

胡孚琛
编著

道法秘籍解读

——
丹道实修真传



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

胡孚琛
编著

道法秘籍解读

——
丹道实修真传



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

道法秘籍解读：丹道实修真传 / 胡孚琛编著. --
北京：社会科学文献出版社，2017. 3
ISBN 978-7-5097-6090-1

I. ①道… II. ①胡… III. ①道教－研究 IV.
①B958

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第039072号

道法秘籍解读

——丹道实修真传

编 著 / 胡孚琛

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华

责任编辑 / 袁清湘

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社（010）59367215

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心（010）59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.25 字 数：234千字

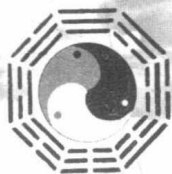
版 次 / 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-6090-1

定 价 / 56.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

 版权所有 翻印必究



前言

二十多年前，丹道的修持还鲜为人知，内丹学也不被认为是一个独立的学科。然而近些年，内丹学已传遍欧美各国，在国际会议上不难遇到西方教学和科研机构治内丹学的学者。在中国，丹道的修持一直代有传人，内丹学自古至今也一直被学者们所关注。然而，近世真正将丹道公诸于世并推向学术殿堂的却是陈撄宁先生，他在学术史上的功绩是值得肯定的。我花费 30 年光阴调研丹道和禅密修持法诀，著成《丹道法诀十二讲》，目的也是要把丹道从江湖术士手中解救出来，推向学术研究的殿堂，并进一步破解人体修炼之秘，使之为人类造福。我的学术研究实际上继承了陈撄宁的事业，因为我和他的目标是一致的。至于某些江湖人士打着陈撄宁的旗号将他苦心开端的学术事业重新拉回江湖以谋取私利，应看作是一种悖离陈氏遗愿的逆流。内丹学的研究要与时俱进，丹道修持要普及于社会，这个潮流是不可阻挡的。

目前海内外对丹道修持感兴趣的人越来越多，自然需要一些专讲修炼功夫的法本指导实修。拙著《丹道法诀十二讲》共分两部分，其一是正文，其二是附录。正文讲丹道三家四派丹法的特点、丹道学理、修持规律及根本法诀；附录则记载了三



家四派丹法各自的修持程序、丹家师徒秘传的修持法诀和对丹家推重的珍本作了导读，显然附录部分是内丹爱好者实修所必需的。此外，尚有拙著《丹道仙术入门》一书，将道教的各类健身方术及丹道的源流、各门派的历史、功法特点、基础理论阐述详明，和《丹道法诀十二讲》共同组成一个完整的理论体系，开创了内丹学这门学科。《丹道法诀十二讲》有两种版本，其一是79.2万字的3卷本，定价630元；其二是132.7万字的八卷珍藏本，定价6300元。我为了完成丹道和佛教禅密法诀的调研，曾跋涉江湖、遍迹山林、亲赴康藏、出入禅密，耗资13万元，历时30年，才写出此《丹道法诀十二讲》，书由发行商承包。定价自然高了一些，广大普通读者无此财力购买。社会科学文献出版社领导根据读者要求，鉴于珍藏本的附录中有千金难求的丹家秘本，不便泄露，遂将三卷本的下册抽出部分内容定名为《道法秘籍解读——丹道实修真传》，独立成书，连同先师张义尚所著《丹道薪传》《禅密薪传》《中医薪传》一并公开发行，读者由此可进入实修之门。

丹道之实修，读者往往受江湖丹师之诱惑，以为只要得到几句秘诀便可成功，这是很错误的。江湖丹师往往拿陈撷宁“重诀不重文”的话为自己辩解，殊不知陈撷宁一生恰恰以“文”擅胜场，故陈毓照先生称他为丹道界的“大文豪”。内丹学要“理、事、法”兼顾，事为修持，法即丹诀，理为学理，理即文也，居内丹学之首。因之丹道之实修，首先要明白学理，不明学理的江湖丹师是不可能有大成就的。

学道先学文，修道先修心。《华严经》云：“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业。”丹道之修持，入手临炉之前，首先要发菩提心。丹师传法授徒，不发菩提心，但务方术，修法无

益。是以入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。念念上求佛道，心心下化众生。清代净土宗十一祖省庵大师著有《劝发菩提心文》，应该熟读，认真忏悔自幼所犯种种罪业，以净化自己的心灵，实修才无魔障。另有密宗迦当派恰卡瓦格西传的法本《修心七要注释》，要按其次第一节一节实修起来，方可进入丹道实修之门。王重阳祖师云“随缘消旧业，无复造新殃”，为实修者必知。吾有四则心法，曰诚信、宽容、忏悔、感恩；依此心法把心立即放下，彻底放开，等同虚空，则可发出离心，则可发大慈心，则可发大悲心，则可发菩提心，完成丹道修心之程序。

丹道之门派，分为自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳三家，其中又分清净丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法四派。清净丹法修养自身阴阳，虚无丹法炼养虚空阴阳，龙虎丹法和彼家丹法属于同类阴阳功夫，都要用鼎器的。吾在书中，把三家四派丹法的实修程序，逐一交代清楚，又特别撰有《女子丹法传真》一文，以利女修。如果读者真要立大誓愿，实修丹道，必证天仙，则《丹道法诀十二讲》为必读书，此书乃吾30年参访精思而成，应当反复阅读，置于床头，细细揣摩。欲以自身阴阳清净丹法入手者，除熟知吾所撰《自身阴阳清净丹法程序》外，尚需认真阅读《丹道法诀十二讲》之“开悟禅定第九讲”，参以本书所点评导读之各家珍本并先师张义尚的《丹道薪传》和《禅密薪传》。吾之所传，是从入手筑基起就要直奔“无食、无息、无念、无身”的“四无”境界，以见光证空，直入玄关。其火候以“跟着感觉走，步步奔虚无”为口诀，虚无就是空明，即见光证空也。全真道祖师所云“如今说破我家风，太阳落入月明中”，乃丹道修持过程中必然出现的实际景



象。我身之气，色白，其象为月；神则色红，其象为日，丹家神气合一，即现此景象，《玉皇心印经》称之为“圣日圣月，照耀金庭”。《心经》为奔向虚无的进军号，《心印经》为凝炼精、气、神的领军旗，必反复默诵熟烂于胸。一旦本净妙心的灵明性体赤裸裸、光灼灼地呈现，无修、无整、无散乱、无名相，多劫业障立即消尽，此便是佛，此便是仙矣。同类阴阳之彼家丹法和龙虎丹法，因丹家戒律森严，不便直叙其程序，但采用古丹家之著述，并以按语的形式点破。《添油接命金丹大道》所述龙虎丹法已十分详尽，《丹道法诀十二讲》之礼品珍藏本还会再稍作透漏。彼家丹法已收入《金火丹诀》之诗词，此《金火丹诀》亦适于龙虎丹法，礼品珍藏本中更补充进其他珍本。王沐老师以前著文认为南宗张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾一系，为自身阴阳的清静丹法，只不过北宗先性后命、南宗先命后性而已。我也在自己的著述中未假深究附合此论，误导了内丹学界二十年。王沐特别肯定白玉蟾为清静派，这是被白玉蟾的文章望文生义地误判了。其实南宗先命后性不假，但其命功多为龙虎丹法。白玉蟾不仅行龙虎丹法，还行彼家丹法，看其与女性交往的诗词可知，因为诗词是最容易暴露真性情的。其实明清之丹师包括民国时期陈撄宁等，都公认南宗为同类阴阳丹法。王沐老师的误判是很明显的，我们只要看南宗祖师历来主张秘传，把丹诀搞得玄妙莫测，岂会全用清修之理呢！至于虚无丹法我已撰出“虚空阴阳之虚无丹法程序”，但必需指出，此程序是见到玄关一窍以后的事，是以元神做主的修持功夫。如果不以先天一炁为药物，以玄关一窍为鼎炉，以元神妙用为火候，望文生义地师心自用进行修持，易出偏差，这是需要特别提醒的。虚无丹法的爱好者要反复阅读

《丹道法诀十二讲》的正文和按语，参考张义尚老师的《丹道薪传》，下一番穷理尽性的功夫，才能摸到门径。

吾所谓“无食、无息、无念、无身”的“四无”境界入手法门，无食应习辟谷功；无息应习胎息功；无念可参习贡嘎法师的《椎击三要诀直讲》和《恒河大手印直讲》，不需修气脉、明点等四瑜伽方便加行，无修无整直入如来本觉智境，任运安住于灵明性体之妙明净位。无身则是忘身忘形，将身体融入虚无之境以见光证空。其中尤以胎息一着，为实修者一大难关，许多人没有真实达到胎息，境界不真，自欺欺人的虚晃过去，最终不见真实效验，须在自己的身体上体验得真实，否则丹道必无成功。陈樱宁仿照《史记·留侯世家》叙述了一个奇遇胎息异人的故事，相约黄山下相见，故专题研究陈樱宁的博士论文将其称为“黄山道”。孰不知张良是韩国人，不可能到陈樱宁家乡安徽（楚地）的黄山去见黄石公。历史上的黄石公和黄山，《留侯世家》本云是山东济州的谷城山，世传黄石公活动在曲阳境内。曲阳为战国方仙道干吉等人活动的重镇，今河北曲阳流传有黄石公的大量传说，曲阳故称石雕之乡，因之不可能是陈樱宁家乡安徽的黄山。不仅陈樱宁能否达到胎息很可疑，就连内丹学家清代高道刘一明疑未完成胎息功夫，因为《栖云笔记》记载刘一明得诀后在修持中曾患风湿病，治疗两年方愈，此未达胎息通骨脉故也。余访道期间所见丹师，皆教人静坐通任督，走中脉，气血偏在上半身运转，晚年腿脚多不灵便。吾之所学以站桩通气脉，以闭息求胎息，就是为了纠正此种弊端。张三丰祖师所传法诀，运气必达足底涌泉穴，水火既济，内外交接，通于四肢。胎息成后，骨脉贯通，脚底如哪吒踏上风火轮，才能炼化色身，以成命宝。人之闭息，一般



可达30秒，积以时日，3分钟可以达到，如闯过5分钟大关，至少要习练一年，而后速度加快，达半个小时，两个小时，四个小时，则胎息成矣。葛洪《抱朴子内篇》记载其从祖葛玄可在水中闭息一昼夜，此即所谓“水仙”。入手闭息初见成效启动胎息之后，首见的景象是“内解”、“外解”，这是人体的自发排异过程，多数人是通过腹泄把自己体内积蓄的毒素排出体外。胎息成功，则有通骨髓之景，此时真气通入骨髓，如电钻一般打通各关节，剧痛难忍，此七返九还重造色身之证验也。随之进入丹道程序，驱虎就龙，捉坎填离，必能成功。张三丰《玄机直讲·返还证验说》云：“工夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水、顺风、发火，雷轰电闪，方夺外天机。下手擒拿，采吾身外真铅，以龙嫁虎，驱虎就龙。若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，即开夹脊，上泥丸，落入晶宫之内，与水汞配合，不过片刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张。防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间，浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血都会成形说话，就在身上闹作一堆。”不仅同类阴阳丹法有如此激烈的景象，各派丹法一旦进入实修皆是一步一景，读者须留意焉。

佛由人成，仙由人修。仙佛之道，皆缘一心。心生即种种法生，心灭即种种法灭。人能顿除妄念，永绝人我，毕竟空寂，即与佛等。是故一切诸佛，皆因寂灭法而得成佛。慧海禅师《顿悟入道要门论》云：“众生自度，佛不能度。若佛能度众生时，过去诸佛如尘数，一切众生总应度尽。何故我等至今流浪生死，不得成佛？当知众生自度，佛不能度。努力，努力自修，莫倚他佛力！”但读《华严经》，有无量数的佛世界，

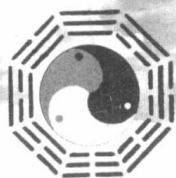
前言

无量数佛皆如地藏王菩萨发下度世大愿，地球上70亿人口岂不个个成佛耶？其实佛教只是开启此度人法门，丹道更是一种简明、具体、精妙的实修程序。欲成佛修仙，不能坐等仙佛来度，必须自度，发大愿力自修自证，必能进入仙佛之门。方今末法时代，法弱而魔强，这些年我接到自称得道成仙成佛的江湖人士来函发难及网上发帖骚扰不断，吾之所以甘受困惑和磨难发行此书者，只是以同体大悲心愿将灾难自己承受，将功德回向诸道友，使千万丹道爱好者早登仙佛之舟也矣！

胡孚琛

识于中国社会科学院

2014年4月15日



目 录

一 自身阴阳清净丹法程序	1
二 金火丹诀	15
三 知几子《悟真篇提要》	34
四 添油接命金丹大道	39
五 虚空阴阳之虚无丹法程序	80
六 女子丹法传真	87
七 黄元吉丹诀	109
八 王重阳诗词秘传丹诀集要	148
九 李涵虚真人西派丹法搜奇	162
十 《青华秘文》丹诀钩玄	175
十一 崂山道教金山派丹法存抄	182
十二 《修身正印》点题	188
十三 《太上老君说常清静经》之教外别传	211
十四 《邱祖秘传大丹直指》复原	229
十五 三丰真人天元丹法秘传	242
十六 王重阳《五篇灵文注》导读	262

一 自身阴阳清净丹法程序

中孚子按语：《自身阴阳清净丹法程序》，原是1987年按王沐先生《内丹功法纲要》提供的线索而作的读书笔记。王沐师以为遍览丹经，还没有出现一个系统的丹道修持程序，建议我将其连缀成文，以利学者实修。我先是写成《内丹学通论》书稿，后来又从书稿中将此清净丹法程序抽出发表在《世界宗教研究》1989年第2期上。《道学通论》于1999年1月出版，我将《内丹学通论》书稿改名《仙学篇》收入其中，至2004年6月增订版中又更名《丹道篇》，每次重版对此丹法程序都有增改。因之，目前读者阅读的《自身阴阳清净丹法程序》，乃经笔者多次锤炼而成。读者须知，自身阴阳的清净丹法乃所有丹法的根基，学者应将此丹法程序熟烂于胸，才有可能深入其他丹法之修持。故笔者不惮重复，将此丹法程序重加斟酌，复收入本书。



自身阴阳清净派丹法，以《伍柳仙踪》、《大成捷要》和《性命法诀明指》所传为正宗。今据其丹经，分步破解如下。

第一阶段：筑基入手功夫（道术）

内丹筑基阶段，主要是补足人体生理机能的亏损，同时初步打通任督和三关的径路，直至气通、热通、全身通，为炼丹运药作准备。实际上，在没有达到精满、气足、神旺的条件之前，一切为祛病、健身而采用的气功疗法，都属于筑基入手功夫。需要指出，今日用于医疗的各家气功，多由内丹筑基阶段的道术演化而来，然而气功师的“小周天气功”“大周天气功”，和内丹中“小周天”“大周天”仙术根本不同。因为气功师所谓“通任督”“过三关”，仅为用意念引导后天“气”循环而已，玄关未开，尚无药物、火候、鼎器可言，用意念引气贯通任督循环，俗称“转轱辘”。张伯端《悟真篇》云：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”，就将筑基道术气通任督和仙术“转河车”^①作了区分。至于气功师的“大周天”，是进一步将气运通下肢，使气感遍行全身，和内丹的大周天炼炁化神不可同日而语，仍属于筑基阶段的后天气功。内丹道术阶段，先要入室静坐，调身、调心、调息，止念守窍，做到松、静、自然，心息相依，这和气功师的要求也大致相同。

内丹仙术以炼精为初关，从人的性功能炼起，因此筑基阶段亦首先要补精，健全人的性功能。精是丹功的基础，保精固肾，为筑基第一要务，其法以舌顶住上腭天池穴，促生津液，咽津补精。如老年

^① 丹家称督脉沿脊椎上行的线路为银河，运行的动态称河车，转河车即运药转通三关的丹功。

一 自身阴阳清净丹法程序

人精枯阳痿不举，则又须用敲竹唤龟（女用鼓琴引凤）之法将真阳唤起，或以添油接命之术促生真阳，真阳萌动，玄关一窍自开，便可行丹功仙术。补精生精，阴跷一脉，甚为重要，其窍即是会阴穴，亦有三岔口、上天梯、河车路、海底、危虚穴、生死穴等异名。阴跷上通天谷，下达涌泉，真阳出生之时，必从此穴经过，乃生药、采药之处，有调节肾功能和内分泌的作用。内丹家认为精是人生命之本，一个人有没有青春活力，其生理指标就在于是否性功能健全，而恢复人的青春，使老者还少，发白还黑，齿落更生，这恰是内丹学追求的目标，无论何派内丹功法，都不例外。

精、气、神是维持人生命的三宝，筑基功夫就是要补足三宝，使人精满、气足、神旺，达到三全。精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于双眼，筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，说明人的生命力旺盛，直至寒暑不侵才算阴精牢固，便可修炼内丹。

（一）炼己

柳华阳《金仙证论》说：“盖己者，即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。”所谓炼己，是指对心性的修炼，要求修炼者入室之时，外绝耳目，内绝思虑，惩忿窒欲，泯去一切杂念，使识神退位，元神重现，恢复真意无朕兆的本来面目。北派清净丹法讲七分性学，三分命理，故把炼性放在首位，作为筑基入手功夫。实际上，炼心是贯彻始终的重要功法。上等根器之人，一步炼己还虚，由虚而灵，由顿法了彻一心，直入无为之化境。多数人则须用渐法，从惩忿窒欲做起，直至无忿可惩，无欲可窒，连惩窒之念俱无，方达到炼己的要求。

炼己的目标是还虚。虚是一种由纯化为静，由静化为杳，致使头脑中呈现无思维状态。这时，虚灵的元神才活泼泼地寂照不昧。



普照圖

另需说明的是，丹功炼己，高度入静，会出现一些效验，如可返观内景隧道，见自身五脏六腑及经脉；或出现外景幻觉，俱应以正念正觉扫去。其效验最显著者，为身体出现痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩等异样痛苦感觉，相当于佛教禅宗进入初禅时的“八触”^①，此乃体内气血邪正相搏，阳长阴消的反应，炼到身体无痛苦，才算有了功夫。

第二阶段：炼精化炁（初关仙术）

初关仙术阶段，属于小周天丹功。小周天又名转河车，以泥丸宫为鼎，下丹田为炉，行炼精化炁之丹法。这段丹功以元精为药物，以气为动力，以神为主宰，最后将精和气炼化为炁，便是丹母。元精是无形无质的，和后天自然界的物质不同，属于先天的机能，它的本源是元炁，二者相互转化，动为元精，静为元炁。人之元炁禀受于父母，生后隐藏在炁穴（下丹田）之中，长到16岁，两肾间元炁自然萌动，有暖信至阳关，生殖器自动勃起。此时人会觉得有一种如射精般的快感，但实则并未射精，要放松入静专心修炼。人如不知修炼，则神转为情，元精化为有质的淫佚之精，走“熟路”泄出，便

^① 坐禅八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑。又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软之副八触。《摩诃止观》卷九称空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐为正八触。

一 自身阴阳清净丹法程序

是“顺而生人”。内丹家要“逆而成仙”，便留住元精，炼精化炁，行小周天功法还精补脑。

(二) 调药

药即人体的元炁，它有顺逆变化，顺则化为元精由阳关向外泄露，逆则返还于炁穴。内丹家抓住此变化之机，凝神入炁穴，将元精从外摄归炉内，所以称作“勒阳关”，又叫“调外药”。

调药功法要掌握三点，即调法、调所、调时。调法的要诀是凝神入炁穴，神炁相依，息息归根。调所即在炁动之处，调时即阳物欲动之时。这时要用武火，以后天呼吸接先天炁穴，以正念深入炁动之处，将所生之精摄回丹田本穴，使神炁交媾，组成一团。随后再用文火温养，忘息忘意，不存而照，方得药产。

人的生殖器无念而举，便是身中“活子时”，这时一阳初动，有光现于眉眼（阳光一现），元炁产生，称为产药。小周天所产之药也称“小药”，又名“真种子”。小药产生时会感到周身融和，四肢绵绵，痒生毫窍，心觉恍惚，如色情浓饿，阳物勃起，精生炁动，任督自开。这时须急行“采、封、炼、止”之法。

(三) 采药

产药之景出现时，要不惊不惧，待时而采。当药产神知，感觉到形成一团暖炁时，说明元炁已经充盈，不老不嫩，当抓住时机，速起武火，吸则有心，呼则无意，目光射定，用吸不用呼，凝神合炁采药归炉。^①

① 调药与采药，各派丹家都有口诀秘传，《葫芦歌》云“行着妙，说着丑，惹得愚人笑破口”，同类阴阳丹法易受俗人诽谤，清修派丹法则无骇怪之处。吾于1982年春访道于崂山太清宫，据匡常修道长所传：其法以微意照在丹田，待所生之元精欲返回时，急吸一口气，下达会阴穴，呼气时用意一提将精炁引入丹田，如此数次或十数次，内精归炉，原来勃起的外肾自然消缩，称为采药。还有青岛杜永盛先生所传“凤凰三点头”等，为火候秘诀。



起火归炉后，须在炉中以文火温养，息息归根，以伏神炁，叫做封固。

（四）炼药

采药归炉之后，当速起火，呼吸并用，由文而武，神聚炁穴，烹炼药物，使精化为炁，以绝漏精之患。武火之后再行文火，使心息相依，丹田常温，火候既足，真炁氤氲不散，便有开关之候。这时丹田发热，热极生动，炁足冲关，急行“吸、舐、撮、闭”四字诀^①，用真意自生死窍引入尾闾穴，沿督脉过三关直上头顶泥丸宫，稍停后（去矿留金）由任脉过绛宫下降回丹田，以运转河车。丹家称为“聚火载金，火逼金行”，子、午进阳火，退阴符；卯酉沐浴；行小周天丹法。凡遇一动之炁，即要采药转河车炼完一周天，如此动而复动，炼而复炼，周而复周。炼至纯熟，一吸而神炁直上乾顶，一呼而神炁降归丹田，每次呼吸循环一周。入定之后，神随炁行，沿任督二脉旋转不停，真炁不再行阳，称作法轮自转。凡运转有药，采、封如法，炼止合度，神真炁清，便是一次符合“玄妙机”标准的周天。如此积之不过百日，完成合于玄妙机的三百周天，则精尽化为炁而不漏，淫根不举，修成“漏尽通”了。

内丹家把修成无漏之躯，淫根缩如童子，真炁足似婴儿，看作是返本成仙的要害步骤。但同时认为僧人持戒禁淫者和年老精竭者都不是真无漏，只有小周天功成，精满化炁而无泄精之路，真炁足而生机不动，才是无漏之真人。

（五）止火

当小周天三百妙周圆满，有龟缩不举之景（马阴藏相），阳关一闭，

^① 吸、舐、撮、闭四字诀为：鼻中吸气以接先天；舌抵上腭以迎甘露；紧撮谷道内中提；塞兑（口）垂帘（闭眼）兼逆听（耳）。