

老拳谱辑集「第四辑」

内功炼丹秘诀

【下卷】

Neigong Liandan Mijue
殷师竹●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第四辑」

内功炼丹秘诀

【下卷】

殷师竹·著

Neigong Lian dan Mijue

图书在版编目(CIP)数据

内功炼丹秘诀.下卷 / 殷师竹著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11 (2011.10 重印)

(老拳谱辑集丛书.第4辑)

ISBN 978-7-5377-3530-8

I.内… II.殷… III.太极拳—基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190713 号

内功炼丹秘诀 (下卷)

著者 殷师竹

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团
山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

787×1092 1/16

印张 14

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇一一年十月太原第三次印刷

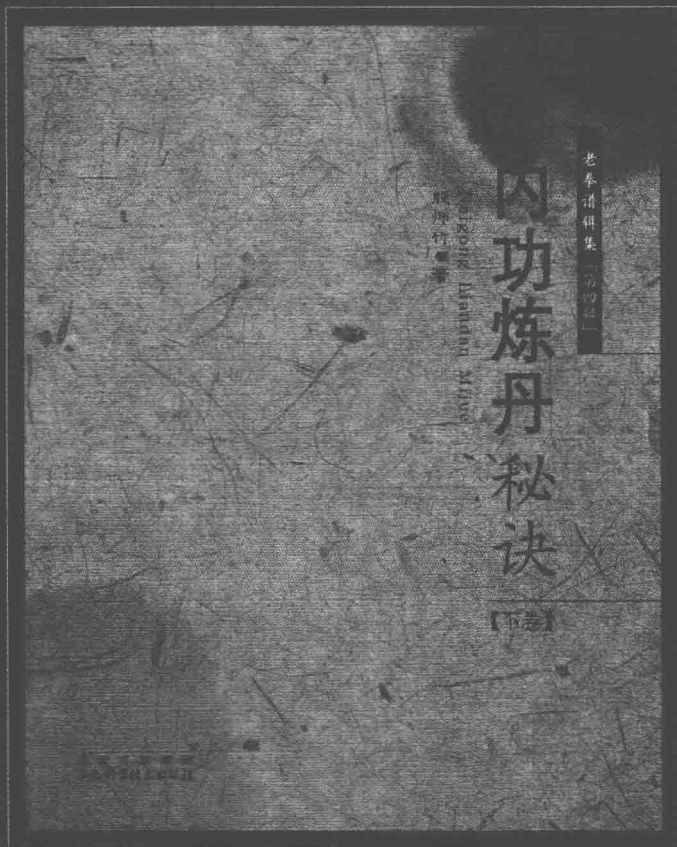
字数 198千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3530-8

定价 30.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



老拳谱辑集丛书

瀚海工作室 策划



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，

就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了筒体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



序

千百年来，中华民族优秀的传统文化，积淀遗存了大量文献资料，为后人学习、研究其精髓，提供了一个值得探索的宝库。然而，人们在研究中发现，在这些文献资料中，存在着大量我们今天不熟悉的词汇和语言，例如『文火』、『武火』、『心火』、『坤火』、『真元』、『真种子之父母』、『西南之道』等等，不胜枚举。这种使用诸多特殊名词词汇的记述方式，在道家、佛家色彩浓郁的文献中尤其普遍。毋庸讳言，这种现象，反映了这些文化内容在其传承过程中，传承者和传播环境出于主观观的种种需要。随着时光的流逝，这些当时古人的需求，与现代的我们日益隔膜起来，他们那时的表述，渐渐成了难懂的『天书』。所以，今天我们在阅读这些文献的同时，还要首先完成一项『诠释特殊词汇』的工作，这种『诠释』，是渐行渐远的历史，逼迫我们不得不完成的。

由于与古人之间的日渐隔膜，我们今天在了解和评价上述那种特殊的文化现象时，需要特别审慎，这远不是简单地扣上几顶『唯心主义』、『封建迷信』、『神秘虚妄』之类的帽子就可以了事的。正因为如此，我们今天就来看一看，这本《内功炼丹秘诀》究竟在讲些什么？

一、本书的性质与大概结构





此书书名为《内功炼丹秘诀》。何谓内功？何为炼丹？是江湖术士们宣扬的什么方术吗？是成佛得道升天的捷径吗？都不是！实际上，《内功炼丹秘诀》一书所说的，是我们的先人在长期身体力行的实践中，总结出的一套祛病强身、养生健身、修身养性的养生方法。这套方法旨在调整人体生理、心理平衡，开发人体内在蕴含的潜能。其书论述严谨，理论完备，简单易学，科学实用，效果显著，是中华民族养生学文化的精髓。

《内功炼丹秘诀》一书分上下两册，有三部分内容。第一部分为『泛说』，详细阐释、讲解和分述了道家与佛家养生学方法之异同；第二部分为『金仙正论解说』，主要讲解了内功练习的步骤、过程、方法和注意事项，特别是对『内功——周天筑基功』的练习方法有所论证、阐释和讲解；第三部分为『道字解』，这部分主要是对在阅读《内功炼丹秘诀》或其他同类书籍时，出现的一些晦涩、冷僻、玄虚化、神秘化的字或词或语句进行了讲解和注释，这部分也是弄通、弄懂诸多道家经典典籍内涵的一把钥匙。

那么，我们在读了这本书后，能有什么收获呢？编者作为本书的第一批读者，虽然浅陋，但仍愿意将自己的—孔拙见贡献给大家。

二、何谓内功，何为炼丹，何为秘诀

(一) 内功，是人体以不同的特定姿态和特定对应的呼吸方式，通过合理运用特定



的意念活动，激发人体自身的功能和能量，从而获得超出人体通常状态下的内在潜能。此种功夫被称为『内功』。

(二) 历来关于炼丹的说法，大致说来有以下几种：

第一种：在传统的中医药学中，就有丸、散、膏、丹的说法，『丹』在此是特指中成药中的一种形态，即采用不同的中药材为原料，经过特殊的萃取方法（亦称为炼丹），炮制而成的一种丸状形态的中成药颗粒，即称为『丹』，例如：小活络丹、小还丹、仁丹等。

第二种：古代游方术士们也炼丹或传授炼丹方法，但与上述中医的『炼丹』不同。方士们多取铅、汞、金、银、锡、砒霜等原料，以拢火燃箕的方法炼取所谓吃了可以长生不老的『金丹』，或称为『外丹』。『外丹』可以『长生不老』之说固属荒诞，但学者普遍认为，此术又确实是中国古代化学的原始形态。

第三种：在历史上，传统武术的练习者们习武也称炼丹，并且将丹分为两种：其一，通过开发人体自身内在潜能所获得的超凡能力称为内丹（即内功）；其二，通过长期练习定势、动势、攻防技巧、实用技术获得的独有的技击方法称之为外丹（外功）。历史上拳术家们所说的『功为内丹，拳为外丹』即是此意。拳术家所练习的内功（内丹）的重要特征是：（1）意随气走，气到意到，无拘无束，顺其自然，由其自然贯穿奇经八脉，如此获得大乘者，其功有致轻、致灵、致动、致活、随心所



欲、运用自如、洞察先机的特点。所以，凡是拳术家内功（内丹）获得大乘者，其内功（内丹）已经易变成拳术家独具的敏感的自然感知和预知功能；（2）拳术家们所练习的内功（内丹）已经完全具备了修身养性、益寿延年、强身健体、自卫防身的特征，也就是所有内家拳谱中所说的『静养生，动击人』的特性。

第四种说法是：这种炼丹方法主要是通过特殊固定的人体姿态，选取空气清新、恬静安定、风景优美的自然环境，撷取特殊的不同呼吸方法，通过意念守候和意念引导等主要方法，激发人体自身内在的潜能，从而达到修身养性，强身健体，延年益寿的目的，也称为炼丹。这种炼丹方法与传统武术家们的炼丹方法是有区别的，主要区别是练与养、养与用、动与静的区别，这种练内功（内丹）方法的突出特点是：气随意走，意到气到，用意念导引气血贯穿奇经八脉，使气血在人体中舒缓流畅的运行，从而，使人体达到脏腑器官健硕、强壮、阴阳平衡、和谐共生。

《内功炼丹秘诀》中所说的『内丹』，其特指的就是上述第三种和第四种说法中，具有养生健身功能的功理功法。此『内丹』之说，是『内丹』一词的本来意义，与封建迷信色彩风马牛不相及。

（三）《内功炼丹秘诀》一书中所说的秘诀，是前贤体悟实践的修炼经验和心得。内容包括练习内功（内丹）结丹的过程、方法和注意事项，修炼的不同层次和阶段时所出现的各种体感，如冷、热、暖、酸、胀、麻、痒、酥、疼、痛等生理反应，以及



练功（丹）时，精神意识中出现的各种『内景象』及『幻象』等特有的自然现象等。

三、为揭开同类典籍的神秘面纱，打开了方便之门

大家都知道，历史上凡在内功修炼上有深厚造诣者，对练习步骤、方法、过程和时机的把握，以及在练习过程中出现的各种状态和现象，一般是不肯轻易传授的，或者秘珍自专，或者以『只可意会，不可言传』等语敷衍。所幸的是，《内功炼丹秘诀》的作者，相当坦诚地公开了在内功炼丹过程中的时机、方法、过程和步骤。尤其难能可贵的是，此书对一些在其他类似书籍中晦涩难懂、甚至讳莫如深的字、词、句、文，做了相当细致的注解和阐释，从而为我们揭开了蒙在《内功炼丹秘诀》和其他同类典籍上的神秘面纱，提供了若干方便。

当然，以上所言，并不是说读了《内功炼丹秘诀》一书，有关内功（内丹）修炼的所有问题就都一览无余了。事实上，此书中仍然有大量的存疑羁绊在其间；仍然使用了大量隐晦的字、词、句和术语而没有给予明了的讲解与阐释。此书对于我们，或许仅仅是一扇微微打开的门，但对于以往多少不得其门而入的探索者而言，能有这一扇微启的门，无疑也是弥足珍贵的。

四、诚挚的提示

应该指出，《内功炼丹秘诀》一书，对于大多数初涉内功或内丹修炼领域的读者，更像是一本只是勾勒出总体脉络与结构的修习大纲，而大量的具体和细微的问



题，则需要反复研究，并结合书外多学科的知识才能弄清弄懂。在此仅举一例：『景象与幻象』，是内功（内丹）修炼中无法避免和回避的，是内功修习过程的必由之路。而《内功炼丹秘诀》一书中，对此只涉及『真景』（景象），而没有提到幻象，而实际上在内功（内丹）练习过程中，是会产生大量幻象的。那么，什么是幻象呢？幻象为什么会产生呢？幻象与真景两者的关系是什么？当幻象出现后，练习者应该如何对待？这一系列的问题，都值得读者在阅读本书的基础上，做进一步的探求与思考。

此书的出版，是希望能为广大热衷于民族养生学文化的研究者、探索者，提供一份有价值的参考资料，为民族优秀文化的发展略尽我们的绵薄之力，由于我们的文化修养和知识水平所限，在筛选、判定、编排、校对、出版、印刷中可能出现这样或那样的问题，诚祈广大读者朋友们海涵，并且不吝赐教。

瀚海文化工作室

己丑年中秋夜草于龙城



卷下

內功煉丹祕訣

上海武俠社出版



河车之耸驾

《金丹赋》曰：“子时，河车耸驾，火销金而神炁不败。”

读法 《金丹赋说》：“子时，河车行动，火熔化金，神炁不致败坏。”

解说 子时是运周天的子时。现今将要运行周天而驱河车，采药上升。呼吸之火熔化真炁，使成金丹。神炁便永久完全，不会败坏了。

一脉之天津

纯阳祖师曰：“凭君子后午前看，一脉天津在脊端。”

读法 纯阳祖师说：“任凭你在子后午前的时候观看，一脉的天津却在于脊端。”

解说 子后午前是从子起到午止，周天上升的路，也就是在任督二脉。通过一脉之端，名为“天津”。天津是指着脑顶而言。人的脊髓照着现代的生理学说起来，是神经大干的通衢。

河車之聳駕

金丹賦曰：「子時，河車聳駕，火銷金而神炁不败。」

「讀法」金丹賦說：「子時，河車行動，火熔化金，神炁不致敗壞。」

「解說」子時是，運周天的子時。現今將要運行周天，而驅河車，採藥上升。呼吸之火，熔化真炁，使成金丹。神炁便永久完全，不會敗壞了。

一脉之天津

純陽祖師曰：「憑君子後午前看，一脉天津在脊端。」

「讀法」純陽祖師說：「任你，在子後午前的時候觀看！一脉的天津，却在于脊端。」

「解說」子後午前是，從子起，到午止，周天上升的路；也就是，任督二脉。通過一脉之端，名為「天津」。天津是，指着腦頂而言。人的脊髓，照着現代的生理學說起來，是神經大幹的通衢。

內功煉丹秘訣

101



从仙道方面说来，却是真炁朝灵台的道路。他是从上升下，此是从下上升。在这一点看来，双方是大不相同的。然而从修养的实验看来，这条通衢，确是真炁上升的道路。

寒泉沥沥

又曰：“寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中宫。”

读法 又说：寒冷的泉水沥沥有声，呼吸的气息绵绵不尽；上边透过昆仑，还到紫府。浮沉升降，入到中宫。”

解说 寒泉是肾中的水。这是修炼之功既成之后的景象。沥沥是泉水涨溢之后发生的波涛之声；绵绵是连续不尽的状态。照着这样，真炁便随着气息上升到名为昆仑的头顶，下降到名为紫府的丹田。浮沉升降，全是以中宫的丹田为归宿之地。总而言之，这是教人运火之法。

從仙道方面說來，却是真炁朝靈台的道路。他是從上升下，此是從下上升。在這一觀點看來，雙方是大不相同的。然而從修養的實驗看來，這條通衢，確是真炁上升的道路。

寒泉瀝瀝

又曰：「寒泉瀝瀝氣絲絲，上透崑崙還紫府，浮沈升降入中宮。」

「讀法」又說：「寒冷的泉水，瀝瀝有聲；呼吸的氣息，絲絲不盡；上邊透過崑崙，還到紫府。」

浮沈升降，入到中宮。」

「解說」寒泉是，腎中的水。這是修煉之功，既成之後的景象。瀝瀝是，泉水漲溢之後，發生的波濤之聲；絲絲是，連續不盡的狀態。照着這樣，真炁便隨着氣息，上升到名為崑崙的頭頂，下降到名為紫府的丹田。浮沈升降，全是以中宮的丹田，為歸宿之地。總而言之，這是教人運火之法。



一吸一呼

广成子曰：“人之反复呼吸彻于蒂，一吸则于气下降，一呼则地气上升，我之真炁相接也。”

读法 广成子说：人的反复呼吸贯彻于蒂。气息一吸，天气便向下降；气息一呼，地气便往上升。因为我的真炁是接连不断的，所以有这种现象。”

解说 人的反复呼吸若能贯彻于蒂（炁穴），那么，后天之气一吸，先天之炁便上升而为采取。这个名为“地气上升”。后天之气一呼，先天之炁便下降而为烹炼。这个名为“天气下降”。这种事项的确是贯彻炁穴的呼吸。口鼻的一呼一吸，和炼药、周天的法术有很重要的关系。呼吸得法，便能达到炼药、周天的目的了。

子升午降

一吸一呼

广成子曰：「人之反覆呼吸徹于蒂，一吸則天氣下降，一呼則地氣上升，我之真炁相接也。」

「讀法」廣成子說：「人的反覆呼吸，貫徹于蒂。氣息一吸，天氣便向下降；氣息一呼，地氣便往上升。因為我的真炁，是接連不斷的，所以有這種現象。」

「解說」人的反覆呼吸，若能貫徹于蒂（炁穴）；那末，後天之氣一吸，先天之炁便上升而為採取。這個名為「地氣上升」。後天之氣一呼，先天之炁便下降而為烹煉。這個名為「天氣下降」。這種事項，的確是貫徹炁穴的呼吸。口鼻的一呼一吸，和煉藥，周天的法術，有很重要的關係。呼吸得法，便能達到煉藥，周天的目的了。

子升午降

內功煉丹祕訣

二〇三



覓元子曰：“乾坤闔辟，陰陽運行之機；一吸則自下而上，子升；一呼則自上而下，午降。此一息之升降也。”

讀法 覓元子說：“乾坤開閉乃是陰陽運行之機；氣息一吸，便自下往上，子升上去了；氣息一呼，便从上往下，午降下來了。這就是依着氣息的一呼一吸而有上升下降的運行。”

解說 乾是頭，其位居上。坤是腹，其位居下。闔辟的意義就是開閉，內外呼吸的元機即在於此。由於呼吸，外面的氣降下，裡面的炁通過自己的身體而上升。由於一呼，外面的氣上升，裡面的炁通過自己的身體而下降。這就是一息的升降。像這種情形，乃是屬於先天的秘機，普通的人是不能知道的。因為周天的內外之機有這種相異之處，便可鍛煉成丹。有一個道人，因為用後天的意氣而不知先天的神炁，所以在幾十年之間，行升降的方法仍舊不能結成金丹，煉成大藥。可是先天的神炁在煉丹方面是很重要的了。

內功煉丹秘訣

二〇四

覓元子曰：「乾坤闔關，陰陽運行之機；一吸則自下而上，子升；一呼則自上而下，午降；此一息之升降也。」

「讀法」覓元子說：「乾坤開閉，乃是陰陽運行之機；氣息一吸，便自下往上，子升上去了；氣息一呼，便從上往下，午降下來了；這就是依着氣息的一呼一吸，而有上升下降的運行。」

「解說」乾是頭，其位居上。坤是腹，其位居下。闔關的意義，就是開閉；內外呼吸的元機，即在於此。由於吸，外面的氣降下，裏面的炁通過自己的身體而上升。由於一呼，外面的氣上升，裏面的炁通過自己的身體而下降。這就是一息的升降。像這種情形，乃是屬於先天的秘機；普通的人，是不能知道的。因為周天的內外之機，有這種相異之處，便可煅煉成丹。有一個道人，因為用後天的意氣而不知先天的神炁，所以在幾十年之間，行升降的方法，仍舊不能結成金丹，煉成大藥。可見先天的神炁，在煉丹方面，是很重要的了。