



中國方術大全

# 內丹

沈潔◎著

中華書局

中國方術大全

內丹

沈潔◎著

中華書局

□ 責任編輯：玄卜

## 內丹

□

主編  
金良年

□

著者  
沈潔

出版／發行

中華書局（香港）有限公司

香港九龍馬坑道5B二樓

電話：27150176 傳真：27195013

電子郵件：info@hongkongbooks.com.hk

網址：http://www.hongkongbooks.com.hk

□

印刷

美雅印刷製本有限公司

九龍觀塘翠濠街5號

密灣工業大廈1樓A室

□

版次

1997年11月初版

2001年6月再版

© 1997-2001 中華書局（香港）有限公司

國際書號：ISBN 962 231 911 4

## 主編的話

對於現代人來說，方術是個既熟悉又隔膜的東西。說它熟悉，在現代社會中幾乎到處都有它的蹤跡，即使不走出家門，每年一本的「皇曆」也會打上門來；說它隔膜，大多數人對它的運作方法不甚了了，莫名其妙。有的人籠統地把方術等同於迷信，這其實是不大恰當的，因為，像氣功之類的方術，還是有一定的科學道理的；傳統醫學中的「祝由」，也並非全是騙人的玩意；測字中的筆相說，在現代的刑事偵破中仍佔有一席之地。如果就方術與科學的關係而言，更不能簡單地將它予以否定。當然，我們也不得不承認，傳統的方術中有很大的部分確實屬於迷信的範疇，所謂的「運命之學」如星占、卜筮、六壬、奇門遁甲、相面、測字、看風水（堪輿）、紫微斗數等等，往往帶有很強的預測傾向。現代社會是科學昌明的時代，國民大都受過起碼的科學薰陶，按理說這種前科學的玩意早就該進博物館了。然而，在偶然性起作用的領域裏，人們仍然不得不承認運氣，肯定機遇，這樣，就給方術留下了一片容身的綠洲。古人說：「卜以決疑，不疑何卜。」是有一定道理的。除此之外，現代人對於方術還抱有一種近乎遊戲的態度，閒來無事，抽根籤、看個相，權作消遣，事過之後也就忘在腦後了。正因為如此，人們也就很想了解方術的「真相」，例如，它的來龍去脈、

可信程度和推算方法等等，這套叢書就是為此而編的。與時下充斥書坊的方術書最大的不同就在於，這套書的主要目的不是教會讀者如何去具體運作，而是讓讀者明白方術究竟是怎麼回事，並為他們提供觀察這些傳統遺產的可取視角。另外還值得一提的是，書的作者大多都是對各門方術有一得之見的內行，並非不懂裝懂、抄襲成篇，「以其昏昏，使人昭昭」之徒。在全盤肯定和徹底否定之間，這套書採取的是溫和而又不媚俗的「中間路線」。至於讀了之後是否真正能「使人昭昭」那就有待讀者來評判了。

# 目錄

第一章	道教內丹術的淵源	
一	原始行氣導引形態與內丹術的萌芽	3
二	老莊氣功思想與內丹術的醞釀	7
第二章	內丹術的形成及其發展（東漢至唐末五代）	
一	東漢時期：《太平經》、《周易參同契》	14
二	魏晉時期：《抱朴子》、《黃庭經》	23
三	隋唐五代時期：《旨道篇》、《人藥鏡》、《鍾呂傳道集》	27
第三章	內丹術流派的創立及其崛起（宋金元）	
一	南宗人物及丹法特點	40
二	北宗人物及丹法特點	54

第四章 內丹術流派的創立及其崛起（明清）

- 一 東派人物及丹法特點…………… 77
- 二 西派人物及丹法特點…………… 80
- 三 伍柳派人物及丹法特點…………… 82

第五章 內丹術的基本理論概念

- 一 精氣神…………… 97
- 二 十二經絡…………… 102
- 三 鼎爐（丹田）…………… 109
- 四 火候（呼吸）…………… 113

第六章 內丹術的基本方法

- 一 小周天功法…………… 119
- 二 大周天功法…………… 135
- 三 女丹功法…………… 139

## 第七章 內丹術與中國傳統文化

內丹術對哲學的影響·····

二 內丹術對文學的影響·····

三 內丹術對中醫學的影響·····

四 內丹術對堪輿學的影響·····

163 159 154 147

## 第八章 內丹術的科學評估及其展望

一 精氣神對人體的作用·····

二 丹田位置在人體中的重要性·····

三 入靜守虛與胎息對人體呼吸的影響·····

四 「水火相濟」的科學依據·····

五 煉功證驗和人體快活中樞·····

六 傳統內丹術的展望·····

179 178 177 175 173 171



# 第一章



## 道教內丹術的淵源




中華民族是一個具有悠久歷史的民族，其文化的淵源十分久遠，遠在三皇五帝之前，中華原始先民們為了抵禦疾病，已經進行導引、行氣、吐納之類的氣功實踐。毫無疑問，這些質樸原始的氣功實踐就是後來道教內丹術的萌芽與雛形。（本章對於內丹術淵源的考證，參考張榮明《中國古代氣功與先秦哲學》，上海人民出版社，一九八七年。）

# 一 原始行氣導引形態與內丹術的萌芽

內丹術是由遠古的導引行氣術發展而來的。遠古時代，由於當時的生產水平低下，人們刀耕火種，狩獵圍捕，勞動十分繁重，再加上水災頻繁，環境潮濕，住房簡陋，生活條件很差，先民們往往多有關節不利等疾病，如對距今約七千年前的浙江餘姚縣河姆渡人的骨骼分析，發現有很多人患有嚴重的脊椎骨變形、增生等疾病。因此，面對這種情況，先民們採取的對策是「引舞以導之」，模仿自然界飛禽走獸的千奇百怪的姿態，來活動關節，改善身體狀況。據《路史》前紀卷九記載，陰康氏時，人們即創製了一種叫做「大舞」的導引方法。

《呂氏春秋·古樂篇》說：「昔葛天氏之樂，三人操牛尾投足以歌八闕，一曰載民，二曰玄鳥，三曰逐水草，四曰奮五穀，五曰敬天神，六曰達帝功，七曰依地德，八曰總禽獸之極。」以上兩條材料，說明遠在伏羲之前的陰康氏、葛天氏為了對付嚴酷的生存環境，已經通過對各種動物動作和呼吸方法的模仿，來達到強身健體的目的。

《莊子·大宗師》說：「夫道……伏戲氏得之，以襲氣母。」「伏戲」即伏羲氏，「氣母」即陰陽二氣，「襲」指調和。莊子認為伏羲氏已懂得通過調合陰陽二氣來鍛煉身體。又據《帝王世紀》記載，伏羲氏「嘗百味而製九針」來拯救當時人的生命。據《史記補三皇本

《紀》記載，神農氏嘗百草而為人治病，神農氏又叫「伊耆氏」，「伊」，甲骨文作，像一隻手拿一根針在一個人的後背作治療。針灸的產生，說明當時的人已經掌握了人體的經絡俞穴，而經絡俞穴的發現，則來自古代行氣、導引、吐納的體驗。因為氣功導引達到一定程度，人身體內部的氣就會順着人體固有的經絡流行，從而掌握和了解人身的經絡和俞穴，產生了原始的針灸技術。

在七十年代中期，青海樂都縣柳灣出土了一隻新石器時代的彩陶罐，上面浮塑着一尊裸女像，其姿勢和形態酷似於後代的氣功站樁修煉。又《山海經·大荒北經》已有「無骨子食氣、食魚」的記載，「食氣」即是呼吸吐納之意。帝堯時代的民衆，為了對付洪水泛濫、環境潮濕而引起的關節不利，「故作舞宣導之」，這也是古代導引的一種形式，通過運動來疏通氣血，達到恢復健康的目的。據《呂氏春秋·求人篇》記載，大禹巡遊天下，至巫山時，發現那裏有「飲露吸氣之民」。飲露吸氣也是一種呼吸內煉的方法。

至商代時，出現了歷史上著名的養生家——彭祖。彭祖原名籛鏗，曾經作過堯的大臣，參與國家大事。但到殷朝末年，彭祖一族卻遭到商紂的誅滅。究其原因，是因為彭祖傳養生秘法於紂王，而唯我獨尊的紂王為獨霸秘法，頓起殺機。從此彭祖不知所終，傳說作隱遁山林，吐納養生，活了七百多歲。彭祖的導引方法，據葛洪《神仙傳》記載是服氣內息，「其體中或疲倦不安，便導引閉氣，以攻所患。必存其體，頭面九竅，五臟四肢，至於毛髮，皆



圖一

令具至，覺其氣行體中。」

周代有兩位擅長於呼吸導引的人物：邱疏和王子喬。據葛洪《神仙傳》卷上記載：「邱疏者，周封史也。能行氣煉形。」「行氣」是指吐納，「煉形」是指模仿動物的動作和形態，說明當時邱疏已採用動靜結合的修煉方法。而稍後的王喬，也以吐納養生而著名。王子喬是周靈王的太子，自小愛好吹笙呼吸、吐故納新，《淮南子·泰族訓》說他以「吸陰陽之和，食大地之精」，來達到煉養身體的目的。

近代出土的《行氣玉佩銘》是一塊專講行氣吐納的玉佩，據專家考證，這塊玉佩大概出於晚周或戰國時代。郭沫若曾把它翻譯成以下文字：

行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則復，復則天。天機本在上，地機本在下。順則生，逆則死。

即是說通過深深的呼吸，氣積聚到一定程度時下引至丹田處，在丹田積聚一定的能量，然後氣就會順着一定路線運轉，上達頭頂，再從頭頂下降到腳底，隨後再回復至頭頂。這一行氣循環，已有些類似於後世的「大周天」景象，比以前的吐納法更進一步，是最早的周天運氣法，也是內丹丹法的雛形。

## 二 老莊氣功思想與內丹術的醞釀

### 1. 老子的氣功思想

老子，姓李，名耳，字伯陽，謚曰聃，春秋末期楚國人。老子曾經做過周朝專管藏書的小官吏，博學多才，連孔夫子也曾向他請教過有關「禮」的問題。後來，老子因為看到周朝的國君漸漸腐敗，便西出函谷關，後來不知所終。一說老子善於修道，故享年一百六十歲。在出關前，老子遇到守關關令尹喜，接受他的請求，寫就《道德經》一書，共五千言，留傳後世。《道德經》大多用四字句寫成，格式整齊，內容簡約玄妙，後人對其理解分歧衆多，歷代為之作注者有幾百家之多。老子本人也為後人尊為道教的鼻祖，後世道教各派都尊《道德經》為祖經。

內丹氣功從陰康氏、葛天氏開始露出一點萌芽，以後在商周時期得到了進一步的重視和發展。作為集春秋以前中國遠古文化大成的老子，在耳濡目染當時的有道之士呼吸吐納的實踐的同時，在《道德經》一書中，第一次從理論上對呼吸吐納的養生方法加了創造性的總結和發揮，他提出的許多思想成為內丹理論的源頭，給予後世內丹家莫大的啟示。

老子思想的根本立足點是宇宙天地、萬事萬物都統一於「道」。何為「道」？老子說「道

可道，非常道」(《老子》一章)，即是說道是不可言傳的。又說「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」(《老子》四十二章)我們可以理解為：道的最初階段是混沌一片的，陰陽不分，是先天的元氣。由一生二，即是元氣分為陰陽。二生三，是陰陽二氣互相作用，產生形形色色、千變萬化的萬事萬物。「萬物負陰抱陽，沖氣以為和」是指萬物始終處於陰陽平衡之中。這種思想後來成為道教內丹修煉中有關先天氣、後天氣以及「人在氣中，氣在人中」思想的理論依據。

老子又認為，人必須順乎「道」。他說：

古之善為道者，微妙玄通，深不可識。夫唯不可識，故強為之容。豫兮其若冬涉川，猶兮其若畏四鄰，儼兮其若客，渙兮其若釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，渾兮其若濁。(《老子》十五章)

這是說古代善於悟道和修煉的人，所採用的方法是玄妙的，一般人無法體會到。因為常人無法理解，所以勉為其難地解說。緩慢地循序漸進如冬天渡過冰凍的河一樣小心翼翼，反覆小心提防像畏懼左右四鄰的喧嘩，恭敬嚴肅像一本正經面對主人的賓客，血脈暢通、經絡疏通如融化的冰塊一樣，境界空曠如無人的幽谷，內氣在體內無處不在地奔湧，混混濛濛一片。從這段文字中我們可以看出老子對於修煉過程中每一個景象都作了描繪，同時還指出了具體的要點。



另外，老子還特別強調恬淡無為和抱素歸樸：

載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？（《老子》十章）

第一句是說要精神專注，排除雜念，精神與身體同一而不相違背。第二句即運煉精氣時須全身放鬆，如嬰兒般自然無邪。最後一句意為要徹底消除心中紛亂的雜念，保持內心的空廓明朗，一無所有。這三點，正與後世內丹家所強調的修煉基本要求完全相同。老子又說：

至虛極也，守靜篤也。萬物並作，吾以觀其復也。夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命，復命曰常，知常曰明。（《老子》十六章）

即通過虛靜的方式內煉到一定階段，體內真氣產生，如宇宙萬物一般紛湧而動。真氣往復運動，週而復始，最後歸入「根」——丹田之中，從而能達到返老還童、長生久視的功效。這和後代內丹家所說的通過鍛煉人體內的精氣神，使真氣產生，聚集在丹田之內結成內丹，是極為一致的。

總而言之，老子的《道德經》一書在內丹術歷史上的貢獻和地位是空前的，其中有許多論述，是後世內丹家們的思想指導和理論指南。