

老拳谱辑集「第四辑」

内功炼丹秘诀

【上卷】

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

【上卷】

Neigong Liandan Mijue
殷师竹●著

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

内功炼丹秘诀.上卷/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 978-7-5377-3493-6

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150482号

内功炼丹秘诀(上卷)

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 16.25

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

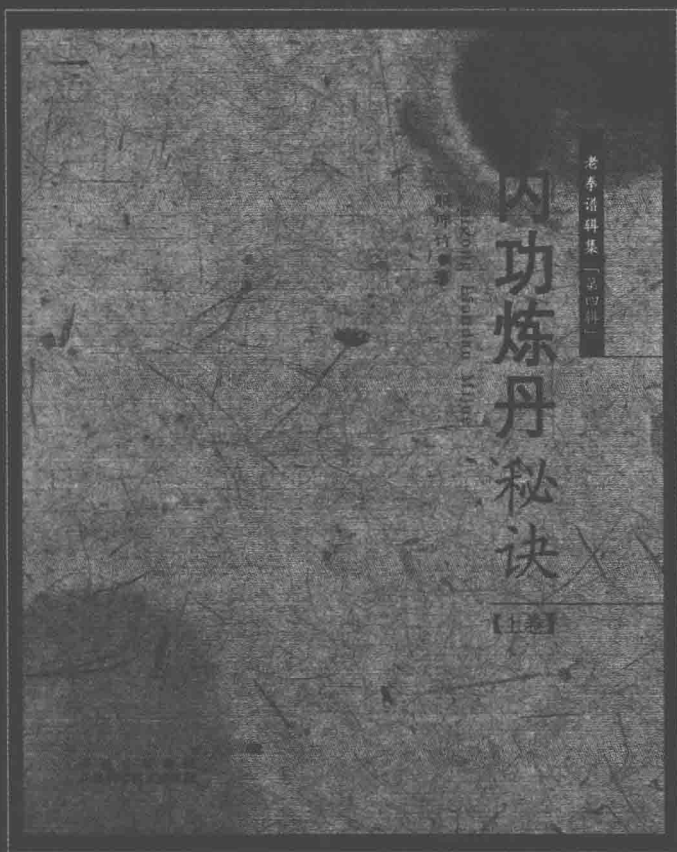
字数 220千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3493-6

定价 35.00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

甄师 著 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，使其更具有理性和可读性。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，



武人世家

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简体化处理；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客观的种种需要。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了。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？是成仙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，但仍愿意将自己的一孔拙见贡献给大家。

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，以烧火燃算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）。历史上武术家们所说的『功为内丹，拳为外丹』即是此意。武术家所练习的内功（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，凡是拳家内功（内丹）获得大乘者，其内功（内丹）已经易变成拳家独具的敏感的自然感知和预知功能；（2）拳家们所练习的内功（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，用意引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



卷上

內功煉丹秘訣

上海武俠社出版



序言

天地之間，物類之衆，庶事之繁，非一人之耳目所能周也。非耳目之所能周，則人固有不可得而見聞之物與事矣。凡不可得而見聞之物與事，謂為不知其物。不知其事則可，謂為必無其物，必無其事，則不可也。龍之與麟也，相傳以為瑞，且董父授官，以豢龍而為氏；孔子紀事，以獲麟而絕筆，是龍與麟固有其物者，世之人亦多聞其名矣，而見其形者何人也？然未聞有人以未見龍之與麟，而辟其無有也。真仙之與劍客也，旨合于道，且遺事搜羅，劉向著《列仙之傳》，《漢書》所載。吳王有仙客之好，是真仙之與劍客，在古固亦有之，世人亦多聞其事矣，而見其人者，固未嘗有也。人已疑真仙劍客之道，失傳于今世，亦猶龍麟之種絕，故不可復返，乃有儒者出而辟之曰：“老子之道，小道也。劍客之術，邪術也。凡長生不老之丹，彈丸飛劍之技，固用以欺人惑世者也。”世人以

序言

天地之間。物類之衆。庶事之繁。非一人之耳目所能周也。非耳目之所能周。則人固有不可得而見聞之物與事矣。凡不可得而見聞之物與事。謂為不知其物。不知其事則可。謂為必無其物。必無其事。則不可也。龍之與麟也。相傳以為瑞。且董父授官。以豢龍而為氏。孔子紀事。以獲麟而絕筆。是龍與麟固有其物者。世之人亦不聞其名矣。而見其形者何人也。然未聞有人以未見龍之與麟。而闢其無有也。真仙之與劍客也。其旨合于道。且遺事搜羅。劉向著列仙之傳。漢書所載。吳王有仙客之好。是真仙之與劍客。在古固亦有之。世人亦多聞其事矣。而見其人者。固未嘗有也。人已疑真仙劍客之道。失傳于今世。亦猶龍麟之種絕。故不可復返。乃有儒者出而闢之曰。老子之道。小道也。劍客之術。邪術也。凡長生不老之丹。彈丸飛劍之技。固用以欺人惑世者也。世人以



內功煉丹秘訣

二

未曾親見真仙劍客，疑已甚矣，更中于儒者之說，則亦從而附和之曰：劉向謾言，《漢書》謬說，不足為信，世實無真仙劍客也。若而人者，以一己耳目所不及，即斷言真仙劍客之必無，實未知修養之大道，無足貴也。夫道者，統生天地生人生物，含陰陽動靜之機，具造化玄微之理者也。統無極生太極，無極為無名，無名者天地之所自胎。太極為有名，有名者萬物之所自生。因無名而有名，故曰大道無名。老氏之言曰：“天法道，道法自然。”蓋道統無極，由無極而生太極，而判天地，故天亦法乎道也。由天地而生萬物，孰令生之；由太極而判天地，孰令判之；由無極而成太極，孰令成之，此自然運化之機也。道統無機，故法乎自然，道也者。一本乎自然，而運化萬能，運化之機，即陰陽動靜之謂也。易曰：“一陰一陽之道。”蓋深知夫道之旨矣。上古之人，壽至百齡不為奇，若花甲而近死，且視為不壽。及乎近世，則能周一甲者已奉壽翁。其壽命之永暫相距遠。其故何也？蓋古之人也，日出而作，日入而息，盛暑知夏，祁寒知冬，天真渾璞，胸無機械，內無

未曾親見真仙劍客。疑已甚矣。更中于儒者之說。則亦從而附和之曰。劉向謾言漢書謬說。不足為信。世實無真仙劍客也。若而人者。以一己耳目所不及。即斷言真仙劍客之必無。實未知修養之大道。無足貴也。夫道者。統生天地生人生物。含陰陽動靜之機。具造化玄微之理者也。統無極。生太極。無極為無名。無名者天地之所自胎。太極為有名。有名者萬物之所自生。因無名而有名。則天生地生人生物生矣。故曰大道無名。老氏之言曰。天法道。道法自然。蓋道統無極。由無極而生太極。而判天地。故天亦法乎道也。由天地而生萬物。孰令生之。由太極而判天地。孰令判之。由無極而成太極。孰令成之。此自然運化之機也。道統無極。故法乎自然。道也者。一本乎自然而運化萬能。運化之機。即陰陽動靜之謂也。易曰。一陰一陽之道。蓋深知夫道之旨矣。上古之人。壽至百齡不為奇。若花甲而死。且視為不壽。及乎近世。則能周一甲者。已奉壽翁。其壽命之永暫相距彌遠。其故何也。蓋古之人也。日出而作。日入而息。盛暑知夏。祁寒知冬。天真渾璞。胸無機械。內無



忧乐之煎，外无利欲之侵，凡作息衣食，全随天机而转，一任自然之运化，故循环往复，生机不息，而克享遐龄也。今之人也，利欲侵于外，机械生于中，以权诈处世，以虚伪立身，宅心之险，计算之工，固非古人之所能及，而纒纒扰扰，身心于化，形神相搅，死机求其永，其可得乎？即此老子道法自然之旨矣。吾人处今之世，未尝不修也，金丹可炼也，长生不老，莫不可致也。但人为耳，则必群以诘之曰：大道可修，何未见有证道之人；何今世之人寿命不能周甲？是皆澜言以欺人也。呜呼！斯言也，是与未见真仙剑客，而辟为天下同一理耳。若于炉鼎铅汞之说，甚和合之事，甚且斥为谬妄，间尝考其道藏之书，其理玄微，是

憂樂之煎。外無利欲之侵。凡作息衣食。全隨天機而轉。一任自然之運化。故循環往復。生機不息。而克享遐齡也。今之人也。利慾侵于外。械生于中。以權詐處世。以虛偽立身。宅心之險。計算之工。固非古人所能及。而纒纒擾擾。身心于以不寧。一背乎自然之運化。形神相攪。死機長而生機。減于此而欲求其壽命之永。其可得乎。即此可知老子道法自然之旨矣。吾人處今之世。未嘗不慕太古人類之安恬多壽。然若執塗人而語之曰。大道可修也。金丹可煉也。長生不老。莫不可致也。但在人之自爲耳。則必羣以爲妄。而詰之曰。大道可修。何今世未見有證道之人。金丹可煉。何今世不見有不死之藥。長生不老。莫不可致。何今世之人。壽命不能周一甲。是皆調言以欺人也。嗚呼。斯言也。是與未見龍麟。而闢爲天下本無其。未視真仙劍客。而闢爲本無其事。同一理耳。若以道藏之書示於衆。則羣疑滋甚。于爐鼎鉛汞之說。陰陽和合之事。甚且視爲方術。而斥爲謬妄。不欲探其奧旨也。問嘗考其所以然之故。而恍然悟曰。予是矣。蓋道藏之書。其理玄微。是辭旨

內功煉丹秘訣



深奧，以爐鼎、鉛汞、龙虎等而設喻，使人循此以尋自然之道，固非淺見者之所能窺其旨，斥為謬妄，為方術，亦固其宜。然此固今人之淺見，非道書之說妄也。予因是而嘆后之修道者，未能將古籍加以疏解，而所謂爐鼎鉛汞之物，在己而不在彼；采接長生之道，在己而不在彼。竭其玄微之辭，而詳明之，大道既彰，則人必信仰，而致致力于此，亦必有證得金丹、長生不老之人，暨夫真仙劍客者出矣。則彼指說者，親見此証道之人，以祛其疑，庶謂世无其事乎。惜乎道士中无朱子其人，反得之于東瀛之三島，亦可異也。其人唯何，即伊藤光遠是。蓋予方慨乎无人能疏解道書，而師竹先生適至，且挾其新書示予曰：“此新釋自日文者，子意云何？”視之則題曰《地仙劍客修煉真傳》，展而讀之，則次序井然，對於煉己筑基，周天運行，

深奧。以爐鼎鉛汞龍虎等而設喻。使人循此以尋自然之道。固非淺見者之所能窺其旨。斥為謬妄。為方術。亦固其宜。雖然此固今人之淺見。非道書之說妄也。予因是而嘆後之修道者。未能將古籍加以疏解。而使淺見者流。知所謂爐鼎鉛汞之物。在己而不在人。採接長生之道。在此而不在此。竭其玄微之理。而闡發之。釋其深奧之辭。而詳明之。大道既彰。則人雖欲斥為謬妄。視為方術。詎可得乎。不特此也。大道既彰。人必信仰。而致致力于此。亦必有證得大道煉成金丹。長生不老之人。暨夫真仙劍客者出矣。則彼指說向為妄作。漢書為謬說者。親目此證道之人。以祛其疑。庶不至更以不見龍麟謂世無其物。不見真仙劍客謂世無其事乎。惜乎道士中無朱子其人也。屬意闡明此大道之人。不見于道學創始之我國。反得之于東瀛之三島。亦可異也。其人唯何。即伊藤光遠是。蓋予方慨乎無人能疏解道書。而師竹先生適至。且挾其新書示予曰。此新釋自日文者。子意云何。視之則題曰地仙劍客修煉真傳。展而讀之。則次序井然。對於煉己築基。周天運行。