

洪丕谟 著

中国神仙 养生大全

黄帝

参赞两仪
创兴百制德满羣生澤派萬世



中国文联

版公司

新加坡
知覺
PDG

洪丕谟 著

中国神仙
养生大全



中国文联出版社



(京) 新登字172号

中国神仙养生大全

洪丕谟 著

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里10号)

北京燕山印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168毫米 32开本 20印张 2插页 460千字

1994年8月第1版 1994年8月北京第1次印刷

印数: 1—5000册

*

ISBN 7-5059-2051-0

定价: 18.00元

I·1431



前 言

中国古代神仙养生术，从古以来不知倾倒了多少帝王将相、文人才子，乃至平民百姓。三国时魏国名士嵇康写了篇《养生论》的文章，一开头就说：“夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。”人们如能通过导养，即使难登仙域，然而“上获千余岁，下可数百年”，又有谁不乐意呢？

嵇康的观点是，世上必有神仙，但是这种神仙中人，由于禀受自然界的异气，得天独厚，所以不是一般人积学所能达到的。下此一等，则只要人们导养得理，还是可臻圆满效果的；功夫头等的可获千把岁，差点的也好活上几百年。

我国古代在人寿看法上比嵇康还雄心勃勃的也大有人在，如那些方术修炼之士，就更为大胆地开创了种种神仙修炼之术，以求长生不死。这些方法归纳起来，大致有外丹烧炼术，呼吸吐纳术、仙经导引术、房中合气术、辟谷、服饵术等等。

客观地说，我国古代方术修炼之士，在探索种种神仙修炼之术时，确有其故弄玄虚、又无限夸大的一面，可是，这丝毫无损于他们追求生命永存的思想意识，并把这种奋斗付之于实践。

实践是检验真理的唯一标准。在实践中，外丹烧炼，服食以求神仙之法，非但幻想破灭，并且还断送了不少人的性命。由

此修炼中人便纷纷改辕易辙，把修炼的主攻方向，集中到了古已有之的呼吸吐纳、导引按摩、房中合气、药物服饵中来。事实证明，这些神仙修炼之法，虽然终于未能使修炼者获证圣果，飞升成仙，然而若能合理行之，坚持不懈，对于减缓人体衰老过程，延长生命周期，还是十分见效的。

前中国道教协会会长、著名学者陈撄宁先生生前致力于仙学修道之理，却病延年之法，并且创办了《仙学月报》，倡导现代仙学，欲使天下同胞同登寿域，其济世寿人的用心可谓良苦矣。为此，当代中国道教学术权威李养正先生在《论陈撄宁及所创仙学》的论文中提及：“先生生前每对学生说，如能让他按仙学修养法清静修养，起码可活一百二十岁。不深知先生者，可能以为这是眩术自矜；而深知先生者则毫不以为是眩耀之辞。先生虽年逾八十，一直耳目聪明，两目炯炯有神，步履矫健，记忆力很强。他生活朴素，心地淡泊，读书专心凝神，炼功持恒不懈。如果不是‘文革’动乱对他精神上的震动扰乱，他是完全可以成为他自己所创仙学修养法的活榜样的。”

陈撄宁的遗憾如今有了弥补的机会了。改革开放使社会安定，人民幸福，延年益寿也愈益成为人们的追求。现不辞固陋，把本人对于中国古代仙学的一番肤浅涉猎，去其粗而取其精，总结归纳为《中国神仙养生大全》，芹献给广大读者朋友。希望有志于此道的，人人都能长命百岁，入于仙域，获享人生大乐。

1993.10.14. 洪丕谟于百尺楼

目 录

前言.....(1)

上卷 中国神仙养生术.....(1)

内丹修炼术.....(3)

1. 筑基.....(7)

2. 初关炼精化气.....(11)

3. 中关炼气化神.....(22)

4. 上关炼神还虚.....(27)

行气吐纳法.....(31)

一、玉铭行气法.....(33)

二、服气疗病法.....(36)

三、神仙绝谷食气法.....(41)

四、太清王老口传法.....(44)

五、孙真人调气法.....(60)

六、司马承祯服气法.....(65)

七、嵩山太无先生气法.....(81)

八、各家气法.....(101)

意念运转法.....(120)

一、守一法.....(121)

二、存神法.....(127)

三、内观法.....(129)

四、冥想法	(132)
五、默念法	(136)
六、坐忘法	(138)
仙经导引术	(143)
1. 赤松子导引术	(146)
2. 宁先生导引养生法	(148)
3. 彭祖导引法	(149)
4. 王子乔八神导引法	(150)
5. 老子按摩术	(153)
6. 华陀五禽戏	(158)
7. 灵剑子导引势	(161)
8. 灵剑子导引诀	(167)
9. 玄鉴导引法	(169)
10. 孙思邈导引法	(171)
11. 钟离八段锦	(173)
12. 神仙起居法	(182)
13. 日用导引神仙初地门	(183)
14. 逍遥子导引诀	(185)
15. 冷谦起居调摄法	(191)
16. 冷谦十六段锦法	(193)
17. 神仙导引却病势	(194)
18. 太上混元按摩法	(253)
19. 导引保真法	(255)
20. 方仙延年法	(255)
房中合气术	(269)
一、《黄帝内经》论房中养生	(274)
二、长沙马王堆汉墓房中书	(277)

三、《素女经》并《玄女经》论房中术·····	(306)
四、《素女方》·····	(330)
神仙服饵法·····	(341)
一、药物的性能和配合原则·····	(345)
二、单味药服饵和复方服饵·····	(348)
神仙辟谷法·····	(410)
1. 服茯苓法·····	(418)
2. 服松脂法·····	(419)
3. 服柏脂法·····	(421)
4. 服松实(子)法·····	(421)
5. 松柏实(子)法·····	(422)
6. 服松叶法·····	(422)
7. 服柏叶法·····	(423)
8. 服“仙万凝灵膏”法·····	(424)
9. 服酒法·····	(424)
10. 服灵飞散法·····	(425)
11. 服云母粉·····	(426)
12. 服水法·····	(427)
13. 食气辟谷法·····	(429)
起居杂修法·····	(432)
四时调养法·····	(432)
情绪调养法·····	(435)
饮食调养法·····	(438)
起居调养法·····	(442)
香汤沐浴法·····	(443)
女子修炼法·····	(451)
1. 清静派女丹功法·····	(453)

2. 龙门派女丹功法……………(458)
3. 《坤元经》女丹功法……………(463)
4. 女宫简便法……………(467)

下卷 中国神仙养生术通论……………(469)

中国早期神仙思想和求仙活动……………(471)

道教神仙谱……………(497)

- | | | | |
|------|------|------|-------|
| ①黄帝 | ②广成子 | ③容成公 | ④白石生 |
| ⑤彭祖 | ⑥邛疏 | ⑦老子 | ⑧尹喜 |
| ⑨安期生 | ⑩刘京 | ⑪淮南王 | ⑫李少君 |
| ⑬蒯达 | ⑭卫叔卿 | ⑮王兴 | ⑯太山老父 |
| ⑰刘根 | ⑱马鸣生 | ⑲阴长生 | ⑳王真 |
| ㉑凤纲 | ㉒皇初平 | ㉓沈建 | ㉔乐子长 |
| ㉕张道陵 | ㉖孔元 | ㉗帛和 | ㉘左慈 |
| ㉙王烈 | ㉚赵瞿 | ㉛葛玄 | ㉜陈永伯 |
| ㉝黄敬 | ㉞鲁女生 | ㉟甘始 | ㊱封君达 |
| ㊲铁拐李 | ㊳汉钟离 | ㊴张果老 | ㊵何仙姑 |
| ㊶采和 | ㊷吕洞宾 | ㊸韩湘子 | ㊹曹国舅 |

繁花纷呈的道教派别和方术修炼……………(575)

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| ①五斗米道 | ②北天师道 | ③南天师道 | ④太平道 |
| ⑤金丹道 | ⑥帛家道 | ⑦龙虎山派 | ⑧灵宝派 |
| ⑨楼观派 | ⑩上清派 | ⑪茅山道 | ⑫钟吕派 |
| ⑬西山派 | ⑭清微派 | ⑮净明派 | ⑯全真道 |
| ⑰太一道 | ⑱真大道教 | ⑲正一道 | ⑳武当道 |

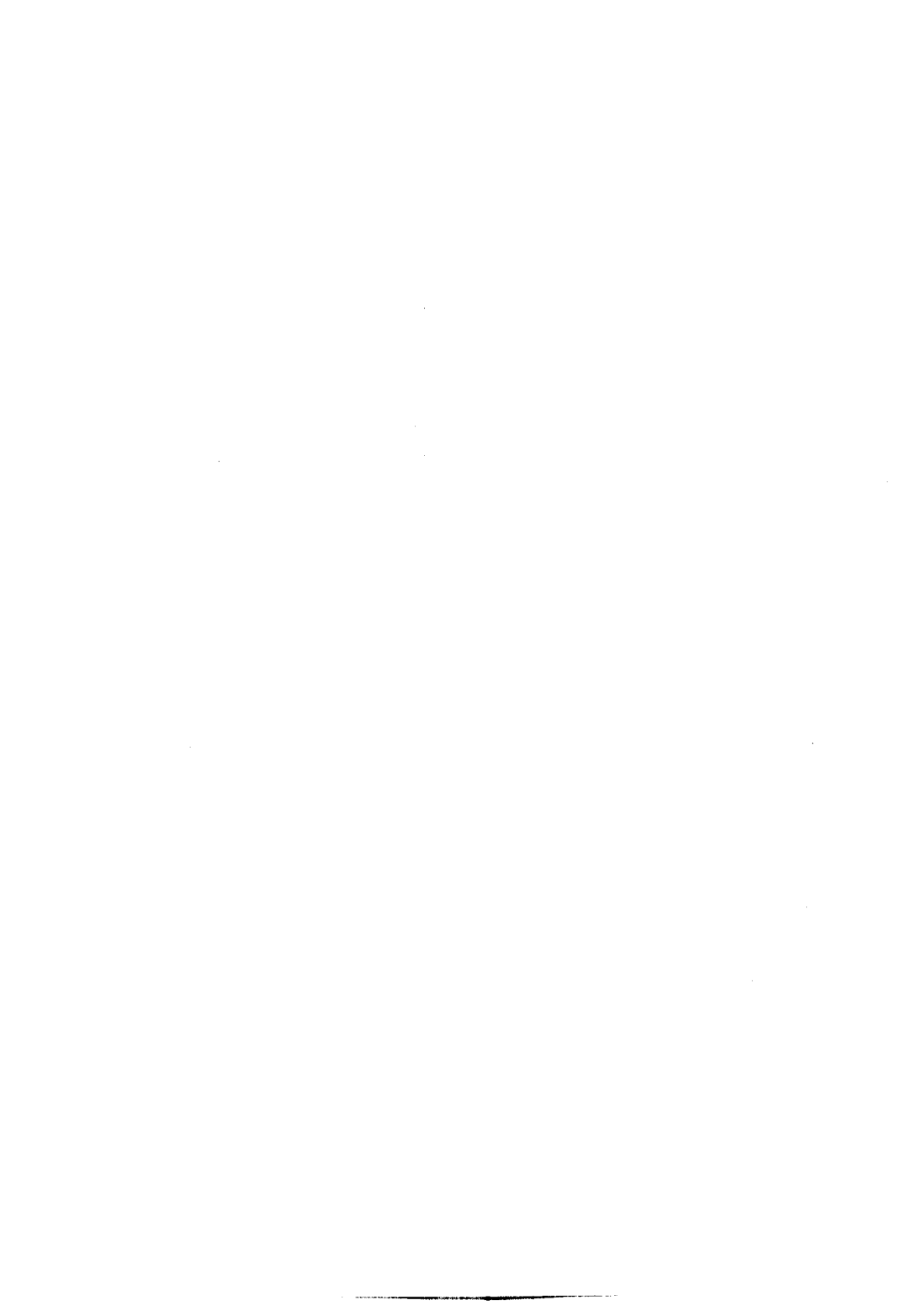
道教神仙养生要籍……………(595)

- | | |
|----------|----------|
| ①《周易参同契》 | ②《抱朴子》 |
| ③《黄庭经》 | ④《养性延命录》 |

- ⑤《千金方》 ⑥《嵩山太无先生气经》
⑦《服气精义论》 ⑧《钟吕传道集》
⑨《云笈七籤》 ⑩《悟真篇》
⑪《道枢》 ⑫《太丹直指》
⑬《金丹大要》 ⑭《性命圭旨》
阴阳五行—神仙养生术的基本理论……………(614)

上 卷

中国神仙养生术



内丹修炼术

我国道教方术，以敢于向生命自然极限挑战，企求“长生不死”为核心宗旨。在早期的探索中，炼丹、服食、吐纳、辟谷、导引、按摩、房中诸术一时蜂起，而尤以炼丹术所占比重为大。

道经示知，烧炼丹药，多以丹砂铅汞，五金八石为主。整个炼丹过程，结合《周易》、黄老、炉火，种种讲究，各秘其术，汉末魏伯阳集其大成，著《周易参同契》。此后外丹之术，如日中天。入唐以后，道教大盛，炼丹之术，愈益风靡。然而，由于炼丹所用金石药物，不是药性酷烈，就是大热大毒，所以吞服以后，虽然可以产生一时兴奋的假象，然而日久毒发，没有不深受其害的。李唐一代，单就孤家寡人，一国之君的万岁爷而言，把万金之躯，白白断送在丹药手里的，就有唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐懿宗等人。

怵目惊心的事实，终于使整个社会，以至道教术士清醒过来，烧炼外丹，不管什么金丹、仙丹，还是九鼎之丹、太清神丹，要想借此羽化登仙，长生不死，都是机关算尽，反误了卿卿性命的事。

宋元以后，外丹术从巅峰一落千丈，门前冷落，道教术士又纷纷把“长生不死”术的主攻矛头，引向修炼自身精、气、神的内丹之术。

对于以上说法，当代宗教学权威任继愈先生另有深一层的领会。认为：

世人论道教内丹之学，多认为它由外丹发展而来，这种说法不为无据，但还不能算全面地说明问题。内丹说，实际上是心性之学在道教理论上的表现，它适应时代思潮而生，不能简单地认定内丹说的兴起是由于外丹毒性强烈，服用者多暴死，才转向内丹的。“内丹说”在道教，“佛性说”在佛教，“心性说”在儒教，三教的说法有差异，而他们所探讨的实际上是同样的问题。

任先生的说法，从儒、释、道三教心性之学作横向比较，实为鞭辟入里，抓着了问题的要害。

所谓内丹，意即相对外丹而言。烧炼外丹需要炉鼎、药物、火候，否则就无从着手，而内丹则虽然不用真的鼎器、药物、火候，然而参照外丹原理，借用类比手法，也有所谓“炉鼎”、“药物”、“火候”的说法。这种说法，就是把人体当作“炉鼎”，精、气、神当作“药物”，然后以意念或呼吸作为“火候”加以烹炼。烹炼结果，可使人体本来固有的精、气、神“三宝”，凝而成为“圣胎”，也就是“内丹”。

从源流看，汉末魏伯阳著《周易参同契》伊始，内丹之术就已肇开其端了。迨至南北朝时，“内丹”的名称正式开始见于史籍。《南岳思大禅师立誓愿文》说：“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”隋文帝开皇年间，苏元朗隐居罗浮山修炼大丹，著《旨道篇》。他曾教诲弟子说：“灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸。谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产生至宝。此之谓也。”

此后，道徒中渐渐有人开始对内丹进行摸索探讨，唐末的钟离权、吕洞宾等人对此多少有过初步的发挥。然而，内丹术的真正流衍弘扬，大行天下，还是宋张伯端著《悟真篇》大声疾呼以后的事。

由于魏伯阳、张伯端，《周易参同契》、《悟真篇》前后辉映，在丹术上各树一帜，所以《四库全书总目》在评价《悟真篇》时说：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》道家并推为正宗。”

张伯端，一名用成，字平叔，号紫阳。关于《悟真篇》成书的一些情况，他在《自序》中说：

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法书算，医卜战阵，天文地理，吉凶生死之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家诗歌论契，皆言日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色？又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教妄行笈注，乖讹万状，不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。仆以至今未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲劳，虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑，后至熙宁己酉岁（公元1069年），因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹火候诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九，而达其真要者，未闻一二。仆既遇真詮，要敢隐默？罄其所得，成诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。

未署：“时熙宁乙卯（公元1075）岁旦，天台张伯端平叔序。”

张伯端《自序》中的一段话，至少透露给我们有关内丹术这样一些情况：一是张伯端本人倡儒、佛、道三教归一之说，这种学说无可避免地会渗透到他的内丹学说中去；二是张伯端以前对内丹之术朦胧迷茫，乖讹万状；三是口诀难逢，有关内丹“金丹、药物、火候”之诀来之不易；四是从真人处获得至诀，经过长达七年之久的研究，方始成书；五是书中纯用诗歌形式，对内丹之秘加以阐发。

此后，张伯端因其道号“紫阳”，被后人奉为“紫阳派”或南宗始祖。

说到南宗、北宗，原来张伯端以后的金元时期，以炼养方术为主，性命双修，先性后命的全真道在北方兴起，为了有别于张伯端先命后性之学，于是遂有南宗、北宗之分，自此之后，北宗奉金初陕西咸阳人王重阳为创始人，南宗则公推生年在北宋时期的张伯端为开山鼻祖。

然而文献记载，不管南宗还是北宗，又都借托东华少阳君（王玄甫）和钟离权为祖始爷。明代都印《三余赘笔》说：“其南宗者，谓自东华少阳君得老聃之道，以授钟离权，权授唐进士吕岩，辽进士刘操，操授宋张伯端，伯端授石泰，泰授薛道光，道光授陈楠，楠授白玉蟾，玉蟾授彭耜；其北宗者，谓吕岩授金王重阳，重阳授七弟子（即“北七真”）。

北派“北七真”的名字及其所创支派为：马钰创全真遇仙派，谭处端创全真南无派，刘处玄创全真随山派，丘处机创全真龙门派，王处一创全真崑山派，郝大通创全真华山派，孙不二（女）创全真清静派。“七真”之中，尤以丘处机所创龙门道派的道脉为最宏大，历久不衰。

为了把玄之又玄，恍若隔雾看花的内丹术勾勒出一个较为清晰的轮廓，现按“筑基”、“初关”、“中关”、“上关”等4个步骤加以推述。“筑基”为内丹功法的准备阶段，“三关修炼”为：初关炼精化气，中关炼气化神，上关炼神还虚。“三关修炼”，有的书里也叫“三花聚顶”，元李道纯《中和集》说：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，谓之‘三花聚顶’。”

现在撇开引子，言归正传。

1. 筑基

“筑基”就是打基础。对于成年人来说，筑基就好比建造房屋，先要把地基夯实，然后才能立柱安梁，砌砖盖瓦一样，要不基础不固，往后的一步就难走了。

为什么“筑基”要针对成年人说呢？这是因为对于炼丹的人，丹经上有“上德”、“下德”的说法。“上德”指童贞和少年人，因为他们一点灵光未破，精气不泄，所以没有必要再做筑基功夫。“下德”指成年人，由于他们精气溢泻，天真已亏，如果不加上一部于身体进行修复补益，使之达到精、气神充足的“筑基”功夫，又用什么来作为炼丹的“药物”，而加以修炼呢？

作为预备功法的筑基，它的基本要求是“炼己”。

“炼己”的功夫体现在多个方面，正如《天仙正理》所说的那样：“所谓炼者，即古所谓苦行其当行之时曰炼，绝禁其不当之时也曰炼，精进励志而求其必成亦曰炼，割绝贪爱而不留余爱亦曰炼，禁止旧染而不全染习亦曰炼。”把这些“炼”归纳渗化，又可以理出调神、调息、调精等三个核心。总的目的是要排除外界干扰，把自己体内的精、气、神“三宝”，炼养得充充盈盈，活活泼泼的。

炼己“调神”，重要的是端正姿势，止念收心，否则杂念不