

台灣丹道的傳承發展 與科學研究

蕭進銘 編著



台灣丹道的傳承發展 與科學研究

蕭進銘 編著



臺灣丹道的傳承發展與科學研究

作 者 / 蕭進銘編著

發行人 / 張瑞香

總編輯 / 楊蓮福

主 編 / 李淑芬

封面設計 / 游蕙蓮

排 版 / 葉兩發

委託出版 / 台北市丹道文化研究會

出版者 / 博揚文化事業有限公司

112 台北市北投區東華街一段 48 巷 6-1 號 1 樓

電話：(02)28261203 傳真：(02)28237374

網址：http://www.boyyoung.com.tw

E-mail：boyyoung2008@yahoo.com.tw

劃撥帳號：18871684

戶名：博揚文化事業有限公司

總經銷 / 貿騰發賣股份有限公司

地址：235 新北市中和區中正路 880 號 14 樓

網址：www.namode.com

電話：(02)82275988

傳真：(02)82275989

ISBN 978-986-5757-03-8

定價 500 元

2013 年 12 月 初版一刷

版權所有 翻印必究

如有缺頁破損，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

臺灣丹道的傳承發展與科學研究 / 蕭進銘編著. -- 初版. -- 臺北市：博揚文化，2013.12 面；公分
ISBN 978-986-5757-03-8(平裝)

1. 道教 2. 文集

230.7

102025097

序一

入定玄微

黃龍丹院創辦人 來靜師父

全真北宗丹法，是性命雙修為主，先性後命為階。其修養重點，以清淨為重心，依「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的理論，整合《周易》，「無極而太極」，認無極、兩儀、四象、八卦而六十四卦為演繹，正如《黃帝內經·素問》曰：「陰陽者，天地之道也。」後人認宇宙是大陰陽、大天地，身體是小陰陽、小天地，人與大自然息息相關，從無到有，愈演愈繁，若逆而行之，則從有到無，正如孟聖云：「萬物皆備於我。」故初學者之下手築基，首須收攝六根，調息入定，則返本可以還源，歸根可以復命也，亦為龍門宗築基之初級功法，曰為清淨法。故北宗為清淨丹法，漸法為論，與南宗之栽接法相比，為先命後性，以頓法為論，流傳近千載，均認為炁為神之母，在修煉上都以勤而行之為要件。故北宗下手後，須向自身之外，追求丹源，為日、月、星辰之採藥方法。口訣中「朝夕紅陽貴似金」句，即是一例。又如「安月法」，以月為漸法，且均以自然界之力量，為借己之用。又如森林中之松柏、山洞中之礦石等，均為北宗訓練重點，開全身關竅，與天地爭壽。武火訓練畢，依功法之表現，必進入文火，即靜功，此階過程，必先煉「定」訣。

先聖的創業惟艱，而後學的守成不易，但丹道的自古點滴，均為

精華。吾人何能發揚光大，定中入觀，必從「觀」中求長進，萬法歸一。

《陰符經》的觀天地之道，佛門的觀自在菩薩，無不禪，道歸宗，故老君於《日用妙經》中云：「日用者，飲食則定，鎮日獨坐，莫起一念，萬物俱忘，存神定志，口唇相黏，齒牙相著，眼不視物，耳不聽聲，一心內守，調息綿綿，微之輕擊，似有如無，莫教間斷，自然心火下降，腎水上升，口內甘津自生，十二時辰，常要清靜。」靈臺無物謂之清，一念不生謂之靜，身是炁之宅，心為神之舍，意行則神行，意往則神往，神往則炁聚，五行真氣，結成刀圭，自然身中有身，行住坐臥，常覺身體如風之行，腹內如雷之鳴，神炁相結，如男子懷胎，得觀內景，結成大丹。神自出入，與天地同年，日月同明。高明配天，博厚配地，悠遠無疆，而脫離生死矣。

來靜 於癸巳十月合十

序二

政治大學宗教研究所講座教授 李豐楙

在中華民族的身心文化中，丹道實踐較早既與佛教禪定彼此激蕩、交流，宋元以後也需面對新儒家新提出的靜坐學說，從此調攝身心的觀念及技術成為民族的共同資源。但是近世紀以來所面對的文化衝擊，則是來自西方的現代化思潮，科學新觀念與新技術所激發的，使丹道亟需重新認知其身心之學，乃是契合人體健康的實踐經驗，並非只是抽象思維的玄學、哲學，故需面對科技文明再認識其價值及意義。從這樣的時代契機觀察當代臺灣的丹道發展，雖然流派紛繁而諸家并立，但其傳播方式則愈趨開放，使丹道名家際此奇變之局，均不得不面對時代劇變，接受知識精英引進新知，從人文知識到科學新知，都能激發丹道中人反思傳統，從而啟發丹道修煉者亟需自我調適，就出現使用現代語言解釋丹道的現象。第一世代如陳撝寧曾揭舉仙學之名，卻又強調現代化，目的即是使丹道之學獨立於道教；五四世代則有李玉階套用翻譯引進的科學語言，其《新境界》被認為新解身心內外宇宙的哲學體系。這種風氣既開丹道新局，在海峽兩岸政治分治後，乃隨跨越世代遷臺而在丹道實踐上愈趨現代化，從科技視角理解丹道文化，固然順應六十年來的科學教育，卻也重新綜合人文與科技知識肯定丹道的價值，此為當前丹道史研究的共通趨勢。

台灣丹道諸派朝向現代化的方向轉變，即是因應外在形勢的改變，促使丹道的秘傳性逐漸公開化，無論非營利性的社團抑或營利性的開班，都增加修煉者或研究者獲得親身體驗的機會。其中較具關鍵地位的社團或道派，諸如系出龍門宗的黃龍丹院，王來靜即支持交通

大學、台灣大學成立「金丹社」，乃至接納不同學術背景者從人文到科學俱有，後來從事丹道研究者各就所長進行詮釋；李玉階在天帝教推動正宗靜坐法，即企圖結合科學理論與實踐經驗解釋其身心反應。而仙學經袁介圭傳入蓬萊寶島，既整編出版也延續道脈；西派同樣經吳君確而傳馬氏兄弟，得以在大陸改革開放後重接道脈。其他則如拜此開放風氣之賜，蕭天石出版自四川帶出的丹籍，也造成修煉丹功的風氣，在此等氣氛中自修有成者如王德槐等。此外經由商業機制而公開傳布者亦復不少，類此不同的取向即在現代氛圍中也多進行不同程度的調整。所以學術界從不同的面向整理丹道的歷史，乃是不可或缺的基礎工作，晚近蕭進銘、賴賢宗所推動的成果斐然。連同養生經驗在學科整合中，也有人類學、社會學與中、西醫學者作跨領域的交流，就是企圖解開身體之秘中的特異功能與身心療法。這些專業的研究在以往的學術會議中，使討論丹道史及身心體證開新風氣，為當代宗教史提供了札實的新資料，故樂於為序推介此一丹道新論集。



首屆丹道在台灣的流傳與發展研討會合影



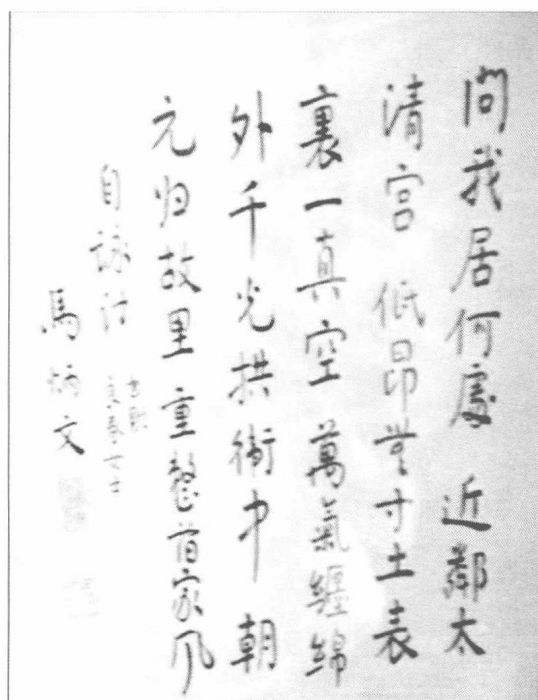
黃龍丹院初下手煉功圖



四川樂山紫霞宮所塑西派開山祖師李涵虛像（范水旺提供）



西派馬炳文老師部分著作影像（范水旺提供）



西派馬炳文老師墨寶（范水旺提供）



西派第五代祖師陳毓照（范水旺提供）



黃龍丹院的創辦人來靜師父



西派第五代祖師李仲強及其夫人合照（左）右下為李洪瀛伉儷

玉蟾翁云
 用工夫者如擒狡兔無稍懈
 則兔縱稍緊則兔死須於空
 虛中覓之
 甲辰冬
 渠川靈士顯

袁介圭之墨寶（李麗涼提供）



馬炳文老師登泰山圖（范水旺提供）



大江西派天元丹法協會（其後更名為「中華大江西派內丹修煉協會」）成立大會



吳君確墓 (取自西派弟子「宮室虛閑神自居」網站)



吳君確與其夫人 (取自西派弟子「宮室虛閑神自居」網站)

目次

乳癌預防與坤道修煉	1
來靜師父	
丹火薪傳	9
——陳撝寧與李玉階的現代化之道	
李豐楙	
黃龍丹院丹道修煉的系統與次第	47
賴賢宗	
蕭天石先生新道學思想初探	97
劉見成	
台灣的丹道科學研究	127
黃孔良、楊金倉	
內丹西派在台灣의傳衍	157
蕭進銘	
袁介圭的仙學思想	197
李麗涼	
丹道與武術	
——王延年的道教金山派	225
BEDE BENJAMIN BIDLACK (畢智山)	
內家武學「援丹入武」現象析探	251
林世奇	

靈智顯現	305
——王德槐的丹道修煉思想	
許國華	
道的傳承	337
——談《道藏精華》的編修歷史和理念	
蕭明華	
全真道的生命實踐	353
——以金元時期及當代臺灣黃龍丹院為例	
徐嘉鄉	