

道藏研究丛书

# 修道養生真訣

北京师范大学出版社

黄信阳 编



R212

645

# 修道养生真诀

黄信阳 编



北京师范大学出版社

1228840

(京)新登字 160 号

责任编辑：马小莉

责任校对：王光玉

**修道养生真诀**

黄信阳 编

\*

北京师范大学出版社出版发行

中央民族学院印刷厂印刷

---

开本：大 32      印张：7.375      字数：180 千

1993 年 8 月第 1 版      1993 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-303-00799-7/G·473

定价：6.80 元

仙道正傳

玉清道人



## 序

道教是我国土生土长的宗教，它有一个显著的特征，就是非常重视生命价值，其教理教义含蕴的中心内容便是主张贵生、乐生、养生，热情地向往、追求修道成仙，长生久视。为此，它提出了养性延命的修仙理论与丰富多彩的修炼方术，其中最称奥秘的便是丹道，特别是内丹。所谓内丹，指以己身为“炉灶”，以己身中之精气为“药物”，以神为运用，在己身中修炼，使精气神凝聚不散而成之“仙丹”，道教称为“内丹”。道教清修派一直奉信为炼养之秘道。

道教传世近两千年，在内丹炼养方面积累有很多经书与诀法，仅明《正统道藏》便收有一百二、三十种，著名的如《周易参同契》、《黄庭经》、《钟吕传道集》、《入药镜》、《指玄篇》、《悟真篇》、《大丹直指》、《性命圭旨》等等。道教炼养内丹者，均崇拜南宗五祖（张紫阳、石杏林、薛道光、陈泥丸、白玉蟾）、北宗五祖（王玄辅、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳）、北七真（丘长春、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王玉阳、孙不二），信行这些“仙真”所传内丹诀法，经常诵读他们的著作，以指导其修持。教外之好事内丹炼养及“气功”者，亦颇不乏类似情况。黄信阳道长大概也正是熟知这一情况，从弘扬丹道出发，选编了南、北五祖及北七真论述丹道之篇章成册，以供教内好事丹道者诵习和供社会上研究养生学者作资料性参考。

黄信阳，浙江苍南人，1962年生，少年出家为全真龙门派廿五代玄裔弟子，青年时期学修于苍南麒麟燕窠洞道观。1984年来

中国道教协会“道教知识专修班”(1989年改办为中国道教学院)学习,结业后留住北京白云观。1986年被白云观道众推选为监院。现任中国道教协会副秘书长和北京市政协委员。他曾多次率北京白云观经师班去香港、新加坡道观主持醮仪和讲授道教知识。黄信阳道长 in 繁忙的教务工作和社会活动之余,犹能孜孜不倦地读书和整理经籍,实在难得。内丹书隐密难读,且各宗各派往往解说不一,余不谙丹道,对内丹炼养效益,好事者自炼自知,未敢妄为评议。愿道教炼养师循道进之,不断总结经验,以启示后裔;愿道教外之好事丹道者以科学态度探讨之,期能发扬其优良因素而有益于人民之延年益寿。是为序。1993年4月,中国道教学院副院长、研究员李养正写于北京白云观。

## 前 言

道教源远流长，历史悠久，它是在我国古代社会原始宗教信仰的基础上形成的。自东汉顺帝时张道陵天师创教以来，已有一千八百多年的历史。对修持、养生方面积累了大量的行之有效的方术方法，留下了丰富的文化遗产。道教养生方术，也是我国传统健身的重要组成部分，对其进行整理和研究，吸取其精华，对人类延年益寿会起到一定的有益作用。

道教在修养方法上，主张“清静无为，清心寡欲”。老子就注重清静，说“清静为天下正”，“我好静而民自正”，道教认为“清静”是“道”之本性，人和万物若效法道，做到清静无为，“则道自来居”。因此，《老子想尔注》说：“道常无欲乐清静，故令天地常止”；“人法天地，故不得躁处，常清静为务”。认为，经常摒除欲望杂念，清心静处，“真思焉道”，就能修得“至真之道”。修道必须收心，而收心的关键在于“守静去欲”。老君说：“清其心源、静其气海”，“常清常静不起纤毫尘念”，做到“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形”，最后达到六欲不起，空无了悟的境界，才能修成金丹之道。老子也主张“无为”，认为天道自然无为，“为无为、事无事、味无味”；“圣人处无为之事，行不言之教”；“为者败之，执者失之”。认为“有为”者终必失败，“无为”者则无败。《老子河上公注》说：“法道无为，治身则有益精神，治国则有益万民”。认为“有天下，必无为，守朴素，合道意矣”。老子提倡“见素抱朴”，“少私寡欲”，认为过多的物欲只能引起人心志的昏乱，世俗的美色、厚味、暖衣、妙音等都是过分的物欲，伤气害性，为“凶害之根”，修道者应该断然加以摒弃。全真道尹志平宗师曾以教中要诀训诲其徒，他说：“修行之害，食睡色三欲为

重，多食即多睡，睡多情欲所由生，人莫不知，少能行之者”。道教将“寡欲”应用于修心炼性的修行之中。

道教养生来源甚早，自先秦以来，逐渐奠基，如守一、吐纳、导引等。两汉养生术与黄老清静无为，天人合一的观点；阴阳五行学说；易理卦爻象数融合，理论与实践相互渗透，东汉魏伯阳依黄老、大易、炉火著《参同契》；晋葛洪会归百家著《抱朴子》；魏华存元君主张存想自身之神、调配精气神之妙用，传《黄庭经》，至此已构成了道家养生的三条支脉，后渐会归一流。道家丹鼎修炼方术，有内丹、外丹两种，而丹书万卷，大抵殊途同归！

本书精选南、北五祖著名仙师和北七真祖师的丹功修养真诀、语录。其内容：《钟吕传道集》全书为问答体，论说十八个问题，述内丹修炼之道，并详细记载了数十种修炼方法，对宋、元道教内丹学产生了重要影响。载《正统道藏》洞其部方法类。《灵宝毕法》分上中下三卷。上卷“小乘安乐延年法四门”，为匹配阴阳第一，聚散水火第二，交媾龙虎第三，烧炼丹药第四。此系人仙。中卷“中乘长生不死法三门”，为肘后飞金晶第五，玉液还丹第六，金液还丹第七。此系地仙。下卷“大乘超凡入圣法三门”，为朝元第八，内观第九、超脱第十。此系天仙。收入《正统道藏》太清部。《破迷正道歌》全篇以七言歌诀体颂扬内丹之道，认为内丹以先天一气为本，如能采得先天气，日月擒来两手中；达人采得先天气，一夜雷声不暂停。又叙述了内丹的药物、采取、火候等。又强调了拜师在学丹中的重要性，指出：“这些金液还丹诀，不遇仙师莫强攻”；“有缘遭遇明师指，顷刻之间造化生”。收入《正统道藏》洞其部众术类。《还源篇》共五言绝句八十一首。主张积精化气，合先天真元之气以成内丹。并强调“只寻身内药，不用检丹书”。收入《道藏》第747册。《翠虚篇》宋、陈楠、号翠虚，故以其号名篇。包括“紫庭经”，“大道歌”，“罗浮翠虚吟”，“丹基归一论”四篇，附词三首。皆论内丹炼精化气凝神之法。收入《正统道藏》太玄部。《大丹直指》



阐述内丹理论与炼功方法。认为金丹之秘就在于性与命。性为天，常潜于顶，顶者性根；命为地，常潜于脐，脐者命蒂。若能五气朝元，炼神入顶，就可成仙。又谓人使肾气与心气上下相交，升降相结，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，令气周流于一身，气满神壮，便可结成金丹，不但长生益寿，若兼修德行，还可跻身圣位。收入《正统道藏》洞其部方法类。

道教认为欲求长生者，必须安神固形，性命双修。性功修心，命功炼形。道教所修持养生之术很多，如外丹、服气、胎息、吐纳、服饵、辟谷、存思、内功等等。道教重生、贵术，把古代社会所流行的养生之术，皆吸取进来，加以道教的解释与发挥。

道教注重养生，认为生活在世界上是一件乐事，死亡才是痛苦的，因此他的教义是乐生、重生和贵术。强调“仙道贵生”，因而便寻求能够使人长寿的方法。主张“我命在我，不在天地”的理论，认为人的寿命长短，由自己决定，通过修炼能够延年益寿，甚至长生久视。道教主张和追求的理想境界有两种，第一是在世俗的、现实的世界，按道教教义建立一个理想的王国，即一个极大公平、和平的世界，人人都安居乐业，国泰民安，世界上没有灾害和战争。另一种理想境地叫“仙境”，得道成仙便可以了生死、极虚静、超脱自在，不为物累，在仙境过仙人的生活。

本书的选录出版，旨在介绍道教历代真人的养生方法和为研究内丹修养的重要参考文献。除改为简体横排和附加真人简介外，内容没有妄加删改，以便保持古籍原貌，供读者明鉴。因水平有限，不妥和不足之处，请批评指正。

本书在选编过程中，参考了《道家养生功法集要》、《经典编》、《丹功编》等，在此谨向该文编者表示真诚的敬意。

黄信阳

一九九三年四月于北京白云观



丹阳普化帝君

重阳开化帝君

清静顺化元君

广宁太古真君





东华紫府帝君

正阳传道帝君

纯阳警化帝君

海蟾弘道帝君



## 目 录

钟吕传道集 .....	唐	钟离权述	吕 岩集 (1)
秘传正阳真人灵宝毕法 .....	唐	钟离权著	吕洞宾传 (45)
破迷正道歌 .....	唐	钟离权撰	(72)
吕真人《沁园春·丹词》注解 .....	唐	吕岩撰词	(76)
敲爻歌 .....	元	俞琰 注	
吕祖《指玄篇》诗注 .....	唐	吕洞宾撰	(81)
吕祖百字碑 .....	南宋	白玉蟾注	(84)
吕祖百字碑 .....	明	张三丰注	(96)
至真歌、还丹赋、还丹破迷歌 .....	五代	刘海蟾撰	(100)
重阳真人金关玉锁诀 (外三篇) .....	金	王重阳撰	(104)
纯阳祖师“五篇”注 .....	清	傅金铨注	(122)
金丹四百字 .....	宋	张伯端撰	(153)
还源篇 .....	宋	石杏林撰	(159)
翠虚篇 (节选) .....	宋	陈泥丸撰	(163)
大丹直指 .....	元	丘处机撰	(174)
丘长春《青天歌》注 .....	元	混然子注	(191)
马丹阳论修真 .....	金	马 钰	(195)
郝大通金丹诗与论 .....	元	郝大通撰	(202)
孙不二元君法语 .....	金	孙不二撰	(208)
孙不二元君传述丹道秘书 .....	金	孙不二撰	(212)
谭长真祖师语录 .....	金	谭处端	(217)
刘长生真人语录 .....	金	刘处玄	(218)
王玉阳真人金丹诀 .....	金	王处一	(220)

# 钟吕传道集

唐 钟离权述 吕 岩集 五代 施肩吾传

吕岩，又名洞宾，号纯阳子，京川人（一说山西永济县人），为全真教北五祖和八仙之一。遇钟离权授以“大道天遁剑法，龙虎金丹秘文”。改丹铅与黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧。对北宋道教教理的发展，有一定影响。著有《太白经》、《养生辩疑决》等。其所传《钟吕传道集》，对丹功的喻指论之颇详细、系统，是道教养生学之重要著述。

## · 上 卷 ·

### 论 真 仙

吕曰：人之生也，安而不病，壮而不老，生而不死，何道可致如此？

钟曰：人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质，阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离。自太素之后，已有异体而长黄芽，五千日气足其数，自满八十一丈，方当十五，乃曰童男。是时，阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病，老死绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，暗除寿数。所以来生而

身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生，转转不悟，而世世堕落。则失身于异类，透灵于别壳，至真之根性不复于人，旁道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪报，除皮脱壳，再得人身。方在疾暗愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患，迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入旁道轮回。

吕曰：生于中国，幸遇太平，衣食稍足，而岁月未迟。爰者安而嫌者病，贪者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告。念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？

钟曰：人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病、老、死、苦，顶天立地，负阴抱阳，而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天矣。

吕曰：人死为鬼，道成为仙。仙，一等也。何以仙中升取天乎？

钟曰：仙非一也，纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴者仙也，阴阳相杂者人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也。知之修炼，超凡入圣，而脱质为仙也。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成随分者也。

吕曰：法有三成，而仙有五等者，何也？

钟曰：法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。

吕曰：所谓鬼仙者何也？

钟曰：鬼仙者五仙之下一也。阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛，终无所归，止于投胎就舍而已。

吕曰：此是鬼仙。行何术，用何功而致如此？



钟曰：修持之人，始也不悟大道，而欲于速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也！

吕曰：所谓人仙者，何也？

钟曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心若志，终世不移。五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。

吕曰：是此人仙，何术何功而致如此？

钟曰：修持之人，始也，或闻大道，业重福薄，一切魔难而改初心，止于小成法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气；忘七情者，岂知有十戒；行漱咽者，哈吐纳之为错；著采补者，笑清静以为愚；好即物以夺天地之气者，不肯休粮；好存想而采日月之精者，不肯导引；孤坐闭息，安知有自然；屈体劳形，不识于无为；采阴取妇人之气，与缩金龟者不同；养阳食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也。不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已。故曰人仙。更有一等，悦于须臾而厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。

吕曰：所谓地仙者何也？

钟曰：地仙者，天地之半，神仙之才，不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。

吕曰：其地仙如何下手？

钟曰：始也，法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离，辨水源清浊，分气候早晚，收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作