

千古绝学 要夺天地造化之功



内丹养生

功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

王 沐◎著

東 方 出 版 社



内丹养生 功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

王 沐◎著

東 方 出 版 社

责任编辑:陈来胜
版式设计:陈 岩
封面设计:张新勇

图书在版编目(CIP)数据

内丹养生功法指要/王沐著. —2 版. —北京:东方出版社,2008
ISBN 978-7-5060-0133-5

I. 内… II. 王… III. 道教—养生(中医) IV. B958R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017913 号

内丹养生功法指要

NEIDAN YANGSHENG GONGFA ZHIYAO

王 沐 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 3 月第 2 版 2008 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:24.5

字数:349 千字 印数:9,000—14,000 册

ISBN 978-7-5060-0133-5 定价:55.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



内丹学家王沐先生委托胡孚琛教授为他编集《内丹养生功法指要》。(摄于1990年春)

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 500 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，与研究生讲授《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

内丹
养生
功法指要

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，唯重人体的实验。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。陈撄宁先生说：“神仙之术，首贵长生，唯讲现实，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:“书中得来终觉浅,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,学者唯按师传入手,在修炼中参照丹经细心体会,灵活运用,根据自己的体质禀赋,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(1520—1680年)、沈常敬(1523—1653年)、王永宁(1597—1721年)、陈清觉(1606—1705年)、白马李(1615—1818年)、高东篱(1621—1768年)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,致力于丹道的科学研究。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。敢献刍蕘,以一得之愚,供国内同行参考。

王 沐

1989年3月9日

前

言



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)
一、北派	(13)
二、南派	(15)
三、东派	(17)
四、西派	(18)
五、中派	(19)
李道纯之道统及其他	(22)
一、李道纯之道统	(22)
二、真常与丹功	(23)
三、真常与“化”	(24)
四、常、变与道教修持	(24)
《悟真篇》丹法源流	(26)
一、《悟真篇》作者及其时代	(26)
二、《悟真篇》的内容	(27)
先命后性的丹法——由有为到无为 / 《悟真篇》命功的内容	
三、《悟真篇》丹法授受渊源	(38)
师承关系——继往部分 / 所传弟子——开来部分	





四、《悟真篇》与南北宗	(56)
两宗形成过程 / 两宗合并过程 / 两宗丹法均以《悟真篇》为祖经， 但派系不同，注解各异 / 南宗在道教史上的地位	
五、结语	(65)
《悟真篇》丹法要旨	(68)
一、基本精神	(68)
二、《悟真篇》丹法的几个步骤	(71)
筑基阶段 / 炼精化炁 / 炼炁化神 / 炼神还虚	
三、结语	(102)

中 编

内丹功法的缘起和发展	(107)
一、内丹功法的缘起	(107)
二、魏晋南北朝时代内丹的发展	(109)
三、唐代的内丹	(109)
四、内丹功法在宋代之兴起	(110)
五、《参同契》和《悟真篇》的内丹系统	(111)
六、钟、吕内丹派的发展及其影响	(113)
道教丹功四秘窍的体和用	(115)
一、筑基入手功夫阶段	(115)
筑基炼神 / 筑基炼气 / 筑基补精	
二、炼精化气功夫阶段	(116)
秘窍之一——“玄关一窍” / 秘窍之二——阴跷 / 秘窍之三——丹 田 / 秘窍之四——玉枕	
丹道功法纲要	(122)
第一讲 关窍及进程	(122)
第二讲 筑基名词浅解及参考资料	(125)
一、筑基炼神	(125)
神 / 炼神与静功 / 闭四门 / 丹田 / 意	

二、筑基炼气	(127)
三、筑基补精	(128)
第三讲 炼精化炁(上)	(131)
一、释“三五—”	(131)
二、药	(132)
区别 / 炼精化炁时之名称 / 化炁过程中之诸异名	
三、百日关	(136)
四、药的分类	(136)
第四讲 炼精化炁(中)	(138)
五、设鼎安炉	(138)
第五讲 炼精化炁(下—)	(142)
六、火候	(142)
释名: 炼丹最要者为水火 / 异名 / 术语解释	
第六讲 炼精化炁(下二)	(145)
七、炼丹四口诀: 采、封、炼、止	(145)
释戊己土 / 采、封、炼、止总论(其一)	
第七讲 炼精化炁(下三)	(152)
八、炼丹四口诀: 采、封、炼、止	(152)
采、封、炼、止总论(其二) / 采、封、炼、止分论	
第八讲 炼炁化神(一)	(157)
一、释“十月关”	(157)
二、释“胎儿”	(158)
三、释“四正”	(158)
四、七日炼大药过程	(159)
采工 / 大药生 / 震动 / 过关	
第九讲 炼炁化神(二)	(163)
五、大周天	(163)
六、定功	(164)
第一、二、三月 / 第四、五月 / 第六、七月 / 第八、九、十月 / 六通	





七、抽铅添汞	(165)
八、移胎	(166)
第十讲 炼神还虚	(167)
一、释“九年关”	(167)
二、乳哺	(167)
三、炼	(167)
四、凶门开	(168)
五、出胎	(168)
六、阳神	(169)
七、温养	(170)
八、还虚之后	(170)
第十一讲 《悟真篇》与南北宗	(172)
一、内丹传授源流	(172)
二、《参同契》是内丹经典	(173)
三、内丹名称是隋苏元朗提出的	(173)
四、《悟真篇》是继《参同契》的内丹主要经典	(174)
五、内丹与外丹之分	(175)
六、南北分宗之过程	(175)
两宗形成过程 / 两宗传统情况 / 南北宗对《悟真篇》的不同解释	
女丹概论	(182)
一、女子内丹派别	(182)
谶母派 / 南岳魏夫人派 / 谢自然仙姑派 / 曹(道冲)文逸真人派 / 孙不二元君派	
二、女丹典籍	(183)
三、女丹在炼精化炁阶段与男炼的区别	(183)
女丹名词解释 / 斩赤龙功法	
四、女丹问答	(186)
下 编	
析王船山《楚辞通释·远游》	(191)

一、《楚辞·远游》作者问题	(191)
二、《楚辞·远游》的内容	(193)
三、《楚辞·远游》与内丹丹法的关系	(194)
四、在《楚辞·远游》注解中体现的丹法重点	(196)
在《远游》篇之前,在《离骚》中已略谈丹法 / 《远游》进一步阐明丹法步骤	
五、船山先生注释《楚辞·远游》的目的	(209)
附录:《远游》本文	(213)
明陆西星《封神演义》的宗教思想试析	(216)
一、关于《封神演义》著者问题	(216)
二、陆西星生平	(217)
三、陆西星的宗教观	(218)
对神仙职位的改革 / 邪与正,生与杀	
四、从《封神演义》人物形象中隐寓对明代时政的影射和讽刺	(224)
五、关于小说中的诗文	(227)
六、《封神演义》在道教中的影响	(227)
三教合一的思想形象化 / 对道教神位的增添和补充 / 对民间信仰的影响 / 支配自然之理想	
《帛书老子校注析》序	(232)
道教养生法与《老子》的关系	(234)
一、中国古代养生法出现在《老子》之前	(234)
先秦三派养生方法	
二、《老子》一书怎样变成了内丹祖经	(234)
《大成捷要》丹功讲解	(237)
第一讲 《大成捷要》之来历及内容特点	(237)
第二讲 丹功步骤(一)	(239)
一、性命双修是道家丹功的基本原则	(239)
二、性功是丹功的基础	(239)





三、小成筑基入手的几个关窍	(240)
四、入手方法	(241)
五、收心炼己口诀	(241)
六、验证标准	(241)
第三讲 丹功步骤(二)	(242)
七、什么是天机	(242)
八、蛰藏气穴的作用	(243)
九、回光返照与入静	(244)
第四讲 丹功步骤(三)	(244)
十、气海的穴位	(244)
十一、筑基期间神的作用	(244)
十二、先天元神与后天识神	(244)
十三、筑基阶段之主旨在求返还之道,以补后天亏损 之精	(245)
第五讲 百日筑基	(245)
附件之一: 内丹进程表——筑基阶段	(248)
附件之二: 一、《胎息经》原文	(249)
二、幻真先生《胎息铭》口诀	(249)
第六讲 百日关程序与方法	(249)
一、“通三关”是“百日筑基”的准备功夫	(249)
二、结合《大成捷要》以释金丹进程表	(250)
第七讲 七日大药与十月关	(251)
第八讲 《大成捷要》总结	(254)
一、本书特点之一	(254)
二、金丹进程第三阶段仙功表	(255)
三、特点之二	(255)
明五事 / 丹旨渊源 / 指出五个活子时 / 列出百日关、十月关的七	

次混沌	
四、特点之三	(257)
五、本书不足之处及应商酌之处	(257)
六、结语	(257)
附录一：道派与人物	(258)
一、道家与道教的区分	(258)
道家 / 道教	
二、道教的前身及教前各派	(259)
方仙道 / 黄老道	
三、早期道教	(261)
太平道 / 五斗米道	
四、道教的发展	(263)
北天师道 / 南天师道的四个宗坛	
五、南北教派比较	(270)
六、全真派	(271)
时代、环境、形势 / 王重阳创教 / 全真派经书 / 邱处机阐扬道教	
七、明清道派	(273)
附录二：精校魏伯阳《周易参同契》	(275)
附录三：张伯端《悟真篇》	(286)
附录四：《大成捷要》	(308)
编后记	(373)
王沐《内丹养生功法指要》再版书后	(375)



