

◎王 沐 著

内丹养生功法指要




内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，惟重人体的实验。丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。



内丹养生功法指要

◎王沐 著



 中华书局

图书在版编目(CIP)数据

内丹养生功法指要/王沐著. —北京:中华书局, 2008. 1

ISBN 978-7-101-05917-5

I. 内… II. 王… III. 道教-养生(中医)-文集
IV. B958-53 R212-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161740 号

-
- 书 名 内丹养生功法指要
著 者 王 沐
责任编辑 朱立峰
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京未来科学技术研究所有限责任公司印刷厂
版 次 2008 年 1 月北京第 1 版
2008 年 1 月北京第 1 次印刷
规 格 开本/700×1000 毫米 1/16
印张 17 $\frac{1}{4}$ 插页 2 字数 244 千字
- 印 数 1—4000 册
国际书号 ISBN 978-7-101-05917-5
定 价 36.00 元
-

序

儒、释、道三教是中国传统文化的三大宗教，这三教发生社会作用的时期有先有后。三教之中，佛教、道教传播时期较早，约在4世纪；儒教的产生约在11世纪，比佛教、道教晚了五百年。

佛教传入中国后，首先借助道教的声势，依附于道教得以顺利传播。道教开始时即注意治病保健，还有一部分教义是治国安邦的主张，如最早的《太平经》即属于这一类经典。这种经典随着政治形势有升降起伏，也随着政治的需要有所改变。

道教原来自中国方士、方术、巫术。随着文化的发展、社会历史的变迁，道教内部也有了分门别类的衍化。道又有与佛、儒两家的思想交融，在中国哲学发展史上与中国哲学发展有共同关心的时代课题。如汉代天人感应的宇宙论，即与佛、道两教有共同的兴趣。魏晋南北朝以后，中国哲学发展思潮由宇宙论进入本体论，佛教、道教也都有与此相关的表现。由南北朝到隋唐，中国思潮已由本体论进入心性论，佛、道二教也有共同的兴趣。道教的外丹，从理论上说，带宇宙构成论的倾向和影响。道教的内丹学说则是时代思潮心性论在道教中的表现。

王沐先生从事道教内丹学研究多年，70年代末，曾在中国社会科学院世界宗教研究所，给研究生讲授《悟真篇》。王沐先生为学深得学生们的敬重。

道教内丹学流派甚多，然真伪一时难辨，也有些著作，学术气味不多，

科学性不够。王沐先生治学谨严，不哗众取宠，成一家之言。他把自己的文章集成一帙，公开出版，我相信此书的问世对道教内丹学的研究将会发生促进作用。应王沐先生之嘱，匆写这几句话，向读者推荐这本文集。

任继愈

1989年4月10日于北京

前言

中国的内丹学自古号称绝学，它在我国源远流长，至儒、道、释三教兴起之后，内丹学遂依附三教而传，特别是成为道教文化的核心。实际上，内丹学是一门高深的学术，它汲取了我国古代医学、道、儒、释各家的养生理论，是传统文化中的精华。然而，在中国家长制的封建宗法社会里，内丹学的发展一直备受压抑，被斥为惑众的左道、外道。在这种文化氛围中，古代内丹家将丹功法诀在师徒间口口相传，择师授徒极为慎重，默默地进行着人体内在奥秘的探索，使一线圣脉，不绝如缕，将这份凝聚着民族智慧的文化遗产保存下来。

现在社会上不少人对内丹学还茫然无知，甚至于因受习惯势力的影响而存在着不少误解。实际上，内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，惟重人体的实验。丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上是要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。这种思想，同保守落后的中国儒家传统以及追求来世、崇拜死亡的世界三大宗教都大相径庭。陈樱宁先生说：“神仙之术，首贵长生，惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门。”（《读〈化声自叙〉的感想》）现在，内丹仙学正在引起国内外学者和科学家的注意，不同学科的专家都在进行人体科学的探索。我国著名科学家钱学森教授把它看作是带有战略意义

的科研任务,他说:“这是一件影响深远的工作,我们要奋力去做,由整理材料入手,建立起唯象气功学,有了这个体系,然后再变为真正的科学,那就是科学革命了。到那时,我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先,应该闻名于世了。”

我出生在一个医生的家庭,先父是老中医,家中多藏医籍道经,我幼年涉猎其间,颇受影响。而后初读丹经,不问门派,但贪广览,搜寻善本,杂炼各家丹功,进步较慢。1932年供职国立北平图书馆,得窥秘藏;后留学东京,每日闲步西神田旧书店街,又见到许多丹经佳本,因此兴趣颇高。陆游《剑南诗稿》云:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”治内丹学古来不尚空谈,只有在自己的炼功实践中才能获得真知。然而要想取得成效,还须处理好广度与深度的关系,我那一段炼功得之于广而失之于浅,因之歧路亡羊,未获真诠,这也是庄子所谓“多知多败”的道理吧。

1936年,我从师受丹功口诀,专炼全真派丹法,由博返约,渐有所悟。内丹功法,全赖苦行,必须历阶而升,不能躐等而进,不可贪多务得。内丹门派甚多,丹经更如山积,学者惟按师传入手,在修炼中参照丹经细心体会,灵活运用,根据自己的体质秉赋,择善而从,方有所得。

内丹功法以延年长生、返老还童为目标,其效果可以消除人体的疾病,可以调整人的情绪,可以激发人的青春活力(生命力),可以变化人的气质,可以开发人的智力。清代全真道教龙门派的道士,王常月、沈常敬、王永宁、陈清觉、白马李、高东篱等人,皆获百岁以上高寿,内丹功法延年益寿的效果是毋庸置疑的!世之习内丹而无效者,多为炼功不得法,有其名而无其实,或丹家无疾尸解,局外人不知罢了。然而内丹学的科学价值,主要在于它可以揭开人体的内在奥秘,是进行人体科学研究和探索的重要途径。

五十余年的炼功体会和经验教训,留下上万张卡片和资料,近年写成的文稿亦散见于各杂志。中国社会科学院的胡孚琛博士,见而惜之,劝我出版,胡君是哲学博士,兼具自然科学和社会科学的知识,亦随我修习内丹功法。我的这些文稿是由他整理成书的,其志在于用现代自然科学、心理学和哲学揭开内丹学之秘,致力于内丹的科学研究。我嘉其志,并希望有更多的中青年学者修习内丹功法,上根利器,必有所成,使内丹学这一古老学术焕发青春,弘扬光大。

这本小书,记载了我个人的炼功体会。记得十年动乱期间我有一首记载当时行功心理状况的诗云:“年来久已废吟哦,沉默无言感慨多,自笑多年学行气,风来水面还生波!”此诗至今又有十余年矣,虽炼心较前确有进步,但尚未能尽如止水。敢献刍荛,以一得之愚,供国内同行参考。

王沐

1989年3月9日

目 录

序(任继愈)/1

前言/3

上编

道教与道家的关系及其区别/3

道教丹功宗派漫谈/13

李道纯之道统及其他/22

《悟真篇》丹法源流/26

《悟真篇》丹法要旨/67

中编

内丹功法的缘起和发展/105

道教丹功四秘窍的体和用/113

内丹功法纲要/120

女丹概论/177

下编

析王船山《楚辞通释·远游》/187

明陆西星《封神演义》的宗教思想试析/212

《帛书老子校注析》序/227

道教养生法与《老子》的关系/229

《大成捷要》丹功讲解/232

附录

道派与人物/255

编后记(胡孚琛)/273

——内丹养生功法指要——

上 编



老子出关图

道教与道家的关系及其区别

“道”之古义有二：一曰行走的路；一曰人的主张。《说文解字》云：“道，所行道也。从辵从首。……𠄎，古文道从首寸。”“所行道”者，路也。道字“从首寸”者，人的主张之谓也。首，头脑。寸，尺度、准则。头脑中的尺度、准则是为主张。由路引申，有方向、规范、规则等义。由主张引申，有学说、道路、方法、引导等义。而“道”在儒家、道家和道教那里又具有不同的含义。

儒家的“道”，是指治国安邦、处世接物、敬德保民等仁义之方，不属于本文论述的范围。

道家的代表作《老子》一书中的“道”，在不同的国度、不同的学者那里，有着不同的解释。在欧洲，唯心主义者将其译为“神”，认为道即是“神”或“神的意志”、“神的意图”，也有译作“宇宙之力”、“世界的始因”等的；唯物主义学者则译为“万物所遵循的永恒的道路”、“遵循自然支配世界的一种法则”。也有的学者认为《老子》书里“道”这个哲学概念与一般习惯用法不同，主张有两个定义：(1)有时是指物质世界的实体；(2)更多的场合下是指物质世界变化的规律。

道家所称的“道”，探讨了造化的本源、发展的规律，看到了大自然从无到有、从虚到实等自然发展趋势，要求人们顺应自然发展规律、适应它的发展变化，用以治国、用以养生、用以尽其天年，因而主张“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

《老子》的“道”常常是与自然同义的，虽然它讲得非常深奥，实际上是自然（即造化）的规律。《老子》“道”的本义，即是在大自然的规律里，指出一条道路，使世人得到遵循。例如雷电、风雨、生灭、荣枯等自然规律，道家主张顺应其利益，避免其祸害，以增强草木的繁荣，延长人类的寿命。所以，“道”有时是指物质世界的实体，更多的场合下是指世界变化的规律。这种说法很有道理。

在《老子》书中，物质世界实体既被叫作“道”，也被称为“无”或者“虚”，许多地方应理解它们是同义或者近义词。至于体现这物质世界变化规律的方法，则被称作“德”，它是“道”在事物活动里的具体体现。有的同志认为，《老子》一书里凡言“道”者都属于自然范围，凡言“德”者都属于人事范围，也就是说道德关系就是天人关系。天为体，人为用；道为体，德为用。“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不遵道而贵德……”这一章充分体现了道体德用的思想。指出“道”使万物生长，“德”使万物繁衍，道对万物的作用通过德来体现。因为它生而不有，为而不恃，不自居功，所以老子称它为“玄德”，即是最深远最高尚的德。

在人事方面，道的功能也是通过德来体现的。《老子》第五十四章认为，把道贯彻到个人、家庭、乡村、国家、天下则可以达到德真、德余、德长、德丰、德博的理想道德境界。德从不同的社会层次体现了道的功用。斯为“道体德用”之明证。

上面已经说到，“道”和“虚”、“无”是同义词或近义词，同样，“德”和“一”、“有”在《道德经》里也大部分是同义词或近义词。汉司马谈、魏何晏、王弼都认为，道既无方无体，必有用才能显示出它的功能。“用”是什么？当然是“德”，亦即“一”，也就是“有”。庄子的主张更明显，说明体现道的就是“一”，“一”就是“德”。马王堆帛书《黄帝四经·经法》与《道原》都体现了“虚”和“一”的关系。虚即道，一即德，道为体，德为用。道与德的关系就是体用关系。

以上是道家所主张的“道”的精神意义。

道教对“道”的解释并不同于道家的解释，既不祖述老子而贯彻老子自然无为的主张，也不推崇道家的著作，而以为道为神仙之道。

道教所称的“道”具有三个意义：(1)道即是神，神的意志，所以“神道设

教”；(2)道者术也，包括道术、法术；(3)道与权同义。

道教认为一切自然现象，都由神灵主宰着，支配着，所以，神即是道。道教之“道”，虽也标榜老子，但老子主张自然、无为、适应自然；而道教则认为自然中虽有神主宰着，但人如果得道，就可以掌握自然、支配自然、征服自然。道家主张无为、清静；道教则主张依靠天神列圣由有为达到无为。有为即祈祷祭祀，敬天事神，祈求降福免灾；进一步服食、烧炼、胎息，求得长生；再进一步代天神行法，如呼风唤雨、驱鬼降魔、拘魂制魄、召神访仙、控制天帝百神，来为自己服务。道教有为的目的就是长生久视、肉体飞升、离尘世、列仙班，这就是道家要达到的“无为”。所以，道教所谓道即长生，即成仙，与道家的顺应自然支配，享用自然的消极态度并不相同。

因为道教的道是指天神意志，所以供奉的天神是代表道的三清和代表天的玉皇大帝。代表道的神即三清。三清之下，代表“帝”的形象是玉皇大帝，玉皇大帝代表天，象征行政统治者。三清是“象帝之先”，应在玉帝之上。按道家的记载，玉皇大帝统辖诸天，是行政的最高权力者。在玉皇大帝之下，有六天帝君及三十二天帝，都是按星宿排列的。六天帝是：南极长生大帝，东极青华太乙救苦天尊，中宫紫微北极大帝，句陈星宫天皇大帝，后土皇地祇，东华木公青童道君。

道家主张天有三十六天，除大罗、清微、禹余、大赤这四天外，其余三十二天各有帝君管理。至于扶桑大帝及水府诸神、酆都大帝及所属诸神、日月及诸星宿、五岳及诸山神，都归玉皇大帝统辖。

这就是道的形象化，除三清代表“道”以外，大部分是把天上日月星辰加以神格化，这其实是由原始信仰和观星术沿革而来，后来才与道德经的教义结合在一起的。

把“道”神格化、形象化，是由《老子》的“有物混成”而来的。《云笈七签》发挥其义，认为元始天尊的形象就是道的化身。这是三清里的主神，亦即道教之“道”的代表。三清第二位是太上道君。《云笈七签》卷二六：“太上大道君者，盖二晨之精气，九庆之紫烟……三千七百年乃诞于西那天、郁察山、浮罗岳、丹玄之阿，于是受篆紫皇，受书玉虚，眺景‘上清’，位司高仙。”这是本纪比较简单地略记诞生、受封司上清天的经过，实际上是列为“道”的第二个代表的形象。另一记载说他是元始天尊的化身。三清第三

形象是太上老君，道教推为教祖，唐代尊为混元皇帝。《云笈七签》卷二十六说：“老君者，乃元气道真造化自然者也，强为之容，则老子也，以虚无为道，自然为性也。”“或玄冠素服，白马朱鬃……妙相不可具图，学上道之子，宜识真形，真形不测，但存此足以感会也。”这就是说道家图绘神像是体会道的奥义、体现道的精神。这就是道即神的意义，这就是道教之道。

《道藏源流考》解释道的意义说：“道者术也。”贾谊在《新书·道术》里说：“道者，所以接物也。其本谓之虚，其末谓之术。”以上说法皆有道理。各家对“道”按照自己的观点，分别作了不同的解释，认为道与术就是一种体用关系。如儒家的治术，道家的无为、清静、顺应自然，道教求长生的敬天事神，求仙治药，取得长生之术，都是以道为体，以术为用的。

而道教的道即神，道术即体现代行神的意志的方术。

道教是一种宗教信仰，认为天神主宰宇宙，安排祸福。所以，(一)有定命论的想法，唐代有《前定录》，都是记载命由前定的事；(二)认为命虽前定，但是可用各种方法窥测神意，趋吉避凶，或者挽回神意，扭转天心；(三)可用种种仪式向神表示虔敬，求神仙降福免灾；(四)代表天神控制、支配自然；(五)对于求仙访道，认为长生可致，仙道可成，所以，法术很多。总之，是以有为手段达到无为目的的。

晋葛洪《神仙传·老子》认为一切道术，都是老子亲传，他说：“夫人受命自有神通远见者，禀气与常人不同，应为道主。故能为天神所济，众仙所从，辟恶治鬼，养性绝谷，变化厌胜，教戒役使鬼魅之法，凡九百三十卷，符书七十卷，皆老子《本纪中篇》所记者也，自有目录，其不在此数者，皆后之道士私所增益，非真文也。”道教行术，因奉老子为传道教主(三清中第三位)。道教所举道的意义，包括一切道术而言，在道藏三洞四辅十三部中，有神符、玉诀、赞颂、表奏、方法、众术等六部分，都属道术方面。

但道教方术，首重师传，口口相传，不著文字，一切口诀，全凭记忆。盖道教在道术方面，不作宣传，拜师、收徒非常慎重。道教称道、经、师为三宝。道师又有三种：经师(理论)、籍师(师徒传授关系)、度师(度化之师)。这都指出师传重要，而且在道术方面，常常单传一人，对道术的重视与其他宗教不同。而道家所谓“得道”，实指这种传授而言。至于那些广收徒众人教，或故作神奇，不过左道而已。

“道教”名称，来源虽早，但文献记载，汉代还只称宗教组织为道，例如太平道、黄老道、天师道等。《魏书》才出现“道教”这一名词。太上老君对寇谦之说：“汝宣吾《新科》，清整道教。”当时“佛教”已传入中国，初称浮屠道，南齐梁时儒释道已开始并崇了。当时虽这三教并崇，但宗教组织仍用“道”的名称。隋唐以后，常称道教，也有称为道门、道派的。所以，道与教在宗教组织方面为同义词，唐宋以后全真、太一，就都不称教而再称道了。这就是说道与教为同义语。

以上比较道家与道教对“道”一字的概念和意义，说明两家对道的定义并不相同。下面再从道教和道家两者的关系来谈谈道教的渊源和道家的区别。

从道教与道家的关系来看，道教是把中国古代信仰和民间风俗集中起来，逐步形成宗教组织，而不是以道家思想理论为基础而发展起来的，也不是道家的别派。我们探讨中国道教的起源约有下列三方面：

1. 古人崇拜自然，认为宇宙中一切现象都有神灵主宰。如祀天仪式，《礼记》载周代以后稷配天。《周礼·春官·司服》说：“王之吉服，祀昊天上帝，则服大服而冕。”此外如夏至之日祀地于方泽，秋分祭月，春分祭日。其他风雨雷电、山川江河，也都被认为有神灵在管理着。天上三十六天帝君、二十八宿，后来都成为道教的尊神。再后又创立了代表道的三清，称为天尊、道君、老君。

2. 在古代，除对自然崇拜现象外，还相信人死灵魂在。传说三代祭祀鬼神都立“尸”。尸用生人代表受祭者上坐，认为死者依附“尸”来享受供品。《诗经·楚茨》中的“神具醉止，皇尸载起，鼓钟送尸，神保聿归”之句就是送尸的歌辞。由于祭祀天地、日月、星辰和祭尸，便逐渐出现了专门事神和传达神意的巫覡，进一步发展到解梦、治病等方术。到了秦汉，巫覡与方士合流，后来成为道教基础的一部分。

3. 战国以后，方士传播炼丹服药长生不死的思想。战国时期的燕齐滨临渤海，美丽、奇特、瑰丽的海景引起了人们对海上有神山、神山上有神仙的想象。当时的方士受了稷下学派道家“养生尽年”的思想的影响，进一步推想到神仙可以超脱自然，而必定有长生不死之药，且人们可以求得。战国七雄的统治者，穷奢极欲，只望长生不老，一些方士乘机迎合。齐国邹

衍,更把这种思想改造成阴阳消息五德终始的理论而游说诸侯,受到敬重。齐威王、齐宣王之时,邹衍之徒论著五德终始之运。及秦吞并天下,齐人奏之。故始皇派人带着童男、童女入海求仙。汉武帝信重李少君,遣方士入海求蓬莱安期生之属。

以上先民敬天礼神、入海求仙等等,都是道教的起源。后来把东汉、三国、晋时期的金丹、仙药、黄白、吐纳收罗起来,把巫覡、医师的职务并入道教之中,将阴阳家、五行家、神仙家的理论吸收为自己的教义,并网罗一切民间信仰,在这些基础上,形成后来的道教规模,以后分为丹鼎派、符篆派、占验派。

道家是在战国百家争鸣时形成的,像提倡儒学思想的儒家、强本节用甘守辛苦的墨家一样,它是一种传播学说的派别。道教则是一种布道的组织。凡是宗教完成有四个要素:(1)有号召力最强的教主;(2)有可以取信的经典;(3)有严密的组织;(4)有完备的仪式。宗教是以神道设教宣传教义、吸收众徒的,与道家以学说争鸣、以学术授徒的性质截然不同。虽然道家思想与道教形成不无影响,但并不是一脉相承,所以两者是不能相提并论的。

但为什么道教标榜道家理论、崇奉道家人物,致使许多人把两者混淆在一起呢?我们可以从道教发展及其形成过程中找出下列原因:

1. 前汉统治者崇奉老子,引起民间注意。道家主要人物老子,生当春秋末期,针对当时周朝繁文缛节、口谈礼

义心怀杀机等现象提出“自然”,针对强弱相欺提出“无为”。前汉灭秦后,又经楚汉之争,全国统一后,需要一个安定局面,以便休养生息,同时巩固自己的统治,因而老子的“清静”、“无为”政策受到统治者的重视。如萧何、曹参、汉文帝、窦太后、汉景帝尊奉黄老之学,皆有原因。因统治者的提倡,用黄老学说来安定人民,自然成了当时的风气。

2. 后汉时期,农民起义者崇拜老子,道家人物逐渐成为旗帜。后汉桓、灵时



老子像