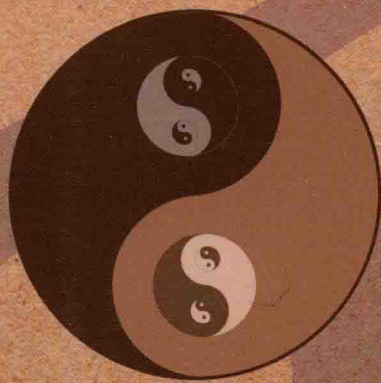


存诚子◎编著

理法精要

内丹实修




华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

内丹 实修

理法精要

存诚子◎编著


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

内丹实修理法精要 / 存诚子编著. —北京: 华夏出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5080-8409-1

I. ①内… II. ①存… III. ①内丹—中医学 IV. ①B95 ②R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 058644 号

内丹实修理法精要

编 著 存诚子

责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2015 年 4 月北京第 1 版

2015 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 28

字 数 450 千字

定 价 68.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

前言

研身心内真学问 做天地间妙文章

一

人生的意义与目的是什么？答案是多种多样的：东方与西方、古时与现代、各行与各业、警察与小偷……各吹各的号，各唱各的调。其实，六经之首的《周易》早已给出了答案，“参赞天地之化育”，“弥纶天地之道”！也就是说，人生的意义与目的在于补宇宙之缺、培天地之德，参与和推动天地化生万物，使宇宙不断地繁荣昌盛——天行健！

在这方面，女娲堪称榜样：全靠她炼玄石而补天漏。

要具有女娲那样的补天手段，光靠说是不行的，正如一位著名禅师所言：“机锋转语如何好，没有定力总不行！”不管是步天道还是行人道，一定要有强健的身体，强大的内功，圆明的智光，愿力加慧力。否则，一旦到了需要你行大善、积大德、立大功做点扎扎实实的实事之时，就会心有余而力不足，“看见飞鸿指示人”，岂不遗憾！“只修性，不修命”，此修行第一病的患者们，不就是如此么？

二

真修道者，必须福慧俱全，身心共炼，性命双修，不能只做半边功夫；否则不但补不了天漏，可能连地漏、人漏也补不了，反而会被漏下的污泥浊浪冲到爪哇国而望漏兴叹。



鉴于此，笔者不揣冒昧、粗陋，以己辛苦的补漏筑基、自救自益的某些体验，以及多年来写的一些东西，与同修相互交流。既有正面的经验和反面的教训，也有师尊的谆谆教诲……梳理后形之于笔端，整理成册，愿为入门修真、探索生命奥秘者提供一些方便。

笔者主张炼己为先、先命后性，性命双修地实修实证，故而所述内容均着重实践经验的“小道”，不说那些宏大的空话，没有漫无边际无谓空谈之“大道”，以免误导入门者而断人慧命。

三

关于本书。

“上编”在于明理。

1. 老子之道“气”解

秦汉以前，诸子百家共奉一道——形而上恍惚之道与形而下器用之道。

形而下器用之道，可道之“道”、一阴一阳之谓“道”的“道”，亦即太极之“道”——具体之道。就修证这个具体之道而言，老子在此既言道之体用，也讲了入道功夫。老子之道，尽在于此。其余五千余言，皆系围绕《道德经》“第一课”进一步的讲述和展开。

常言道：万物自得以道，宇宙统一于气，“道因气而立，气遵道而行”，道与气是密不可分的辩证关系。

凡宇宙之物有体必有用——道是体，气是用；道为源，气为流；道之体虚而隐存，无象无形，“形潜莫睹，在智犹迷”；道之用（气）青青翠竹，郁郁黄花，“象显可征，虽愚不惑”。体在用上见——道由气可识，所以我们可以溯流识源，从用见体，以“气”证道。这样一来，形而下的宇宙具体之道不是别的，乃是宇宙不生不灭、生灭自在的原始造化“宇宙元气”及其运动变化之象，包括隐在的虚相。

人类个体就是由宇宙元气与心识阴阳和合凝聚而成，成为大道宇宙杰作中的杰作——天之骄子！

2. 简论道与德

单说大宇宙本体曰道，单说其功用曰德，体用同说曰道德；故道之与德，一体一用，体用同功——没有先后之分，只有体用之别。

人们经常说，道为万物之本原，德系万物之本性。套用现代哲学名词，道系宇宙绝对真理，德即相对真理；全德即道，无数相对真理之合就是绝对真理。故道化为德，化成宇宙万物时，就同时赋予与它相应的能量流之“气”与编码指令信息结构序之“数”——大道的复制品！

由于道赋“编码指令信息结构序”的不同，宇宙万物因而呈现出五光十色、纷繁万状，而且时显时隐，变化莫测。显时虽愚不惑，隐则在智犹迷。

朴德自身不能产生能量流之“气”，那是道的专利。它只能按照道赋之“数”的阴阳五行数理神机而展开其固有的运化程序，同时使用道赋的能量流之“气”，以完成自己的功德。

一旦功德圆满，“气竭数尽”，朴德就叶落归根，太极归无极而“归根复命”，休息休息，或再领新命。

对于人这个道化之物、载道之器、承道之躯、了道之身，就修真证道而言，仅修德性是不够的。德性好的人，只是气化有序而已，可以活到寿终正寝。要想自主性命，超越阴阳五行，自编自我生命的“指令程序”，以跳出三界之外、不受五行之拘，则必须修道——炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道。这样才能全德合道，隐显自在。对此，吕祖洞宾早已指出：“只修性（德），不修命（炁），此是修行第一病……”目不识丁的王善人说得更为直截了当：“有道无德，道中之魔；有德无道（炁），一座空庙！”

德以善为用，善以德为本。



3. 为精气神正名

道，生天命之性，是先天性命本原。性，生生命之神，是后天生命主宰，俗谓之灵魂。神有气（能量流）则灵，神无气则归性；气竭数尽，叶落归根，归向来时的性海本原，完成一次生命的循环——天道好还。

万物有灵，万物有神。气离不开神，而神有时则可以离气。

德国著名汉学家、中医药学专家满晰博教授在访华时指出：中医现在面临危机，但同时在走向全球化方面又面临机遇，中国应抓住这个机遇。他与英国汉学泰斗李约瑟博士志同道合，曾经共同就中医哲学思想的方法论和认识论做过深入的探讨，在全世界关于中医是否科学的论战中，他同李约瑟力排众议、独树一帜，坚持认为中医不但是经验医学，而且是成熟的、完整的科学体系，是一切科学的典范。

国外也有学者认为：中国的中医学与道家的养生功夫是人类健康保障的最后希望！

至于不但能够强身健体，而且还可以开发智慧、自主生命的传统内丹学，外国学者也在大力钻研。

满晰博教授说，同世界对中医的巨大需求相比，中医未能很好地抓住机遇，应对挑战，在许多方面不尽如人意；中国的中医专业杂志总体状况不佳，数量减少，质量下降，理论性不强；外国人学习中医的需求是迫切的，但他们苦于找不到理想的学校和教师。

作为一个研究中医基础理论和方法论的学者，满教授最关心的是“中医的科学核心和精髓处于被淹没的危险中”、“中医理论的高深及表达方式令人难懂，仍是世人深入了解中医的障碍”。

笔者认为，中医的理论核心是人体精、气、神的相互生化或转化，其中核心的核心是“气”——生命能量流。就治病疗疾而言，传统医学是“任凭病浪起，稳坐元气论”，以不变而应万变。故而对“气”的认知、探索和界

定显得十分迫切和重要。

人体生命过程，实际上就是一个能量流之“气”的运化过程。中华传统医学与养生学名此生命能量流曰“气”，非常确切，但绝非离了“唯物论”就活不下去之现代学者们所滥用的所谓“精微物质”。

很显然，这个“气”不是物质性的空气之气，或所谓的“精微物质”，而是禀赋生命信息的“能量流”，其能级与效应极其奥妙！它内蕴的生命信息，包括了人类后天生命现象与宇宙先天生命的本元，其内涵之丰富、效应之殊胜，大大超出常人的想象。不弄清生命能量流之“气”的奥与妙，我们总是在中医学、养生学及内丹学面前显得寸步难行。以己之昏昏，又怎能使他人昭昭？

然而，现代的中医学从教材到文献总是将能量流之“气”解说为“精微物质”，而自生障碍，令洋学生们更是一头雾水。因此，“为精、气、神正名”已到非正不可的时候了。

“道因气而立，气遵道而行”，“气”无以明，“道”难以行。为“气”正名，名正则言顺，神与精的意义与疑云则自然迎刃而解。

- * 阴阳结构是宇宙万物的根本结构
- * 太极图——宇宙道德文化的始点与终点
- * 阴阳大化之道与现代科学真理
- * 病灶的阴阳结构与疾患的标本兼治

凡形而下宇宙之物皆系太极、阴阳结构——最初结构与最终结构，可由太极图来表征、图解之。

物物有一太极，人人有其太极；太极中复有太极。“物无阴阳，违天背元”；“孤阴不生，独阳不化”。强身健体也罢，治病疗疾也罢，延年益寿也



罢，修真证道也罢……都应该把握阴阳两边而行于中道，沿着理想的太极曲线不断向上攀登、升华，达至那没有边界的究竟境界，与太上老子共享道果。

病灶也系阴阳结构，治病则应标本兼治，尤应着重治本，以免疾患的反复发作。

丹田经络与玄关现象、丹田粗探、经络内景隧道及其在修持中的变化，完全依据常人未能启用的“返观内照”，此时，自我既是认知的主体，也是被认知的客体，主客一体地自己剖析自己、认知自己，不是仅解剖躯体，而是直视活生生的生命过程。由于没有仪器中介，因此不会产生错觉和曲解，故所获结果皆系第一义谛，是绝对真理。包括上、中、下三个丹田的功能特点，以及在内炼过程中人体经络内气的运化内景，及其在实际修炼进入甚深层次后经络系统的变化、升华情景，和中脉系统与黑白二脉系统的相互融合，最后连成一片而达至：人身寸寸皆经穴，此体无处不丹田。这些，也只有在“返观内照”中才可得以认知，而非天下文章一大抄的泛泛之论。

修真证道者不惜跋山涉水，朝山拜庙，希望能得到“高人”点化——为其点明玄关、玄窍与玄牝。翻遍古今丹书，此“三玄”妙窍的玄奥之旨，皆不著于书，或仅偶露一鳞半爪，让人摸不着头脑，终身只能在道门之外徘徊。本书根据实修者们的真实体验，结合经典的披露，以及师尊的指点，尽量深入浅出地将其阐述明白，以利修真悟道者们参考与验证。包括天人合发的无字真言——咒语、慧眼观气等，皆系甚深层次修持者们必备的知识。

对于幻觉或幻境，系较深层次的炁化现象。每当修真证道者进入较高阶段，内炁在对人体生理与心理进行不断的大扫除时，几乎都会出现各种幻象。认识和泯灭这些幻象，为日后进达更高的“空灵”境界创造前提。此时修持者如果正念不坚，认幻为真，就有可能出现偏差，乃至堕入魔境而难以自拔。本文对此进行了较为深入的探讨，并列举了许多当代修持者的实例作

证，以示警策。

在“中编”中，主要介绍了祛病健身的方便法门。

动炼脊柱青春常驻、站桩精义、静功初步、退病现象与长功反应，打通中脉人天同息等式简效实的方便法门，修持者依序锻炼，可以较快地祛病健身而“补漏筑基”。总的原则是，经过有为法门的习练，从而疏通经络，培补元气——“先生于内”，待内气充实、经络畅通，由“气”的层次进入“炁”的境界后，即可跳出小天地，去见大世界；“再取于外”，而“外为我用”，升华自己——也就是《阴符经》“天地，万物之盗；万物，人之盗……”的理和法之具体实施，为日后修持金丹大道打下可靠而扎实的基础。

“下编”是自主性命的慈航与天梯——金丹正道。

金丹正道一般追根溯源于广成子，至老子《道德经》、魏伯阳《周易参同契》才稍有眉目。但真正的从下手、转手到了手的具体修持模式，只有到了《钟吕传道记》提出的“仙有五等，法有三成”时才得以完善，成为修持金丹正道的范式而流传下来：炼精生真气——小成人仙；炼气化阳神——中成神仙；炼神合大道——大成天仙。此传统金丹正道“三成全法”的经典修持模式，千百年以来的实践证实，凡是遵此模式进行真修者，皆得大的成就；反之，欲走捷径而另搞“修正主义”者，到头来皆一事无成。

传统仙家丹道养生学一般皆从轩辕黄帝问道于上仙广成子算起，至李涵虚、黄元吉止。笔者遵此顺序依次做简单介绍，脉络分明，以利于修真证道者避开旁门左道而直趋蓬莱峰顶。

性命双修金丹正道的基本大法——清净法门，笔者做了专门介绍。

“师传虽一，悟解有别。”数千年来除了金丹正道以外，还出了不少的“旁门左道”——旁门亦门，左道亦道；更有诱人的“歪道”、“邪道”，我们



不可不慎！“清净法门”乃金丹正道的基本大法，历代仙真率皆依此清净法门以修成人仙、神仙和天仙。钟离、吕祖将此法门具体化为“三成全法”而居功至伟。从历史的经验看，只有遵循清净法门而清净到底，才可能真有大成就。例如，近代伍冲虚真人、柳华阳禅师，还有离我们不远的清末的黄元吉、李涵虚真人，他们都是依此而修成，然后倒驾慈航驶出果海，把他们的宝贵经验写成著作《伍柳仙宗》，包括《伍柳天仙法脉》《道德经讲义》《圆峤内篇》等，为后来的修真证道者提供方便。

“最基础的，也是最高级的。”“把握呼吸”系修持任一法门入手功夫，道、佛、儒、医、武的“不二法门”、基本功夫。其中“家贼难防”，游思杂念难伏。此是修真证道的第一关。为了降服此一家贼，或此一家贼为何难以制服，本书对其进行了多角度分析，也提供了一些方便法门。

金丹大道从不入书的、最大的密中之秘，一个是玄关、玄牝与玄窍，一个是小周天河车搬运的程限规则。当然，还有本门派传承的口诀。所谓的“百日筑基”，就是指小周天炼精化炁而言，筑基不牢，其他免谈。而小周天炼精化炁河车搬运的程限规则，自汉之许旌阳老祖披露以后，向来秘而不宣，直到伍冲虚、柳华阳才把它公开于世，但非衣钵弟子，其关键的卦象爻数仍不肯说穿。放眼现存的古今丹经著作所述“进阳火、退阴符”，对其火候“息数”的理解，大都是错的；如《大成捷要》、王沐教授的《丹道养生功法指要》等权威著作，都系如此。程限规则不明，只能是盲修瞎练，自然劳而无功，这样就把大批求道者挡在道门之外。对此，我曾同师尊争论不已，如此下去道树何以成林？师尊说：玄门命功九道坎，坎坎都是鬼门关！不是那个材料，承不了道，过不了关，成不了器，反而走火入魔，出偏致残，乃至丢掉性命者，历史上屡见不鲜；与其传之不果，不如不传。因此说，道不轻传，乃是不得已矣！这也是过来人对求道者的高度负责。

按传统说法，“所传非人，必遭天谴”，据传张紫阳真人三传非人，就吃

了大亏。笔者仍然坚持：“祖师何必惧天谴，广开道门刮道风。”故在文中把小周天河车搬运程限规则的最后窗户纸予以捅破，不迷信所谓“天谴”之说，相信得道的仙真们是慈悲、爱憎分明的，不会随意谴责一心修真求道的后来人。

金丹大道修持过程中多次提到“防危虑险”，主要是指在大周天炼炁化神时，上鹊桥（鼻腔处）和下鹊桥（谷道处）容易发生的“漏精走丹”现象。

小周天河车搬运时在黄道（任督二脉——实为脊柱）中运行的是轻清之炁——内丹药材，过关穿窍比较容易，几乎不会发生走漏。而大周天运行的是经去矿留精、提纯浓缩的“内药”，“似炁块，如汤浇”（李涵虚真人语），运行于黄道之时阻碍较大，易从谷道漏泄而致前功尽弃。《伍柳天仙法脉》一书中就例举了伍祖师的师傅曹还阳等仙师，其他丹书中也提到过吕祖走漏三次、邱祖失败四次的教训。我的师尊静虚子也是在五龙捧圣时于下鹊桥走漏的，只得重新筑基。本书中对此类现象进行了深入分析，提出了一些防止走漏的措施，以供将要过此大关的修习者参考。

.....

值此 21 世纪，开始觉醒、向道的人越来越多。科学的辉煌掩盖着精神的贫困，鸟瞰地球村的各家文化，唯中华传统道家日新又日新，犹如长生久视的“婴儿文化”，行证并重，一枝独秀，置之万年亦不易，当仁不让地受到了科学家、哲学家及修炼家们的青睐，吸引着越来越多的人加入其中，当然也一定不会令他们失望！

正是：

玄之又玄众妙门，入门便把老子寻；
他老高高山顶立，我等深深海底行！



欲海横流觅砥柱，老子道柱自擎天。

法航本是度人舟，有缘之士请上船！

存诚子（曾庆余） 于成都存诚斋

2015 年 02 月

序

道家养生学

——天人性命本来之学

宇宙是以性命为中心，人类生命系宇宙性命的杰作。

人人憧憬未来，未来风光怎样？

人类既是宇宙的杰作，也是未来的主角，未来的人群怎样，未来的宇宙就会怎样！无论宇宙怎样千变万化，都离不开其中心——人类。

古人曰：“凡人之心一正，则天地之心亦正；凡人之气一顺，则天地之气亦顺。”反之亦然，人心不正，戾气横溢，天行不健，人类将遭难。

以《黄帝内经》、老子《道德经》为代表的中华传统仙道家们的长生久视之道，是甚深层次的人类大生命科学——生命科学、生死科学、性命科学，是人天合一、天人一体的绝学。它全面地追索了宇宙伟大的物质存在和同样伟大的精神存在，和人类生命的昨天、今天与明天，众生生命的来龙与去脉；以及人类如何实现健康延年，长生久视，并向上升华、主动进化，造就未来宇宙的理想境界。

《黄帝内经》的真人之道和老子的长生久视之道，也就是中华传统仙道家们的养生大道，它既关心我们的身，更关心我们的心，心身并重；其终极目标则是使人们心身互化，生生不已，向上升华，主动进化成为天地之“真人”：具百病难侵的金刚之体，有济世度人的博大胸怀，成修证一致、超越生死的“逍遥神仙”，从而获得大自由，享大自在——身自在，心自在，业自在，无不自在！



现实的宇宙结构是多层次的，其最高层次为生命现象。而人类生命现象则为宇宙生命现象的中心，其“品质”既影响着人类自身的未来，也影响着人类赖以生存的宇宙的未来。宇宙的运化看似自然，但也受着人类活动的严重影响，它随宇宙众生“共业”（众生共同的心念行为）所产生的“业力”（精神意识能量运作的惯性）的牵引而发生变化。

“业力不灭，万法实有”是宇宙不朽的精神（乾、阳）与不灭的物质（坤、阴）阴阳和合，创生并丰富着我们的三千大千世界，其中精神是主导（“乾知大始”），物质为基础（“坤作成物”），二者不可偏废。未来的人类倘能在更高层面上返璞归真，回归生命的元真本性，普遍遵道而行，宇宙就光辉灿烂，就是天堂，人类就得以共享仙福与天趣；反之，人类如果现在、将来仍然是这样物欲泛滥、精神堕落，终会导致恶能盛，宇宙就破败损坏，天堂遂化为苦海，人类只得共饮自酿的苦酒。

东方慧眼悟证的大生命学家们与西方文明的实证科学家们，几乎同时深切地认识到：当前人类手握锐利的物质武器，毫无节制地自我扩张下去，人类未来的前途、宇宙未来的前境将十分堪忧。现代人类正在大力发掘宇宙物质世界，竭力吸取地球母亲体内的精髓（金银铜铁、煤炭石油……），乃致不顾后果地杀鸡取卵，如此则人类无异于是在自毁根基，自掘坟墓。泛滥的物欲对人类精神世界的侵蚀，其后果是不堪设想的，现代物质文明的发展而导致了人类的心、身病灶——人人为自己、上帝为大家。西方的唯物哲学与物理医学都束手无策，于是人们把希望的目光投向了东方。英国著名学者、世界及中国古代科技史研究专家李约瑟博士，对比了整个东西方科学技术史之后写道：“谁知身心相关的未来，将在医学中要怎样进一步发展呢？在这方面，中国传统科学思想的复合体，在现代科学发展面临决定性阶段的时刻，将发挥大于人们所愿意承认的大得多的作用。”“人类将如何来对付科学与技术的潘多拉盒子？我再一次要说：按东方见解行事。……事实上，中国

文化从来没有像今天这样富有生命力。”（《中国科学技术史》第5卷，科学出版社，2011）并批评了那些认为只有西方物质科学才是唯一科学的观点，是犯了“欧洲痴呆病”“物质与精神分裂症”。目光敏锐的某些西方科学家们业已认识到这一点，就医学科学而言，他们提出的新的医学科学模式，已经开始脱离纯物理医学模式的束缚，向着心身相关乃至天人相关的整体医学模式转化。西方医学科学绕了一个大弯，正逐渐向中国传统医学整体原则的心身一体观趋近。传统中医热、道家养生热已扩展至全世界，在西方发达国家尤其红火。东方传统医学与道家养生学如此受到西方医疗保健人士与深层次生命现象探索者们的高度重视，可谓势所必然。

按照天人一体观、心身整体观、身病源于心病观，人类大多数疾病的产生，首先是由于人们心理的失衡（五志失常、七情失控）导致生理的失序（心烦则气乱）而罹病。治病求本的法则就在于“身病还得心药医”。如果“心药”对某些病症仍然无能为力，还有道家的“灵丹妙药”——人体“生物原子能”的先天之炁；正所谓“一炁疗万病，不假药方多”。所以当今西方不少人士把人类健康的最后希望寄托于东方的中医学与道家养生学，也就不足为奇了。

是真佛只谈家常。平常心是道。我们仅从人们日常生活的衣、食、住、行，来看看人们生活的日常行止对人体心身、当前社会与环境的影响。

西方标准的现代文明人，循物欲观生活准则的现代人，其衣必称“包装”，珠光宝气，名牌盛装；其食讲究精美，山珍海味，蜗牛蛆虫——从天上吃到地下，结果却是既损伤脾胃又危害生灵。说到住所，洋房别墅，网场泳池，活着就尽量地多吃多占。行则不论远近，皆以名车代步，处优养尊，自视高人一等……如此这般的现代物质文明人，天厌对其污染，地厌吸其血汗！

新型传统文明人应是提挈天地，完善身心，性命双修，德慧具足。



大多数宗教传统文明，奉身心并炼与性命双修，凡修持有成、觉悟有加者，摆脱了精神的束缚与物质的羁绊，守着绝对，把握相对；心怀大道，手执权法；抱吾法身，修己色身；勇猛精进，日久功深，一般都能够成就炁足不思食，精足不思欲，神足不思眠；自然素食，与人为善；忠于职守，勇于登攀；淡薄名利，随遇而安；不但自觉，而且觉他；功境至此，皆能功成德就，让星星之火火势燎原！

展望未来，大道之行也天下为公，公心必将行遍天下。遵大道而行的中国传统仙道养生家们，宗奉《黄帝内经》的真人之道和老子《道德经》的长生久视之道，其养生理法的慧风正遍吹神州大地，拂过五洲四海，吹去精神的贪婪，抚平物欲的浊浪，人人高尚情操，个个坚持正念，物质为精神服务，精神给物质开道；环境爱我，我护环境；人天一气，天人同趣；木石皆友，花草皆亲；和蛙鼓吹，与蝉共鸣；地球村的村民们将普遍以心灵之美为美，以人我共乐为乐，从此天空不再污染，地球放心自转，西方极乐世界，东方蓬莱仙境，自然现前。

由此可见，人类的前景是如此光辉灿烂，以老子为代表的祖师们早已为我们造就、架好了通天灵梯，我们应该跟随道祖的脚步，一步一印地向着理想境界——道乡登攀。

正是：

死死生生复死，来来去去去还来；

截断去路与来路，生死来去自安排！