

东方修道文库

徐兆仁 主编

内炼密诀

中国人民大学出版社

B95
2
1
东方修道文库

徐兆仁 主编

内炼秘诀

中国人民大学出版社

东方修道文库
内 炼 密 诀
徐兆仁 主编

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)
北京丰华印刷厂印刷
新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米 32开 印张: 8.25 插页 2
1988年10月第1版 1990年6月第2版
1992年4月第2次印刷
字数: 171 000 册数: 35 001-43 000

*

ISBN7-300-00489-X
K·54 定价: 5.40元

《东方修道文库》

总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；文化大革命十年东风的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就象自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之

多；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的秘码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身、则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中。是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从事实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不

难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部份生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。就果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩繁的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上有较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、科学界、宗教界、医学界、气功界、武术界、如果这套文库的问世，能够引起各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也

是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

《内炼秘诀》

前言

修道的成功，并不寄丝毫希望于信仰。如果仅仅凭借一腔宗教信仰就能够得道，能够进入涅槃境界，那么无异于承认集雪成粮、磨砖作镜的神话为事实。古今中外，各宗各派任何一位在修道领域中稍有建树的学者，无一不是经过苦修苦练、长期实践而走完体道、悟道、证道、得道历程的。

在具体修炼过程中，方法或诀窍的作用是至关重要的。正是在这方面，前人为我们留下了一批极有价值的遗产，这部《内炼秘诀》就是其中之一。

我们知道，道教发展到明代嘉靖年间（公元1522—1565年），出现了一支重要流派——伍柳派，这是以伍冲虚、柳华阳两位开宗大师的姓氏命名的。

伍冲虚，名守阳，世居南昌辟邪里，自幼孤贫，持身高洁。他所处的明代社会，儒道释三教融合的气氛浓厚，加之江西又是汉代道教天师道的发祥地，唐代禅宗青原一系的圣地，宋儒陆象山心学的诞生地，儒释道三大学术体系的渊源很深。伍冲虚之所以能够精习性理，学贯佛道，是与这种环境、风气密不可分的。伍冲虚从学于道教龙门派曹还阳诸师，自称邱（处机）真人门下第八代。但实际上并不墨守北派清规、拘泥于龙门戒律，而是综

合道教南北两宗内炼丹理，渗入参禅功夫，强调仙佛合宗，直论佛道同理，提倡神炁兼重，力主性命双修。

伍冲虚于万历年间（公元1573年—1619年）著出《天仙正理直论》、《仙佛合宗》二书，发微扶隐，透露修道真机；独标精义，凿通佛道经典；横扫旁门，自成一家体系。

伍柳派的另一位大师柳华阳，洪都（南昌）之乡人。幼而好学，聪慧颖悟，受三教风气熏陶，很早就表现出对佛教的强烈兴趣。在游览寺庙时，若有所悟，遂怀方外之想。当他了解到宗教内部设有种种戒律，许多修道秘诀只在教派之内秘密流传时，便发誓谘访真师，足迹遍及荆楚，后终于在皖水双莲寺出家为僧。半年后，遇伍冲虚，即拜其为师，得受秘旨。又至匡庐，遇师壶云讲授修炼过程中的奥窍。柳华阳将师传及自身修炼实践与佛道经典相互印证之后，撰写了《慧命经》、《金仙证论》两部巨著。二书在社会上引起了极大的反响，最后确立了伍柳派在修道领域中的学术地位。

柳华阳所著《金仙证论》，经过日人伊藤光远的移译、改著，畅销日本，柳氏之学也随之流传东瀛，播名海外。

《金仙证论》与《慧命经》合刻刊行时，名为《延寿詮真》，伊藤氏日译改著本定为《炼丹内功秘诀》，殷君转译伊藤此书后，改名为《养生内功秘诀》。实际上，命名为“养生”、“延寿”等等，只是为了合乎时人口味，以广销行，然而不能概括柳书的全部精神。“炼丹”一词，又极易被人误解为烧炼铅汞，即便加上“内丹”、“内功”诸语，也还不能说明修道的根本目的。原著所用“金仙”一词也略多宗教色彩。因此，趁本书

收入《东方修道文库》之际，干脆改为《内炼秘诀》，不知当否。

柳华阳所著《慧命经》、《金仙证论》二书，涉及到道教内炼理论中炼己还虚、阳生调药、药产神知、运小周天、行功火候、过关服食、运大周天、培育元神、出神收神、炼神还虚等工程节序。其中《证论》一书则直说小周天，重论下手功夫，并传出水源清浊，药生内景，采药步骤，火候真功，决疑防危等千古秘诀。

道教周天功夫与印度瑜伽、佛教、藏密、伊斯兰教等修持功夫截然有异，其最大特点是结合中医经络学说，打通体内奇经八脉，炼精化炁、炼炁化神。而小周天功夫则重在开关展窍，凿通任、督。

柳氏在《证论》中指明修炼全凭风火、点出意念与呼吸是修炼的关键。不惜笔墨，反复申述精分清浊，阳生即是天机。传出调药总诀：“以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而虚，以虚而养”（见《风火经》）。一旦真炁旺盛，采封运行，升降往还，就是周天。然后以静待动，动而复运，循环不已，化精为炁。最后真炁圆满，丹光上涌，进入大周天功夫。

总之，柳氏之学剥尽皮毛，独留骨髓，涤除异名，明言直论，简易浅近，易懂易悟。

至于伊藤光远改著《金仙证论》，我们分析，大概基于以下三点考虑：

一是以当时取得的科学成就解释道家内炼、佛家禅定工程的机制。尽管伊藤氏的尝试十分粗疏，却意义重大，极其有益。因为这种尝试证明：修道理论与实践并不与科学原理背道而驰，两

者之间并不存在不可逾越的鸿沟。伊藤氏还结合他本人的长期体验，于“总论”、“解说”中娓娓道来，从而在很大程度上，破除了人们当时将修道理论打入迷信、荒诞冷宫的成见。

二是用现代语言分章解释，传述出柳氏积数十年心血创获的内炼理论与方法，人们只要稍具文化基础，便能依法修习，无师自通。伊藤氏此举透露了造福日本民族的良苦用心。

三是以现代语言解释《证论》一书的名词术语。内炼无形，古代修道之士经常使用隐语喻词，撰写心法。柳氏虽然指陈详明，而初学者终不能把握其全部思想，更难说得上融会贯通、心领神会了。“道语辞解”虽然简单，却也明快，能够帮助初学者举一反三，触类旁通，对于阅读伍柳派的其他几部经典，以及伍柳派典籍以外的修道文献，都会起到一个良好的作用。

伊藤光远可能按照上述思考，将所著分为三大部分。殷君转译成中文之后，台湾著名道教学者萧天石先生又重新加以增订、改错，将伊藤氏当初未选的《金仙证论》部分章节、《慧命经》有关内容，以补录的形式刊入中译本，并由谢元甫先生进行校勘。只是由于数经转译，以及中、日译者对于原著的理解差异、校印不慎，全书存在着一些不尽妥善之处：

首先是伊藤氏的理解问题，具体则散见于“解说”、“道语辞解”之中。例如，对“八脉”的解释，未引紫阳《八脉经》，显然不妥。将“真意”解为“诚意”，明显失真。《伍真人丹道九篇》称：“元神、真意，本一物也。”又说“元神为真意之体，真意为元神之用。”可见真意是与人们一般思维、逻辑等识神、意念相对立的。将“虚危穴”解释为丹田，更是一个严重的

欠缺。虚、危属于中国古代天文学划定的二十八宿，分别为北方玄武之第四宿、第五宿。虚宿有星二颗，即宝瓶座 β 、小马座 α 。危宿有星三颗，即宝瓶座 α 、飞马座 θ 、飞马座 ϵ 。中国古代道家只是借星宿之名，指喻修道的秘窍而已。古代南北方位坐标图位置与现在相反，道教丹经中的北方，正好是现在的南方。况之于人体，属于北方玄武七宿的虚危位置应于腹部范围内寻求。张紫阳《八脉经》、尹真人高弟《性命圭指》反照图、柳华阳修炼秘图、刘名瑞《虚危直指》等，均透露出虚危穴的位置就是会阴穴，此处为众脉枢纽、修炼秘窍。而伊藤氏却轻描淡写、泛泛而论，是为一大不足。此外，伊藤氏对于己土、戊土、河车、命门等词的解释都是错误的，限于篇幅，这里就不一一论证了。

其次，中译本对《证论》所引佛道经典未一一核实，或直接意译，导致失实、甚至错误，并且还出现不少错漏文句。

最后是校勘、印刷中出现的错误。

为此，我们选用北京师范大学图书馆根据养云仙馆藏板影印的《伍柳仙踪》一书，对柳华阳原著文句逐一核校，书中所引古丹经也按原貌改回。对于伊藤本人的错误及不妥之处，酌情改正、增删，并更正了原书在增订校印中出现的错误。尽管如此，可能还会存在这样那样的错误，我们只有期待着读者的指正了。

徐兆仁

1988年10月17日写于

中国人民大学历史系

目 录

第一部 内炼总论	(1)
第一章 序说	(3)
一 养生长寿修养法	(3)
二 养生内功炼丹法之内容	(3)
三 老子对于婴儿之观察	(4)
四 屈原《离骚》与《大学》之启示	(5)
五 《易经》之阴阳说	(5)
六 炼丹非方士之术	(6)
七 炼丹与禅定之关系	(6)
八 炼丹要义及其弊病之救济法	(7)
九 以精补精之返老还童法	(8)
第二章 根本禅与炼丹	(10)
一 禅定简述	(10)
二 禅定方面身息心之调法	(10)
三 炼丹方面神炁呼吸之炼法	(11)
四 根本禅法要	(12)
五 炼丹术与禅定之关系	(17)
第三章 炼丹之方法	(19)

一 从禅定之体验解释炼丹	(19)
二 澄心静坐法要	(22)
三 炼丹要旨	(24)
第四章 初修时应注意之事项	(29)
一 火之应用	(29)
二 还虚炼己	(30)
三 数息之法	(30)
四 还虚之外景	(31)
第五章 修证之经过程途	(33)
一 仙佛合宗论	(33)
二 炼丹之发相与禅定之对比	(34)
三 强健身心之功效	(35)
附录 疾病的治法	(36)
 第二部 《金仙证论》解说	 (41)
序 (五篇)	(43)
六 义 例	(49)
第一章 炼丹总论	(54)
一 修道与神炁	(54)
二 生殖中枢之炼法	(54)
三 分别清浊之要	(55)
四 内呼吸之用法	(56)
五 神炁之融合	(56)

六 母气与子炁	(57)
七 炼精之道	(57)
八 出发于性的昂进之炼丹	(58)
九 铅汞药物之真义	(59)
十 左道之房中术	(59)
一一 先天之神炁	(60)
一二 炼精炼形之要义	(61)
一三 风火之用	(62)
一四 药产之要诀	(62)
一五 阳生时之戒忌	(63)
一六 起火行周天之法	(63)
一七 用火之法	(64)
一八 升降沐浴归根之法	(64)
一九 修丹法要	(65)
 第二章 正道浅说	(66)
一 炼元精为丹之道	(66)
二 丹成时之奇迹	(66)
三 造化之机玄	(67)
四 仙家长生之要诀	(67)
五 保精补精与返老还童之法	(68)
六 养胎化神之法	(69)
七 人道与仙道之分际线	(70)
八 生死之关锁	(70)

九 先天与无极之景	(71)
一〇 恍惚与太极之境	(72)
一一 元炁元精为仙佛种子之道	(72)
一二 真精還元之道	(73)
一三 神炁交合之道	(74)
一四 起火炼丹之道	(73)
一五 行火补气采药之道	(75)
一六 合神炁为炼丹妙药之道	(76)
一七 采取药炁之道	(76)
一八 神炁不外游之道	(77)
一九 周天之法	(77)
二〇 中途沐浴之法	(78)
二一 行住起止之限法	(78)
二二 不漏精与长生之道	(79)
二三 大药炼成之候	(79)
 第三章 炼己直论	 (81)
一 七返还丹之诀	(81)
二 炼己还虚之诀	(82)
三 上根之炼己法	(83)
四 中下根之炼己法	(84)
五 炼己之诸相	(85)
六 炼丹之节目	(87)
七 吕祖、邱祖、费长房、如来佛之炼己法	(88)

第四章 小周天药物论.....	(90)
一 药物概论	(90)
二 真人长生之根源	(90)
三 元炁返还之要义	(91)
四 采外药小药之工法	(92)
五 混采混炼之弊害	(92)
六 调药之口诀	(93)
七 采药之机时	(94)
八 采药之诀法	(94)
九 行周天火候之法	(95)
十 真药与假药之分	(95)
第五章 小周天鼎器论	(97)
一 鼎器之辨认	(97)
二 炉鼎之诀要	(98)
三 鼎器之名实	(99)
第六章 风火经	(101)
第一节 序论.....	(101)
一 风之真义.....	(101)
二 佛之漏尽成道，仙之炼精化炁.....	(102)
三 风火之秘要.....	(102)
四 风火之传为圣真之禁.....	(103)
五 周天炼法与采取中宫法.....	(104)
六 风火法要.....	(105)