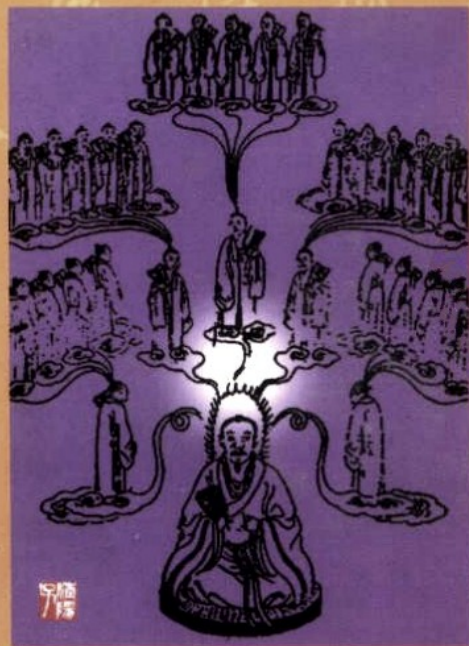


陰符經

中华道家修炼学

上

田诚阳 著



中华道家修炼著述系列之三



宗教文化出版社

0103797

田诚阳 著

中华道家修炼学



201037975

中央社会主义学院

图书馆

★ 藏书 ★

一九九九·北京
宗教文化出版社

上

PDG

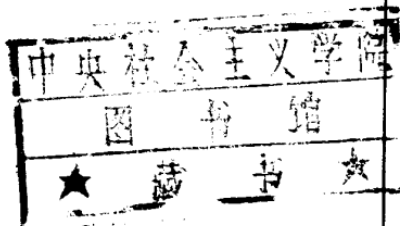
B94
121

0103798

田诚阳 著



201037984



中华道家修炼学

Ⓣ

一九九九·北京
宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华道家修炼学/田诚阳著. - 北京:宗教文化出版社,1999.7

ISBN 7-80123-219-4

I. 中… II. 田… III. 道教-修养 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 31792 号

中华道家修炼学

田诚阳 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话: 64023355-2504

责任编辑: 王传龙 吴雁涛

封面设计: 饶家仁 屈剑锋

印 刷: 北京通县向阳印刷厂

版权所有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 32.5 印张 599 千字

1999 年 7 月第 1 版 2000 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 6001—9000

书 号: ISBN 7-80123-219-4/B·28

定 价: 49.80 元(上下册)



著者说明

一、修炼学是中华道家独有的文化精粹，源远流长，博大精深，本书将中华道家修炼总结成为一门有系统的完整学科，因此定名为“中华道家修炼学”。以与低等方术和封建迷信及某些伪传气功区别开来，意在奉献给读者一部取法上乘的中华道家精品之作。

二、本书之中，将所有关于中华道家修炼学之一切学理学法，打破神秘保守之陈规陋习，均皆公开无遗。备有修炼概述、修炼学理、修炼术语、筑基功法、三元法要、女丹修炼、修炼百问、功法集萃、丹道方药、经典导读、修炼秘本、修炼真言等十二部分内容，乃为中华道家修炼学之全面阐述。

三、修炼概述。首先讲述中华道家修炼学之名称定义、早期方术、老庄之道、三元丹法、养生调摄、中医针药、内家拳法、修炼阶次、修炼品位、终极目的等，俾使读者对于中华道家修炼学的基本内容有一个整体的认识。

四、修炼学理。主要讲述中华道家与修炼学的基本理论。包括中华修炼学与道家道教之关系、修炼史要、十大宗旨、学道修德、修炼论述、丹法辨析、三元丹

经、阅经方法等。帮助读者对于中华道家修炼学的学理有所了解，以为从事实际修炼打下基础。

五、修炼术语。将中华道家修炼学之名词术语汇集一处，详加解释。道家修炼术语，多为隐语譬喻，不得师传，难明真义，成为人们学习道家修炼的实际障碍。本详解即为解决这一问题而设，以为读者提供一把打开丹经道书的钥匙。

六、筑基功法。讲述中华道家修炼的入手方法——筑基功法。其中包括道家静功法、吐纳炼炁法以及辅助之退符八法、回阳功、五种睡功法、站桩法、服日月炁法等功法，是中华道家修炼的初级法门。筑基之法，皆为道家师徒秘传，今公诸于世，并结合日常生活详加解说，比较符合一般人的实际需要，希望读者由此渐入大道之门。

七、三元法要。讲述中华道家修炼学的主要丹法即天元大丹、人元金丹和地元神丹之修炼法要，以及筑基炼己、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚、炼虚合道等五步功夫之法诀，是中华道家修炼学的核心丹法。三元丹法，在传统道家修炼学中较为神秘，向不轻传，而且说法不一。本章打破保守框框，直述三元修炼之真义，以避免读者为盲师所误，了解真实的丹道修炼内涵。

八、女丹修炼。专为从事修真的女子而设。讲述中华道家女丹修炼术语、女丹修炼经诀等内容，是女子修炼法的精华内容。女子丹法与男子丹法相异，有其独特

的修炼法诀，而且历来丹书疏论女丹，造成女子学道的实际困难。中华道家修炼学向来提倡男女丹法并重，故将女丹修炼法要专设一章，其他内容与男子丹法同。

九、修炼百问。乃是对于中华道家修炼学之中疑难问题之讲解与分析。其中包括道家义旨、修炼学理、道家静功、丹诀精微、男女丹法、内家拳法以及相关日常生活等内容。既包括带有普遍性的一些要妙问题，又收入属于特殊性的一些深层道要。大道无边，难以尽述，惟有在实际修证之中，遇到具体问题，方可目击道存，其中内容多属丹法要旨。

十、功法集萃。讲述中华道家修炼学的各类功法。包括养生功法之养五脏法、养形法、明耳目诀、运睛法、神仙起居法等，参考功法之收精法、运炁法、展窍法、九载功变法、休粮法等，疗疾功法之调液法、六炁法、布炁法、闭炁法、彭祖闭炁法、影人法等。中华道家炼养功法，种类甚多，本章即是从中华道家传统经典之中，选录出来的各类功法之精萃。读者可以根据个人的不同情况进行选修。

十一、丹道方药。乃为中华道家修炼学之传统丹药精华。讲述道家服食方，丹道辟谷方，延年益寿方，助道丹药，疗疾丹药，其他等内容。中华道家修炼向来重视药物服饵，经云：“法药相助。”其中各种丹药亦有不同用途，本章即为体现这一内容而设。

十二、经典导读。是中华道家修炼学之重要经典导

读。包括中华道家修炼学主要经典之注解，以及魏伯阳、吕洞宾、陈抟、张紫阳、王重阳、张三丰等中华名真高道主要修炼著述精华。所列丹书，基本上已将中华道家修炼学之重要典籍汇于一处，且在注解和评要之中阐其真义，指明窍妙。

十三、修炼秘本。包括秘本《学仙必成》释读、《丘祖秘传大丹直指》抄本校注及《修真内景谈》等三种写本。《学仙必成》乃为陈撄宁先生之秘传丹著，今首次公开，笔者加以释读，以帮助读者学习；《丘祖秘传大丹直指》乃系北宗清修丹法之真传，因系抄本，较为珍贵；《修真内景谈》，乃为笔者个人的修真实录，印证中华道家历代列圣仙真之“心传”，可为读者从事中华道家修炼之参照。

十四、修炼真言。包括《道书真言》和《悟道证言》两个部分。其中《道书真言》乃是笔者在十六年来的学道历程之中，所读《道藏》和其他藏外道书以及秘本丹经之摘要汇编，各种道书丹经卷帙浩繁，今将其精要集于一处，可免读者许多翻检道书之苦。《悟道证言》乃是笔者从一九九一年之前的修真日记之中，摘录出来的悟道心得，供读者参考。

序 言

中华道家修炼，若从“轩辕黄帝问道于广成子”算起，足有五千年的历史，比正统道教出现的历史还早。数千年来，中华道家历史上出现的高真大德历来甚少，每个朝代仅有数人而已，留下的修炼丹经，极其珍贵。这些典籍，由于年代久远，言辞古奥，而且囿于“道不轻传”之清规，亦多隐语譬喻，造成人们阅读丹经道书的极大困难。自古以来，道家修炼多限于“口传心授”，不得其人不传，欲探其底蕴，又谈何容易！

诚阳道长夙具慧根，资质非凡，十八岁学道于东海崂山，是恢复道教之后第一批入道的年轻教职人员。他先是栖居崂山太清宫，隐修七载，刻苦自学，遍阅丹经道书，修炼内外道法。并且寻访海内高真大隐，笃志苦探大道之真髓。悟真多年，印证颇深。一九八九年调入中国道教协会工作，精心研读《道藏》及其他道经典籍，撰写了一系列关于道教学术和道家修炼之著述，为当今中华道家文化的整理与研究做出了贡献。田道长是当今全真派研究道教的优秀年轻道士，是道家修炼法脉

的继承者和开拓者。他所撰述的个人专著《道经知识宝典》，将万卷道经之精华整理介绍于世；他依据自己修炼多年的经验，撰述《修真内景谈》。说明他在道家学修方面已经深入法海，博通道要。当今道教界人士之中，田道长是一位做出卓越学术成绩的年轻道长，道众们亲切地称他为“文化道士”、“道士学者”。

如今诚阳道长以自身证悟多年的修炼成就，撰成《中华道家修炼学》、《修道入门》和《仙学详述》三部丹书，成为中华道家修炼著述系列，实属惊人之举。《中华道家修炼学》依次讲述道家修炼学的理论体系、发展史要、修炼术语、筑基功法、三元丹法、男女丹诀、养生精要、道家方药、经典导读、秘本丹经、修炼百问、道经真言、悟道证言、实修境界、个人参悟等精深内容，论述之全面超过以往丹经，而且依据道家修炼之传统理法，结合自身多年习修所悟，发前人之所未发，阐古人不传之秘，开拓和弘扬了道家修炼学的真实内涵。《修道入门》是针对初学修炼之人所撰，讲述道家修炼的基本原理和基础方法，深入浅出，直指大道。《仙学详述》是整理近代陈撄宁先生的修炼著述，由于撄宁先生的“仙学”著作极为散乱，此书将其重新整理为系统的仙学修炼法，发扬了道家修炼仰范先贤的优良传统。三部丹书，相互发挥，弘扬正道，批驳旁门，以冀正本清源，为道家修炼学正名，是当今不可多得的道家修炼之扛鼎力作。读者由此可以学习道家修炼法，修

真养性，颐养天年；同时也可认识道家的哲理与智慧，净化心灵，启迪人生。

诚阳道长童身入道，德清思洁，保持清静法身，正务参修十六年，辛勤耕耘，实属不易。数千年来，古代修炼家留传的丹经著述均为文言古语，目前尚缺乏道家人士运用现代文字撰写的道家修炼学丹书。如今诚阳道长以道家门内人的身份，积十六年悟道修炼之心血，著此三部百万言的丹书，贡献于当今社会，填补了道家这一方面的空白。三部道家修炼学专著，当为传世丹经，承前启后，慈航度人，功德无量。

丹经云：“未生祖师时，未见祖师面，祖师言可信，祖师心可见。”祖师曰：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何处度此身。”谨以此语，与四海道友共勉。爰为之序。

杨思澍

一九九八年九月
于京畿留月山房

前 言

中华道家修炼学，据《庄子》载传自“轩辕黄帝问道于广成子”，五千年来代代相传，源远流长。从道家乃至出入于道教内外，蔓延华夏大地，影响深远。遗憾的是，自古以来，道家修炼学之沿传，一直囿于口传心受。得其真传者往往潜修密炼，世人莫测；学道者欲求明师，茫茫难觅。

今世武功流行，有些人看过几本道书，遂捕风捉影，望文生义，肆意曲解道家修炼，愈使真伪混杂，令人莫知所从。殊不知中华道家修炼学是一门博大精深的学问，需要真修实证，才能明其真义。仅凭一知半解，企图以管窥天，以蠡测海，如同隔山打虎，不着边际，自误误人，其害大矣！

余少年慕玄，志心大道。十八岁学道于东海崂山，栖居山林修炼七载。遍阅丹经道书，修持内外道法。其间曾经寻访海内高真，笃志苦探道法之真髓。参悟多年，略有印证。六年之后，始获道妙。一九八九年调入北京中国道教协会工作，得以通读明版《道藏》及其他

道经典籍。此时内在修证出现飞跃，遂而对于丹道妙谛略有贯通。自后逐渐进入无为境界，修炼功夫亦成为自然。

早在一九八七年，笔者为了仰范先贤，正本清源，弘扬中华道家修炼之真髓，即曾撰写修真文章。此后陆续发表一系列有关中华道家修炼学著述，颇受读者欢迎。由于目前尚缺乏一部由道家门内人士撰写的修炼著作问世，所以很多读者希望我能撰写一部全面系统讲述中华道家修炼学的专著。

但是发愿撰写一部这样的书籍，谈何容易！笔者深知，中华道家修炼学，本是一门博大精深的学术体系。她的特点就是需要真修实悟，因而不同于口头空谈。再加数千年来乏人整理，尘积日厚，当今中华道家人才极少，乏人顾及。遂造成阳春白雪，曲高和寡，皛皛易污，峣峣易缺，人们或斥之为宗教迷信，或误之为神学幻想，或谓为不究竟，或指为非大乘，……道家中人又不善于自我保护，因而湮没日深，使人难以接近，更遑论见其本来面目。

鉴于数千年来涌现的道家修炼著作，林林总总，始终处于无秩序的杂乱状态，其中各家门派众多，层次高下不等，要在从中去芜存精，分门别类，而将庞大的中华道家修炼体系梳理清楚，贯彻成为一门条理清晰的完整学科，决非一件轻松的事情。而且数千年来囿于陈规，无人敢于“泄露天机”，遂使中华道家修炼学的博

大体系乏人整理，无有系统全面阐述者。古代修炼家撰述之丹经道书，多为隐语譬喻，言辞隐奥，难以领会，对于当今读者而言，存在太多障碍。为了继承和发扬中华传统道家文化的宝贵精华，以造福人类，弘扬圣道，就必须打破神秘保守之陈规陋习，为中华道家修炼学正名，将大道真义弘扬世间。

故余决定在历代高真大德所述中华道家修炼理法的基础上，结合自己悟道十六年的学修所得，对于传统的道家修炼学进行系统整理，将其学理和方法详细而明确地讲述出来，争取做到全面系统而且深入浅出，使学道者不必千里寻师，即可按之修炼。终于在丙子年底动笔起草，丁丑年底完成初稿。此后又出于精品意识之考虑，及今后学者阅读之需要，修改至今，方告竣工，终于了却了一桩多年的心愿。此书之撰成，虽仅花费一年有余的时间，其实累积了笔者十六年来真修实悟之所得。笔者力求把最真实的中华道家学术奉献给读者，俾使读者能够直接品味大道真传。

笔者撰述中华道家修炼之学，力求做到全面系统而且详细准确。本书并非完全照搬古代道家修炼理法之旧式窠臼，亦非局限于道家某派或某师之局部传授。因为对于传统的中华道家修炼之学，尚存在一个继承、扬弃、发展的过程，以使其积极与当代社会之文化体系相适应。故此本书对于传统的中华道家修炼之学，参照笔者修道多年的证悟实践，结合当今社会的时代文明，进

行了“取其精华，去其糟粕”的改进工作。择其善者而从之，择其不善而改之。在保留传统修炼学精华的根本原则之下，对于中华道家修炼作了系统的整理。例如对于中华道家历史上颇受争议的南宗人元丹法，历来存在真伪两途，笔者为了去伪存真，作了正本清源的解释，阐其真义，以免读者误入伪道。

同时，由于过去的修炼家并未生活在当今社会，时代不同了，因而对于前人所提倡的修炼理法不宜死搬照抄，为了中华道家修炼学的健康发展，必须结合新时代的特点进行全面“拆洗”。故此笔者所提倡的修炼学，有些地方与旧式修练习尚有所不同：

- 一、不拘门户之见，而是博大能容；
- 二、不要消极避世，而应积极生存；
- 三、不倡遁入山林，而在红尘修炼；
- 四、不必隔绝尘俗，而宜结合现实；
- 五、不借宗教神权，而凭科学修证；
- 六、不可执守有为，而持清静为本；
- 七、不求成仙离世，而讲道在今生；
- 八、不讲单纯修炼，而明道德处世；
- 九、不限了结个人，而行功德济世。

所以书中内容，结合现实社会的发展，亦有变通之处。以阐述广义的中华道家修炼学，使各个层次的读者都能从中受益。

笔者衷心希望，通过对于中华道家修炼理法的详明

阐述，引导人们进行道家修炼的真修实证，使古老的道家修炼学积极地服务于当今社会。吕纯阳祖师曾言：“吾尝谓世人：奉吾真，何若行吾行。既行吾行，又行吾法，不必见吾，自成大道。不然日与吾游何益哉！”惟其如此，才能无愧于中华先民五千年来的修炼实践，使传统的中华道家修炼学宝藏在当今时代发挥积极而有效的作用，以便造福人类，同登寿域。使古老的中华道家修炼学获得新的生命力，随着人类文明的逐渐进步，不断发扬光大。此乃中华道家修炼走向现代文明之度人舟楫，也是中华道家修炼学与时代同步发展的必由之路。

承蒙国家医药局杨思澍教授为本套专著写序，并承我国著名书法家康雍先生题写书名，在此表示衷心感谢！

田诚阳

一九九八年八月八日（立秋节）

写于中国道教协会研究室



——试论中华道家修炼学之发展史与生命力

在中华民族五千年文明的历史长河之中，有一门直接关于人体生命和人类生存的传统学术，虽然古老，却青春常在，充满生机，只是由于长期以来，人们对此缺乏了解，未能得到足够的重视。在提倡人类和平与发展的今天，理应挖掘整理，发扬光大，为人民群众健康事业服务。这门学术，就是中华民族流传五千年的道家修炼学。

中华道家修炼学之由来，起源于远古先民对于征服自然、维护生命的可贵探索。据《庄子》载，中华始祖轩辕皇帝“问道于广成子”，始将这门学术推向社会，中华道家修炼学由此肇基。在中华民族的古老文化典籍《老子》、《庄子》、《周易》、《黄帝内经》之中，就有许多关于天人合一、长生久视的学说。由于以上典籍均源于上古先民的原始文明，说明这一思想由来以久，足与古老的中华文化同根同源。

春秋战国时期“百家争鸣”，神仙学说逐渐盛行。