

内丹养生 功法指要

王沐著

千古绝学
要夺天地造化之功

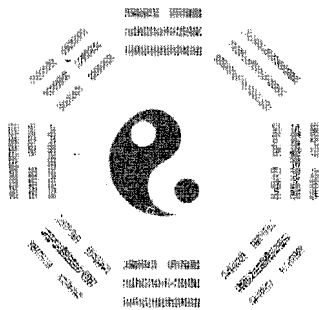


内丹功法，全赖苦行，必须厉阶而行，不能躐等而进，不可贪多务得。内丹门派甚多，丹经更如山积，学者唯按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用，根据自己的体质禀赋，择善而从，方有所得。

東方出版社

内丹养生 功法指要

王沐著



東方出版社

责任编辑:陈来胜

封面设计:李 奇

图书在版编目(CIP)数据

内丹养生功法指要/王沐著. —3 版. —北京:东方出版社,2011. 1

ISBN 978-7-5060-0133-5

I. 内… II. 王… III. 道教—养生(中医) IV. B958R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 017913 号

内丹养生功法指要

NEIDAN YANGSHENG GONGFA ZHIYAO

(修订本)

王 沐 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

1990 年第 1 版 2008 年第 2 版

2011 年 1 月第 3 版 2011 年 1 月北京第 3 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:18

字数:251 千字 印数:14,001—20,000 册

ISBN 978-7-5060-0133-5 定价:39.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



內丹學家王沐先生委託胡孚琛教授為他編集《內丹養生功法指要》。(攝於1990年春)

序

儒、释、道三教是中国传统文化的三大宗教，这三教发生社会作用的时期有先有后。三教之中，佛教、道教传播时期较早，约在 4 世纪；儒教的产生约在 11 世纪，比佛教、道教晚了 500 年。

佛教传入中国后，首先借助道教的声势，依附于道教得以顺利传播。道教开始时即注意治病保健，还有一部分教义是治国安邦的主张，如最早的《太平经》即属于这一类经典。这种经典随着政治形势有升降起伏，也随着政治的需要有所改变。

道教原来自中国方士、方术、巫术。随着文化的发展、社会历史的变迁，道教内部也有了分门别类的衍化。道又有与佛、儒两家的思想交融，在中国哲学发展史上与中国哲学发展有共同关心的时代课题。如汉代天人感应的宇宙论，即与佛、道两教有共同的兴趣。魏晋南北朝以后，中国哲学发展思潮由宇宙论进入本体论，佛教、道教也都有与此相关的表现。由南北朝到隋唐，中国思潮已由本体论进入心性论，佛、道二教也有共同的兴趣。道教的外丹，从理论上说，带宇宙构成论的倾向和影响。道教的内丹学说则是时代思潮心性论在道教中的表现。

王沐先生从事道教内丹学研究多年，70 年代末，曾在中国社会科学院世界宗教研究所，与研究生讲授《悟真篇》。王沐先生为学深得学生们的敬重。

道教内丹学流派甚多，然真伪一时难辨，也有些著作，学术气味不多，科学性不够。王沐先生治学谨严，不哗众取宠，成一家之言。他把自己的文章集成一帙，公开出版，我相信此书的问世对道教内丹学的研究将会发





生促进作用。应王沐先生之嘱，勿写这几句话，向读者推荐这本文集。

任继愈

1989年4月10日于北京

内丹
养生
功法指要

前 言

中国的内丹学自古号称绝学，它在我国源远流长，至儒、道、释三教兴起之后，内丹学遂依附三教而传，特别是成为道教文化的核心。实际上，内丹学是一门高深的学术，它汲取了我国古代医学、道、儒、释各家的养生理论，是传统文化中的精华。然而，在中国家长制的封建宗法社会里，内丹学的发展一直备受压抑，被斥为惑众的左道、外道。在这种文化氛围中，古代内丹家将丹功法诀在师徒间口口相传，择师授徒极为慎重，默默地进行着人体内在奥秘的探索，使一线圣脉，不绝如缕，将这份凝聚着民族智慧的文化遗产保存下来。

现在社会上不少人对内丹学还茫然无知，甚至于因受习惯势力的影响而存在着不少误解。实际上，内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，唯重人体的实验。丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上是要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。这种思想，同保守落后的中国儒家传统以及追求来世、崇拜死亡的世界三大宗教都大相径庭。陈撄宁先生说：“神仙之术，首贵长生，唯讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门。”（《读〈化声自叙〉的感想》）现在，内丹学正在引起国内外学者和科学家的注意，不同学科的专家都在进行人体科学的探索。我国著名科学家钱学森教授把它看作是带有战略意义的科研任务，他说：“这是一件影响深远的工作，我们要奋力去做，由整理材料入手，建立起唯象气功学，有了这个体系，然后再变为真正





的科学,那就是科学革命了。到那时,我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先,应该闻名于世了。”

我出生在一个医生的家庭,先父是老中医,家中多藏医籍道经,我幼年涉猎其间,颇受影响。而后初读丹经,不问门派,但贪广览,搜寻善本,杂炼各家丹功,进步较慢。1932年供职国立北平图书馆,得窥秘藏;后留学东京,每日闲步西神田旧书店街,又见到许多丹经佳本,因此兴趣颇高。陆游《剑南诗稿》云:“书中得来终觉浅,绝知此事要躬行”,治内丹学古来不尚空谈,只有在自己的炼功实践中才能获得真知。然而要想取得成效,还须处理好广度与深度的关系,我那一段炼功得之于广而失之于浅,因之歧路亡羊,未获真诠,这也是庄子所谓“多知多败”的道理吧。

1936年,我从师受丹功口诀,专炼全真派丹法,由博返约,渐有所悟。内丹功法,全赖苦行,必须历阶而升,不能躐等而进,不可贪多务得。内丹门派甚多,丹经更如山积,学者唯按师传入手,在修炼中参照丹经细心体会,灵活运用,根据自己的体质禀赋,择善而从,方有所得。

内丹功法以延年长生、返老还童为目标,其效果可以消除人体的疾病,可以调整人的情绪,可以激发人的青春活力(生命力),可以变化人的气质,可以开发人的智力。清代全真道教龙门派的道士,王常月(1520—1680年)、沈常敬(1523—1653年)、王永宁(1597—1721年)、陈清觉(1606—1705年)、白马李(1615—1818年)、高东篱(1621—1768年)等人,皆获百岁以上高寿,内丹功法延年益寿的效果是毋庸置疑的!世之习内丹而无效者,多为炼功不得法,有其名而无其实,或丹家无疾尸解,局外人不知罢了。然而内丹学的科学价值,主要在于它可以揭开人体的内在奥秘,是进行人体科学研究和探索的重要途径。

五十余年的炼功体会和经验教训,留下上万张卡片和资料,近年写成的文稿亦散见于各杂志。中国社会科学院的胡孚琛博士,见而惜之,劝我出版。胡君是哲学博士,兼具自然科学和社会科学的知识,亦随我修习内丹功法。我的这些文稿是由他整理成书的,其志在于用现代自然科学、心理学和哲学揭开内丹学之秘,致力于丹道的科学研究。我嘉其志,并希望有更多的中青年学者修习内丹功法,上根利器,必有所成,使内丹学这一

古老学术焕发青春,弘扬光大。

这本小书,记载了我个人的炼功体会。记得十年动乱期间我有一首记载当时行功心理状况的诗云:“年来久已废吟哦,沉默无言感慨多,自笑多年学行气,风来水面还生波!”此诗至今又有十余年矣,虽炼心较前确有进步,但尚未能尽如止水。敢献刍蕘,以一得之愚,供国内同行参考。

王 沐

1989年3月9日



目 录

| | |
|--|-----------|
| 序 | 任继愈(1) |
| 前言 | (3) |
| 《悟真篇》丹法源流 | 1 |
| 一、《悟真篇》作者及其时代 | 1 |
| 二、《悟真篇》的内容 | 2 |
| 先命后性的丹法——由有为到无为 / 《悟真篇》命功的内容 | |
| 三、《悟真篇》丹法授受渊源 | 13 |
| 师承关系——继往部分 / 所传弟子——开来部分 | |
| 四、《悟真篇》与南北宗 | 31 |
| 两宗形成过程 / 两宗合并过程 / 两宗丹法均以《悟真篇》为祖经， 但派系不同，注解各异 / 南宗在道教史上的地位 | |
| 五、结语 | 40 |
| 《悟真篇》丹法要旨 | 43 |
| 一、基本精神 | 43 |
| 二、《悟真篇》丹法的几个步骤 | 46 |
| 筑基阶段 / 炼精化炁 / 炼炁化神 / 炼神还虚 | |
| 三、结语 | 77 |
| 内丹功法的缘起和发展 | 80 |
| 一、内丹功法的缘起 | 80 |
| 二、魏晋南北朝时代内丹的发展 | 82 |
| 三、唐代的内丹 | 82 |





内丹
养生
功法
指要

2

| | |
|---|------------|
| 四、内丹功法在宋代之兴起 | 83 |
| 五、《参同契》和《悟真篇》的内丹系统 | 84 |
| 六、钟、吕内丹派的发展及其影响 | 86 |
| 道教丹功四秘窍的体和用 | 88 |
| 一、筑基入手功夫阶段 | 88 |
| 筑基炼神 / 筑基炼气 / 筑基补精 | |
| 二、炼精化气功夫阶段 | 89 |
| 秘窍之一——“玄关一窍” / 秘窍之二——阴跷 / 秘窍之三——丹田 / 秘窍之四——玉枕 | |
| 丹道功法纲要 | 95 |
| 第一讲 关窍及进程 | 95 |
| 第二讲 筑基名词浅解及参考资料 | 98 |
| 一、筑基炼神 | 98 |
| 神 / 炼神与静功 / 闭四门 / 丹田 / 意 | |
| 二、筑基炼气 | 100 |
| 三、筑基补精 | 101 |
| 第三讲 炼精化炁(上) | 104 |
| 一、释“三五—” | 104 |
| 二、药 | 105 |
| 区别 / 炼精化炁时之名称 / 化炁过程中之诸异名 | |
| 三、百日关 | 109 |
| 四、药的分类 | 109 |
| 第四讲 炼精化炁(中) | 111 |
| 五、设鼎安炉 | 111 |
| 第五讲 炼精化炁(下—) | 115 |
| 六、火候 | 115 |
| 释名: 炼丹最要者为水火 / 异名 / 术语解释 | |
| 第六讲 炼精化炁(下二) | 118 |
| 七、炼丹四口诀: 采、封、炼、止 | 118 |

释戊己土 / 采、封、炼、止总论(其一)

| | |
|--|-----|
| 第七讲 炼精化炁(下三) | 125 |
| 八、炼丹四口诀:采、封、炼、止 | 125 |
| 采、封、炼、止总论(其二) / 采、封、炼、止分论 | |
| 第八讲 炼炁化神(一) | 130 |
| 一、释“十月关” | 130 |
| 二、释“胎儿” | 131 |
| 三、释“四正” | 131 |
| 四、七日炼大药过程 | 132 |
| 采工 / 大药生 / 震动 / 过关 | |
| 第九讲 炼炁化神(二) | 136 |
| 五、大周天 | 136 |
| 六、定功 | 137 |
| 第一、二、三月 / 第四、五月 / 第六、七月 / 第八、九、十月 / 六通 | |
| 七、抽铅添汞 | 138 |
| 八、移胎 | 139 |
| 第十讲 炼神还虚 | 140 |
| 一、释“九年关” | 140 |
| 二、乳哺 | 140 |
| 三、炼 | 140 |
| 四、窍门开 | 141 |
| 五、出胎 | 141 |
| 六、阳神 | 142 |
| 七、温养 | 143 |
| 八、还虚之后 | 143 |
| 第十一讲 《悟真篇》与南北宗 | 145 |
| 一、内丹传授源流 | 145 |
| 二、《参同契》是内丹经典 | 146 |
| 三、内丹名称是隋苏元朗提出的 | 146 |





| | |
|--|-----|
| 四、《悟真篇》是继《参同契》的内丹主要经典 | 147 |
| 五、内丹与外丹之分 | 148 |
| 六、南北分宗之过程 | 148 |
| 两宗形成过程 / 两宗传统情况 / 南北宗对《悟真篇》的不同解释 | |
| 女丹概论 | 155 |
| 一、女子内丹派别 | 155 |
| 谶母派 / 南岳魏夫人派 / 谢自然仙姑派 / 曹(道冲)文逸真人派 / 孙不二元君派 | |
| 二、女丹典籍 | 156 |
| 三、女丹在炼精化炁阶段与男炼的区别 | 156 |
| 女丹名词解释 / 斩赤龙功法 | |
| 四、女丹问答 | 159 |
| 《大成捷要》丹功讲解 | 161 |
| 第一讲 《大成捷要》之来历及内容特点 | 161 |
| 第二讲 丹功步骤(一) | 163 |
| 一、性命双修是道家丹功的基本原则 | 163 |
| 二、性功是丹功的基础 | 163 |
| 三、小成筑基入手的几个关窍 | 164 |
| 四、入手方法 | 165 |
| 五、收心炼己口诀 | 165 |
| 六、验证标准 | 165 |
| 第三讲 丹功步骤(二) | 166 |
| 七、什么是天机 | 166 |
| 八、蛰藏气穴的作用 | 167 |
| 九、回光返照与入静 | 168 |
| 第四讲 丹功步骤(三) | 168 |
| 十、气海的穴位 | 168 |
| 十一、筑基期间神的作用 | 168 |
| 十二、先天元神与后天识神 | 168 |

| | |
|---|---------|
| 十三、筑基阶段之主旨在求返还之道,以补后天亏损 之精 | 169 |
| 第五讲 百日筑基 | 169 |
| 附件之一: | |
| 内丹进程表——筑基阶段 | 172 |
| 附件之二: | |
| 一、《胎息经》原文 | 173 |
| 二、幻真先生《胎息铭》口诀 | 173 |
| 第六讲 百日关程序与方法 | 173 |
| 一、“通三关”是“百日筑基”的准备功夫 | 173 |
| 二、结合《大成捷要》以释金丹进程表 | 174 |
| 第七讲 七日大药与十月关 | 175 |
| 第八讲 《大成捷要》总结 | 178 |
| 一、本书特点之一 | 178 |
| 二、金丹进程第三阶段仙功表 | 179 |
| 三、特点之二 | 179 |
| 明五事 / 丹旨渊源 / 指出五个活子时 / 列出百日关、十月关的七 次混沌 | |
| 四、特点之三 | 181 |
| 五、本书不足之处及应商酌之处 | 181 |
| 六、结语 | 181 |
| 附录一:张伯端《悟真篇》 | 182 |
| 附录二:《大成捷要》 | 204 |
| 编后记 | 269 |
| 王沐《内丹养生功法指要》再版书后 | 271 |



《悟真篇》丹法源流

一、《悟真篇》作者及其时代

《悟真篇》是道教内丹丹法主要经典，著录于《文献通考》、《宋史·艺文志》及《四库全书》之中，著者为北宋张伯端，是继《周易参同契》之后的丹经。书中以诗词形式总结了宋代以前内丹的正统法诀，继往开来，在道教史中为承前启后的一部名著。《四库全书提要》说：“是书专明金丹之要，与伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”

张伯端，字平叔，天台人。生于宋太宗雍熙四年（公元987年），羽化于徽宗元丰五年（公元1082年），驻世96年。少年博学，屡试不第，乃云游四方，孜孜访道。宋熙宁二年，随陆洗入成都，佐机要，遇刘海蟾授以丹诀，遂改名用成，作《悟真篇》传世。

清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首有《陆彦孚记》一篇，记张伯端的身世较为具体。彦孚为陆洗之孙，名思诚，幼年曾详闻平叔事迹。他说：“张平叔，少业进士，坐累谪岭南兵籍。治平中，先大父龙图公洗帅桂林，引置帐下，典机事。公移他镇，皆以自随，最后公薨于成都，平叔转徙秦陇。”这一段是陆彦孚记张与陆洗的关系。在张自序里谈他在四川遇到异人（传为刘海蟾）也在此时。陆记中另一段则叙述《悟真篇》原稿保存经过：“久之，事扶风马默处厚于河东，处厚被召，临行，平叔以此书授之曰：平生所学，尽在是矣，愿公流布，当有因书而会意者。”后来马处厚将此稿传于张坦夫，坦夫传于彦孚之父，彦孚幼年曾窃取读之而不能通。迨彦孚晚年好道，盟受丹法，更加宝藏原稿，并刊校流布。¹此文虽只叙刊书经过，但平叔身世，也可以略见端倪。





张伯端生于北宋初年，统治者在晚唐五代十国动乱之后，逐步统一了全国，为了巩固政权，收拾人心，利用宗教，所以道教极受尊崇，并仿唐朝以老子为先祖之例，以九天司命真君赵玄朗为圣祖，尊为太上混元皇帝，与唐代太上玄元皇帝并列，祭祀位于北极大帝之上。²又搜集五代兵火中散失的道经，编成《大宋天官宝藏》。因为道教隆盛，统治者又极力扶持，民间道派也特别兴盛起来。钟、吕金丹派应时而生，逐步形成为炼内丹的宗教集团，成为道教史中最重要的一派。

本来道功、道术包括较多，陈樱宁会长曾将《道藏》分为道学、道通、道功、道术、道济、道余、道总、道史、道集、道教、道经、道戒、道法、道仪十四类，而内丹仅为第三类道功里的一种。在《道藏》5485卷中，丹经只有130种上下，在比重方面，只是少数。但因道教思想重视现实世界，力图控制自然，所以他们特别探求生命奥秘，研讨养生方法。而且为了达到返老还童、延年益寿的目的，炼养方术常常成为修道的核心。本来内外丹并重，但因唐代统治者多数相信外丹，崇信烧炼，以致太宗、高宗、敬宗、宪宗、武宗、宣宗等，都因服方士金丹而死亡。³又加外丹所用药料，寻求不易，烧丹火候，亦难掌握，唐诗人白居易屡次烧丹未成，颇感失望，有诗曰：“空王百法学未得，姹女丹砂烧即飞，事事无成身老也，醉乡不去欲何归？”⁴可以说明炼丹不易。因此经五代以后，人们对服丹可以延寿长生的信仰日趋薄弱。张伯端所生的时代，正是外丹信用已趋低潮、而内丹备受崇奉时期。

二、《悟真篇》的内容

（一）先命后性的丹法——由有为到无为

张伯端奔走四方，屡佐戎幕，似非出家道士。但其宗教思想，则自认为是继承道教正统。所以《悟真篇》绝句第十二首阐明《道德经》中道与丹法的关系。诗句说：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”对此诗清刘一明《悟真直指》解释“道”说：“此性命之道，即造化之道，生生不息之道也。然此皆顺行造化之道，修道者知此顺行造化，逆而修之，则归三为二，归二而一，归一于虚无矣。”注解中所称



“道”为生生不息，即指生命的本源；“逆行”即必须扭转自然中生老病死的规律，使其永葆青春；所谓“一炁”分为阴阳，即以心为性、以肾为命；心为离为阳，肾为坎为阴，阴阳生三，即精、气、神三宝，由此而孳育万物。此程序本是顺行，但张伯端暗示丹法必须反此而行，使其归根返本，复归于道。此种对道的解释，是从炼丹家观点提出的。认为如此重返虚无，始得长生。刘注又说：“道者先天生物之祖气，视之不见，听之不闻，在儒则名太极，在道则名金丹。”⁵而《大丹直指》则进一步解释说：“金丹之理，在一性命而已，一炁由虚无而生，性命合炼，精、气、神三宝凝结，即复归于道。”李道纯《中和集》“无一歌”说：“三五混一一返虚，返虚之后虚亦无”，可以代表道教金丹派的思想。⁶

“性命”两字，三教各有不同解释，道教各派对此也各有不同的含义。钟、吕金丹派南宗和北宗的看法也有区别。一般谓性即理性，命即生命，修性即修心，修命即求术。白玉蟾说：“神即性也，炁即命也。”亦指炼心神为性，炼精气为命，与上面各注意思相同。盖内丹要素虽有三种，实分为元神和元炁。修性即为第一种修心炼性；修命即为第二种水底求玄。而共同目的则系求脱胎换骨、永葆青春。使精神变化与肉体变化合凝，作为成丹的初步。性功无为，命功有为，目的则一。

钟、吕金丹派内部对“性命”两字理论虽一致，方法、步骤则各有不同。北宗主主张以修性为主，《重阳授丹阳二十四丹诀》说：“主者是性，宾者是命。”王常月《碧苑坛经》说：“应识命在性中，只以见性为主。”邱处机真人说：“吾宗惟贵见性，而水火配合其次也。”⁷

南宗《悟真篇》对性命修炼的安排，则与北宗看法不同。张伯端说：“命之不存，性将焉存？”又在《悟真篇》自序中说：“世间凡夫，卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。夫修命之要，在乎金丹，始于有作，终于无为。”所以《悟真篇》绝句四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”刘一明注解：“古真云：性命必须双修，工夫还要两段。盖金丹之道，为修性修命之道，修命有作，修性无为，有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也，故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝，命宝到手后，