

# 金 丹

男丹气功·女丹气功

王尔峰 晓舟 编著

中国妇女出版社

1184741

责任编辑：胡礼佩

## 金 丹

王尔峰 晓舟编著

中国妇女出版社出版

新华书店首都发行所发行

北京市巨山印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 13.5印张 277千字

1989年5月北京第一版 1989年5月北京第一次印刷

印数：1—31,000册

ISBN7-80016-165-X/G·92 定价4.8元

男  
丹  
氣  
功

## 说在前面

气功，是生命科学的一个分支。

自古以来，儒家、道家、释家、武术家、医家无不对气功进行深刻的研究，以此寻求强身习武、祛病延寿，甚至修取“正果”的捷径。古代有以练气（元气、祖气、真气）为主的气功家，他们认为人身上本来就有“金丹”。也有练汞丹的气功家，劝人食汞丹，以使长寿。古人幻想长生的事实，曾杜造出彭祖活八百，李女寿千年的神话。成千上万的练功者，年复一年，冒寒冬，顶烈日，无不是求祛病延年而已。

科学和实验证明，气功练之得法，确可延年益寿。本书编者为使祖国气功术得以为当代人的健康造福，特不遗余力，从古旧书籍中摘落其精华，编辑成这本《金丹》，一为向广大读者介绍祖国的文化遗产；二为向广大气功爱好者揭示气功的真谛所在。由于气功的历史悠久，门派分类繁杂、人的生理条件和生活环境各异，因此，练功的方法和结果也有所不同。本书分上下两卷：上卷为《男丹气功》，下卷为《女丹气功》。现概略介绍其内容如下：

一、《男丹气功》分四部分：静坐要诀、正道指南、诸家气法、导引却病。《静坐要诀》主要介绍天台禅宗的静坐要点。它教导练功者从“仁”出发，为众生，为兼爱。凡坐禅，须先持戒，使身心洁净，讲究系缘收心。天台门静坐诀

认为：息之出入，皆根于脐，一心缔观。大抵初禅离欲界，入色界；二、三、四禅皆色界摄。四定离色界，入无色界。灭受想定，则出三界。心之不净，功力无为。《正道指南》介绍邱处机内功周天火候歌诀，解释十八节小周天功夫。每句、每节都有详解。例如“一阳来复”，解云：因动而阳气生矣。一阳即元气，来复即初生……。此节约5000言，可谓男丹气功之精华。以下介绍“金仙秘旨”二十四首，每首四句，并附四字箴言（结论），包括大周天功夫，甚为可贵。再介绍“紫阴调息箴言”十六句口诀。每句四字，附详释；以及“金火丹诀”七律十六首，七绝六十四首。再谈“五息直指阐微”，内将气息分为：凡息、观息、数息、调息、踵息、胎息、混元息、原息，论述颇详。《诸家气法》以宋代张君房编著《诸家气功》为底本，介绍古代各气功流派、名家的观点和功法，以及练气口诀。可谓集气功家的精辟要旨于一炉，各阐其道，供志者选用。《导引却病》，介绍四十一种导引吐纳功夫，治四十一种疫病，并附有四十一个方剂和四十一幅行功插图，非常实用，可谓集理疗与药疗于一鼎，耐人寻味。

二、《女丹气功》是当今唯一论述女子气功的专著。自古以来，女子练功皆以男子气功为张本。即便有女功论述，间或散见于男子气功著述中。所论所述内容极少，令人不胜遗憾。究其原因，可能有二：一、受重男轻女思想影响，不屑研究；二、认为女子与男子同一性命，没有必要另行研究。

但古时女中也不乏豪杰，为女子谋者，挺身编写“女丹气功”。古时人也认为女子修行与男子不同。男子阳从下泄，女子阳从上升。女子乃是阴体，血液之躯，用乳房灵脂

变化气质，久练，赤反为白，血化为气。男女其体各殊，其工自异，若不分门立教，何以能造化阴阳，男女共济。

《女丹气功》共收集十五篇文章，长短不一，但按内容编辑，似为一整体。熟读其要旨，可掌握女丹气功之要诀。

书中《女金丹》上下卷。上卷谈戒规，下卷谈练功口诀。前者劝人为善，行功德，下决心练功。后者谈收心、养性、养气、凝神、三命、气穴，知时、斩龙、形隐、求丹、炼己、顺逆、丹生、采药、升元等方法。述文用七字诗式，读来颇吟咏。《樵阳经女工修炼》系传说中的吕纯阳所传。谈太阴女子炼形与男子修炼大同小异，但意守乳房，与男子守丹田不同。最后炼到血尽化气，赤龙自斩，继而炼到“还丹”——封老还童。下面的《女丹概要》分析何谓三命，如何炼形，如何缎气斩龙等等。此功传为女功之最高境界，是否真谛，争论颇多。

本书内容丰富，但渣滓、糟粕也不少。不仅处处有因果报应，而且迷信色彩浓厚，例如炼功者的目的最终是升仙得道。炼功至纯至极，可以白日升天……编者斧砍刀削，锤打铁敲，删节很多篇幅，并按现代标点符号点句，但拘于原文原意，仍留下不少蛛丝马迹，希识者见谅。读时，请吸收精华，祛除糟粕，并证对待为盼！

编者

1983. 8. 20

## 总 目 录

说在前面·····	1
男丹气功·····	1
女丹气功·····	243

## 目 录

- 一、 静坐要诀（袁了凡）·····（ 1 ）
- 袁了凡序·····（ 3 ）
- 辨志篇·····（ 3 ）
- 豫行篇·····（ 5 ）
- 修证篇·····（ 7 ）
- 调息篇·····（ 15 ）
- 遣欲篇·····（ 22 ）
- 广爱篇·····（ 25 ）
- 二、 正道指南（灵玄子）·····（ 27 ）
- 灵玄子原序·····（ 29 ）
- 邱祖内功周天火候歌诀·····（ 29 ）
- 金仙秘旨全诀·····（ 44 ）
- 宋·陈希夷睡功诀·····（ 46 ）
- 宋·朱紫阳调息箴·····（ 48 ）
- 金火丹诀序·····（ 50 ）
- 内功直指金火丹诀易知说·····（ 52 ）
- 金火丹诀·····（ 54 ）
- 五息直指阐微原序·····（ 62 ）
- 五息直指阐微·····（ 63 ）
- 三、 诸家气法（张君房）·····（ 69 ）
- 胎息精微论·····（ 71 ）
- 茅山贤者服内气诀·····（ 72 ）



胎息根旨要诀	.....	( 73 )	
胎息杂诀	.....	( 75 )	
尹真人服元气术	.....	( 75 )	
服元气法	.....	( 78 )	
胎息口诀	.....	( 79 )	
延陵君修养大略	.....	( 81 )	
神仙绝谷食气经	.....	( 84 )	
太元先生服气法	.....	( 86 )	
墨子闭气行气法	.....	( 87 )	
太清王老口传服气法	.....	( 88 )	
县鸾法师服气法	.....	( 89 )	
达磨大师住世留形内真妙用诀	.....	( 90 )	
项子食气法	.....	( 92 )	
申天师服气要诀	.....	( 93 )	
王真人气诀	.....	( 94 )	
玄素真人要用气诀	.....	( 95 )	
王说山人服气新诀	.....	( 96 )	
李奉时服气法	.....	( 97 )	
录神诫戒序第一	.....	( 98 )	
服气绝粒第二	.....	( 100 )	
胎息羽化功第三	.....	( 103 )	
圣正规法第四	.....	( 103 )	
幼真先生服内元气诀法	.....	( 104 )	
进取诀	调气诀	调气诀	咽气诀
行气诀	炼气诀	委气诀	闭气诀
布气诀	六气诀	调气液诀	饮食调护诀

休粮诀      慎守诀      服气胎息诀      胎息经

用气集神诀	( 114 )
服五方灵气法	( 114 )
五厨经气法	( 116 )
谷神妙气诀	( 118 )
中岳郑俭食气法	( 121 )
十二月服气法	( 122 )
三一服气法	( 123 )
服三气法	( 123 )
服气杂法秘要口诀	( 124 )
延陵君炼气法	( 127 )
太清王老口传法序	( 128 )
说隔结	( 129 )
初学诀法	( 129 )
说覆仰法	( 130 )
服气杂法	( 131 )
辨肠转数法	( 133 )
服气十事	( 134 )
神息法	( 136 )
服气问答诀法	( 137 )
王老真人经后批	( 143 )
四、导引却病	( 145 )
导引却病要诀	( 147 )
治心气法	( 147 )
治肝气法	( 148 )
治脾气法	( 148 )

治肺气法.....	( 148 )
治肾气法.....	( 148 )
太土玉轴六字气诀.....	( 149 )
李老君抚琴.....	( 150 )
徐神翁存气开关法.....	( 152 )
铁拐仙指路.....	( 154 )
何仙姑久久登天势.....	( 156 )
白玉蟾饿虎扑食.....	( 158 )
陈泥凡拿风窝法.....	( 160 )
汉钟离鸣天鼓.....	( 162 )
赵上奄搬运息精法.....	( 164 )
虚静天师睡功.....	( 166 )
李栖霞散精法.....	( 168 )
张真奴神注图.....	( 170 )
魏伯阳破风法.....	( 172 )
薛道光摩踵法.....	( 174 )
葛仙翁开胸诀.....	( 176 )
王玉阳散痛法.....	( 178 )
麻姑磨疾诀.....	( 180 )
果老抽添火.....	( 182 )
陈自得大睡功.....	( 184 )
石杏林暖丹田诀.....	( 186 )
韩湘子活人心.....	( 188 )
昭灵女行病诀.....	( 190 )
吕纯阳任脉诀.....	( 192 )
陈希夷降牛.....	( 194 )

李祐君拔劍·····	( 196 )
徐紳祖搖天柱·····	( 198 )
李楚朴童子拜佛·····	( 200 )
曹國舅脫靴·····	( 202 )
曹仙姑觀太極圖·····	( 204 )
尹清和睡法·····	( 206 )
孫玄虛烏龍探瓜·····	( 208 )
高象先鳳展翅·····	( 210 )
傅元虛抱頂·····	( 212 )
李弘濟玩月·····	( 214 )
李鉄拐靠拐勢·····	( 216 )
玉真山人和腎臙·····	( 218 )
蘭采和烏龍擺角·····	( 220 )
劉希谷猛虎施威·····	( 222 )
孫不二搖旗·····	( 224 )
常天陽童子拜觀音·····	( 226 )
東方朔捉搦法·····	( 228 )
彭祖明目法·····	( 230 )
<b>五、附 旁門小求批</b> ·····	( 232 )

將坐而談

袁了凡



## 袁了凡序

静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学。朱子又欲以静坐补小，学收放心一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗。此特浮尘初敛，情气少澄耳。而世儒认为极则，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤，逐物忘归。动固纷纷，静亦扰扰。稍加收摄，使觉朗然。中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足，或反成疾患。余实哀之。大都静坐之法，其修也有从人之阶，其证也有自得之实。一毫有差，永不发深禅定矣。吾师云谷大师静坐二十余载，妙得天台遗旨，为余谈之其备。余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土要门。大法久废，思一振之。二师皆往矣。余因述其遗旨，并考天台遗教，辑为此篇，与有志者共之。

## 辨志篇

凡静坐先辨志。志，一差，即堕邪径矣。如射者先认的，的东而矢西，其能中乎？天台有十种邪修，今约之为四。如学者为名闻利养，发心静坐，则志属邪伪，因种地狱矣。如为志气昏愚，欲聪明胜人而静坐，则属好胜之志，种

修罗之因。如畏尘劳苦报慕为善，安乐而静坐，夙属欣厌之志，种人天之因。如不为名闻利养，不为聪明善业，专为千生万劫，生死未了，惟求正道，疾得涅槃而静坐，则发自了之志，种二乘之因。此等学者，善恶虽殊，缚脱有异，其为邪僻，则一而已矣。若真正修行，只是仁之一字。以天地万物为一体，而明明德于天下是也。

释迦牟尼，以夏音释之，即是能仁二字。菩者，觉也、度也。萨者，有情也、众生也。菩萨二字为觉有情，又为度众生。佛氏惟菩萨为中道。罗汉出三界之外，成不来之果。而佛深恶之，斥为焦牙败种，以其不度人而自度耳。楞严经云：有一众生不成佛，永不于此取泥洹。又云：将此身心奉尘刹，是即名为报佛恩，其旨深矣。

或曰：如此，与墨子兼爱何别？答曰：为我兼爱，皆是好事。兼爱是仁，为我是义，岂非美德。所恶扬墨者，为其执一耳。执为我则不知兼爱而害于仁。执兼爱则不知为我而害于义。故孟子恶之耳。

古之学者为己，儒者何尝不为我。仁者爱人，儒者何尝不兼爱。孔门以求仁为学脉，而未尝废义。仁义并行而不悖，此所以为中道也。不然。即使不为我，不兼爱，又岂得为正哉。执杨墨与执儒，皆病也。

问曰：菩萨之法，专以度众生为事。何故独处深山，弃舍众生，静坐求禅乎。答曰：此菩萨所以为中道也。度一切众生，须德高行各、觉妙智神。一切德行，非禅不深。一切觉智，非禅不发。故暂舍众生，静坐求道。如人有病，将身服药，暂息事业。疾愈则修业如常。菩萨亦然，身虽暂舍众生而心常怜悯，于闲静处服禅定药，得实智慧，除烦恼病，



起六神通，广度众生。即如儒者隐居，岂洁己而忘世哉，正为求万物一体之志耳，其隐也。万物一体之志，念念不离，其出也。万物一体之道，时时不错，故以禹稷三过不入之功。不能加于颜子箪瓢陋巷之乐者，正为此志无加损也。

## 豫行篇

凡坐禅，须先持戒，使身心清净，罪业消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪；或犯，已能戒，皆系上知利根，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则为残缺之躯，不能上进。此不闻醍醐妙法，而甘于自暴者也。法华开经偈云：假令造罪过山岳，不须妙法两三行。何过不可灭，何戒不可持哉。

学者有三法：一、深达罪源；二、大心持戒；三、不住于戒。何谓深达罪源？一切诸法，本来空寂。尚无有福，何况有罪。种种业障，皆由心作。反观此心，从何处起。若在过去，过去已灭。已灭之法，则无所有，无所有法，不名为心。若在未来，未来未至，未至亦无有，不得名心。若在现在，现在之中，刹那不住，无住相中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所。当知此心，毕竟空寂，既不见心，不见非心。尚无所观，岂有能观。无能无所，颠倒想断。既颠倒想断，则无无明，亦无三毒，罪从何生？

又一切万法，悉属于心。心性尚空，何况万法。若无万法，谁是罪业。若不得罪，观罪无生。破一切罪，以一切诸