗旨所在。



总

序

黄信阳

2003年5月序于北京



## 前 言

道教是中华民族的本土宗教，是中国传统文化的重要组成部分。它源于黄帝、老子，创教于张道陵，至今已有一千八百多年的历史。它是在中国古代神道设教、方仙信仰和黄老学说基础上，宗仰黄老之道，以神仙家的术说及道家学说为中心，融合传统宗教习俗以教喻世，追求宇宙和谐、国家太平及相信修道积德定能安乐幸福、长生久视的古老宗教。它尊老子为道祖，张道陵为教祖，奉《老子道德经》为至圣经典，尊崇“道”、“德”思想为其根本信仰，认为“道”是万物的本源，宇宙的本体，“德”是“道”的体现，万物的特性；并以神仙信仰为核心内容，修道成仙为终极追求目标，因此道教有严谨的致道成仙的方法，这就是道教的修炼学，分为外丹修炼和内丹修炼。

道教外丹修炼源于中国古代的金丹术，即炼金术和炼丹术，就是制造药金、药银的方术，古代称为点金术，起源于殷商时期发达的冶金制造业，后由方士们发展成为炼金术，进而由道士发展成为炼丹术。实质上就是将贱金属通过药物点化成为黄金、白银，再将其制成饮食器具或服饵药金、药银，道教认为用来盛装食物或服食可以有益长寿。外丹术大约在西汉武帝时形成，时有《黄帝九鼎神丹经》、《太清金液神丹经》问世，方仙道与黄老道都有传播外丹术的记载。东汉时，魏伯阳著《周易参同契》，用阴阳来论述炼丹术，被称为“万古丹经王”。魏晋时神仙道教以服食外丹大药为成仙之



要,时有道士葛洪著《抱朴子内外篇》说:“余考览养性之书,鸠集久视之方,曾所披涉篇卷以千计矣,莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则二事,盖仙道之极也。服此而不仙,则古来无仙矣。”并将外丹分为服食还丹、金液为上乘功夫。唐代,外丹术发展达到高潮,时有高道陈少微、张果等皆主张烧炼和服食金丹,曾使服食外丹成为当时的一种社会风气,但由于外丹的化学成分较为复杂,稍有不慎会产生很强的毒副作用,所以到了宋代以后,外丹修炼便走向衰微。在外丹修炼走入低谷的同时,内丹修炼随即兴起。本书所要介绍的就是道教的内丹修炼。



道  
教  
内  
丹  
修  
炼

从历史角度看,道教内丹修炼可以追溯到殷商之前。相传时有阴康氏“教人引舞以利导之”<sup>①</sup>,赫胥氏部落的先民“含哺而熙,鼓腹而游”<sup>②</sup>。黄帝有“移精变气”的修炼经验,王乔、赤松子则有“吸阴阳之和,食天地之精,呼而求故,吸而求新”的修炼本领。

到春秋战国时,已有诸多书籍记载内丹修炼方术,如《庄子》中的“熊经鸟伸”、“吐故纳新”、“缘督”、“踵息”、“心斋”、“坐忘”、“朝彻”、“见独”等,《却谷含气篇》、《行气玉器铭》中的“服气”、“服饵”、“行气”等,说明当时各种内丹修炼方术已十分流行。

东汉时,道教《太平经》广泛吸收各种修炼方术,提出爱气、尊神、重精等修炼思想,有内照、存神、食气、胎息、辟谷等修炼方法;《老子想尔注》则提出“深藏其气,固守其精,无使

① 见《路史》。

② 同上。

漏尽”的主张，有结精、炼气、养神、守戒等修炼方法；《周易参同契》则提出“参同相类”的修炼模式，将修炼与《易经》相结合。

魏晋南北朝时，道教有诸多经典研究内丹修炼方法，如南岳魏夫人的《黄庭内景经》、《大洞真经》、《太上老君说常清静经》，葛玄《五千文经序》，葛洪《抱朴子内篇》，陶弘景《养性延命录》等经典，提出了静思、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、行气、咽津、辟谷、呼吸、守一、藏精、调息等修炼方法，进一步完善了各种内丹修炼方术。

唐时，外丹修炼盛极而衰，内丹修炼逐渐形成。此时不但有成玄英、王玄览、司马承祯、杜光庭等大力阐扬的修心神以契道的思想，而且有张果、钟离权、吕洞宾等发挥炼炁以结丹的思想，陶植、陈少微等主张的真阴真阳互涵、铅汞性情合亲、龙虎互逐的思想，彭晓等人借《周易》卦爻规范炼丹“数”、“候”的思想，还有谭峭《化书》所主张的“形可不生，神可不化”的思想。唐末五代，施肩吾《西山群仙会真记》和崔希范《入药镜》将道教内丹修炼思想上升到性和命的高度，使内丹修炼思想理论系统初露端倪。

宋初，高道陈抟著《无极图》，以生动形象的太极图勾勒了内丹修炼的全过程及其顺逆、阴阳、五行和人体窍穴等多方面的联系。至张伯端《悟真篇》问世时，说明内丹修炼学说已臻成熟。

宋以后，道教内丹修炼者一方面吸收了儒佛心性论思想，一方面保持性命双修的原则，结合自身智慧与德行，纷纷创立了不同的门派。如张伯端、石泰、薛道光、白玉蟾主张的“先性后命”的南派；王重阳、马丹阳、邱处机等主张的“先命后性”的北派；李道纯中和南、北二派“致中和”的中派；陆西星的东派；李西月的西派；张三丰的三丰派；伍守阳、柳华阳



前

言

的伍柳派；赵避尘的千峰派等等，从而说明内丹学发展成为了道教修炼学的主流。

## 二

道教内丹修炼的理论基础是传统的精、炁、神学说。道教认为“性”为“精”，“命”为“神”“炁”，性命双修，就是炼人的“精炁神”。同时，道教还认为道（神）生炁，炁生精，精生形，是为顺生；内丹修炼的目的是要形返精，精返炁，炁返道（神），是为返本还原。由道教内丹修炼总结出了炼己筑基、炼精（形）化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）的修炼过程。

就人体而言，道教认为人的心属火，喻为汞、性；肾属水，喻为铅、情。汞性浮，容易飞，所以将其喻为心火，因为人容易发脾气，导致心火上升。铅性沉，容易下降，所以将其喻为肾水，因为人肾水容易下流，导致伤精伤炁。内丹修炼就是要使心火下降，薰蒸肾水；肾水上升，化炁而行，最终使心火不上升，肾水不下流，如是心肾相交，水火既济，摄情归性，心神合神凝，自然心火下降，肾水上升，进而肾水化而为炁，自下田，透谷道，穿尾闾，上夹脊，过玉枕，至泥丸，此为后升。再由泥丸下鹊桥，过重楼，穿心至中田，回至下田此为前降。由此即会将肾中的元精全部炼化成炁，这一阶段便是炼精化炁，是为内丹修炼之初关，为小周天功夫。内丹认为这一阶段要急速修炼，所以称之为进阳火。等到阳炁在下田凝聚充足后，就要放慢速度行炁内丹称之为退阴符。此时就要将炁团搬至中丹田，并使心中元神安置于炁团中以温养，内丹称之为炼炁化神。元神端坐于炁团中，道教内丹称之为结圣胎，并将其比喻成人间女子怀孕，需要十月怀胎，认为内丹圣



胎也要温养十月,内丹称之为十月关,为大周天功夫。十月胎熟后,再将其称至上丹田,继之温养,内丹称之为炼神还虚。道教认为此段功夫需要九年,一般称为九年关。九年关后,道教认为可以将神移至顶门,可以冲关,移神出壳,称之为粉碎虚空。至此内丹修炼成功。

### 三



前

言

内丹在近两千年的发展过程中,影响了人们社会生活的诸多方面,外丹、道教、中医、武术、气功等均与内丹有着密切的联系。

**内丹与外丹** 内丹虽然发展甚早,但是起初并没有系统的层次,只有概括性的论述,缺乏专业性术语。相反当时外丹烧炼就比较严格系统,所用药物、分量、配伍、程序等都必须记录在案,所以很早就有了自己的理论体系。在外丹衰微、内丹兴起之前,人们认为内炼方术只是配合外丹大药,促进养生延年,“不能度世以致乎仙”。梁陈时,佛教天台宗三祖慧思和尚就曾倡导“藉外丹为修内丹”。另据《罗浮山志》记载,隋开皇年间苏元朗,即提出以“身为炉鼎,心为神室”,“自此道徒始知内丹矣”。唐末内丹学兴起后,直接沿用和吸收了外丹的名词术语,但是涵义发生了根本的变化。比如外丹的凡铅凡汞,本指二种化学物质,而生内丹中则比喻成肾水与心火。又如炉鼎在外丹中指烧炼丹药的器具,而在内丹中则指人的身体,所在部位在人体内部。这说明内丹名词术语虽然来自外丹,但外丹名词术语不同于内丹,内丹名词术语亦不同于外丹。

**内丹与道教** 内丹在发展过程中,逐渐被道教吸收,并成为道教的主流。道教是一种信仰神仙的宗教,其修炼的目



的就是得道成仙，内丹修炼的目的同样是成仙得道，所以内丹方术不断被道教融合。如早期道教经典《太平经》中重精、爱气等思想即与战国时的《却谷含气篇》、《行气玉器铭》有关，其中存神、胎息、辟谷也与《庄子》有关。后来东汉高道魏伯阳著《周易参同契》，提出“参同相类”的修炼思想，即假借《周易》爻象以论作之意。魏伯阳认为炼丹与天地造化同途，世间万物生成演化皆因阴阳消长，坎离(龙虎)交媾，气运流转而致，所以修炼内丹也需要掌握阴阳消长、五行生克、卦爻变化的道理。由此魏伯阳被道教奉为“丹经之王”。又有东晋道士葛洪著《抱朴子内篇》，不但进一步完善了内丹方术，而且充分地将内丹修炼思想与道教神仙信仰相结合。到了唐时内丹学兴起后，完全被道教所吸收，很快便成为道教的主流。

**内丹与中医** 道教为追求长生成仙，继承和汲取了中国传统医学的成果，在内修外养过程中，积累了医药学知识和技术，包括服食、导引、辟谷等以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等，均与中国传统医学既有密切联系又有部分区别，其医学和药物学的精华，为中国医药学的组成部分。<sup>①</sup> 由此说明内丹与中医有着以下几个方面的关系：(1)内丹和中医都是本着健康长生为目的，调节平衡人体的精、炁、神；(2)内丹中有许多气穴名称与所处位置和中医所指的基本一致；(3)内丹的经脉运行与中医的既有相同的一面又有不同的地方；(4)早期内丹修炼的巫士与方士许多都是中国古代的医生。

**内丹与武术** 内丹修炼属于静功，武术属于动功。道教内炼历来讲求动静结合，以静制动。比如在筑基时可采取坐式、站式、卧式，这些都属于静止于一个地方的方式；同时还

<sup>①</sup> 参见《中国大百科全书·宗教卷·道教》，中国大百科全书出版社，1988年版。

可以采取散步的方式,当然要选择在洁静的地方,环境好的公园或较大一点的庭院,道路较为平坦,走时缓步徐行,如飘云端,并配合听息法,两眼不必闭上。又如道教祖师张三丰在内炼时即配合有太极拳法,恰到好处地动用了太极动静的原理来帮助内丹修炼。

**内丹与气功** 气功源于内丹,但又不同于内丹。气功有许多功法吸收了道教内炼筑基法,然气功讲究的是一个气字,运用各种动作、意念导引行气,根本不符合道教“静”的原则。道教静功讲求的是一个“静”字,在气上要求自然而然,反对用自己的意念去支配。首先,道教修炼的根本是清静身心。因为传统道教的修炼,是以老子《道德经》“致虚极,守静笃”为圭臬。称一念不起谓之清,灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲,不喜不悲,不怒不恨,不嫉不妒,心正自明。首先是事来则应,事去不留;不是没有思想意念,完全无知,与人事脱离;是“真常应物,真常得性,常应常静,常清静矣”,而“真常须应物,应物要不迷”。在至清至静境界的作用下,人自身体内能产生反应,促进心理生理调节,引导体内平衡纯净,生理升华。同时清静还是一切修炼方法的基础。再者,道教清静修持要求的是清静寡欲,是“上善若水”,像“水善利万物而不争”一样,澄心绝虑,少私寡欲,不为尘染。道教的养生“内丹术”,每一步都是在身心清静的状态下去磨练,每一次炼功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练。要是以正至静,以静至明,以明至虚,虚则无为而无不为,从而合道存真。可见道教内丹修炼得好,自然可以祛病延年,修炼不好,对身体亦无大碍;而气功做得好,在短期虽然能够去病健身,但做得不好,即会旧病不愈,反而会添新病,甚至走火入魔。进而言之,对于那些凭着自己主观意志,运用宗教的名词术语、自创门派、危害国家和社



前

言

会的所谓气功,一直是道教所反对的。

## 四

近些年来,随着社会物质生活和文化生活的水平的进一步提高,人们追求健康长寿的心理越来越强烈,于是许多门派的气功功法,甚至邪教气功充塞弥漫于社会之上,危害了人类社会文明与健康的正常发展。由此弘扬与传播正统宗教的传统修炼健身功法走上了议事日程,值北京市海淀西山凤凰岭桃园观复建之际,中国道教协会黄信阳副会长提出编纂《中国道教丹道修炼系列丛书》,以为建成后的桃园观中学员教材之用。于是我将道教内丹修炼的各大门派,按照内丹修炼的程序,将其功法整理编写出来。内容包括道源、斋心、道术(炼虚合道)、仙术一(炼精化炁)、仙术二(炼炁化神)、仙术三(炼神还虚)、仙术四(炼虚合道)、内丹方术和内丹术语九个部分,分别从内丹修炼的历史源流与门派、基础与前提、过程与结果、方法与术语等角度描述了道教主要各大门派的修炼方法。在写作过程中,完全沿用道教各派祖师的论述,不强加自己的观点,并力求做到通俗易懂。至于各门各派的功法所起到的效应,还有待于广大爱好道教内丹修炼者去切身体验。由于本人在道教内丹修炼上还是初探,目前仍在进一步研习之中,文中错误之处难免,还希望广大读者予以指正。

张兴发

2003年8月于北京白云观



# 目 录

---

总 序	黄信阳/1
前 言	张兴发/1

## 第一篇 道 源

导 论	/2
第一章	道祖/4
第二章	文始派/11
第三章	少阳派/17
第四章	正一派/20
第五章	钟吕派/23
第六章	南派/27
第七章	北派/38
第八章	中派/57
第九章	东派/60
第十章	西派/61
第十一章	青城派/63
第十二章	伍柳派/63
第十三章	三丰派/65
第十四章	千峰派/67
第十五章	女丹派/69



目

录