

金丹大道入门

伍柳仙踪及其要旨

陶秉福 增撰要旨

(明)伍冲虚 (清)柳华阳撰



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

金丹大道入门

伍柳仙踪及其要旨

陶秉福增撰要旨

(明)伍冲虚(清)柳华阳撰



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

金丹大道入门 / (明) 伍冲虚, (清) 柳华阳撰; 陶秉福增撰要旨. —北京: 中央编译出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5117-1158-8

I. ①金… II. ①伍… ②柳… ③陶… III. ①道家—
气功—中国—明代 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252326 号

金丹大道入门

出版人: 和 龔

责任编辑: 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010)52612345 (总编室) (010)52612363 (编辑室)
(010)66130345 (发行部) (010)66509618 (读者服务部)
(010)66161011 (团购部) (010)52612332 (网络销售部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河北下花园光华印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 430 千字

印 张: 36.25

版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 88.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618

再版序

中华民族五千年来拥有很多璀璨的历史文化遗产，博大精深的传统气功文化更是众多历史文化遗产中的瑰宝，虽然文献资料极其丰富，但多散见于儒释道等经书中，亟待发掘整理。

北京师范大学图书馆原馆长陶秉福，1987年离休后，即将发掘整理和弘扬祖国的传统文化为己任，全身心地投入其中。“文革”之后，我国的气功事业在党的领导下发展迅速。一些爱好和研究中国传统气功之士苦于没有可供研究的资料。因此，陶秉福认为当务之急是为气功研究者提供有关传统气功古籍的影印文献资料，是为晦涩难懂的古籍文献加以标点、注释、校勘，是为古籍文献精华与现代科学技术相结合，尽可能的做出解释和详述，以让更多的人能够了解和继承。当他在北京师范大学图书馆馆藏图书中发现《伍柳仙宗》一书后，凭借他深厚的古籍研究功底，立刻断定，这是一部中国古气功中不可多得的、重要的传统气功文献。

1987年7月，陶秉福与河南人民出版社合作影印出版了《伍柳仙宗》一书。这部气功古籍影印出版后反响强烈，许多传统气功爱好者如获珍宝，畅销程度始料未及，曾多次加印。但由于该书作者伍冲虚和柳华阳著述时引用了不少隐语，读者来信普遍反映影印本没有断句，难以读懂。为解决这个问题，1989年10月，陶秉福又主编了《评点〈伍柳仙宗〉》一书，由北京师范大学出版社出版并发行。《评点〈伍柳仙宗〉》针对《伍柳仙宗》原书进行了句读圈点，对原文功法不清之处做了分层叙述，对佛家功法不足之处做了相应的补充，务使读者有所遵循，一目了然；并撰写

《怎样研读〈伍柳仙宗〉》一文，收入此书。1991年，陶秉福根据读者要求，将其多年潜心研究传统气功古籍之心得，多年师承传统功法实践之体悟，编撰了《伍柳仙宗及要旨》一书，于1991年7月由中国科学技术出版社出版，以飨读者。

《伍柳仙宗及要旨》既保留了《伍柳仙宗》一书的原貌，又将原书的竖排版繁体字改为横排版简化字，并加注标点、断句，尤其是对若干篇章加著了要旨。特别值得推荐阅读的，一是陶秉福撰写的《怎样研究和學習中国传统气功》一文，对气功的起源、发展，对气功是实践性很强的学问，对气功是我国传统文化的瑰宝，对气功不是迷信、研究气功要与现代科学技术相结合的认知有诸多帮助；二是陶秉福撰写的《〈邱祖秘传小周天歌诀〉详解》。陶秉福认为，这部古籍可作为学习中国传统气功入门的向导，而修炼“金丹大道”、“慧命之道”的核心在于掌握性命双修这一根本大法。

《伍柳仙宗及要旨》一书，当时是作为中国气功科学研究会推广中国传统气功的指定教材，从1991年出版以来，将近20年，寻购者无数，多难偿其愿，只好从亲朋好友处借阅复印，可见广大读者的喜爱。此次中央编译出版社应广大读者的要求再版此书，实为一大幸事！为弘扬中国的传统气功、正本清源做了一件大好事。在此对中央编译出版社的董巍等同志表示衷心的感谢。

姚善旭

2010年11月于北师大

序

自从1987年出版《伍柳仙宗》影印本以后，读者纷纷来信，一方面肯定中国气功科学研究会文献委员会与河南人民出版社合作出版此书，在当时为气功爱好者解决了气功古籍难得的问题；但另一方面，又提出了影印本尚未解决断句难读的问题。为了解决这一问题，我又对《伍柳仙宗》一书做了评点的工作。1989年10月北京师范大学出版社出版了《评点〈伍柳仙宗〉》一书，虽名为评点，实际上只是做了点校的工作，并未做“评”的工作。所以，我在《第二次印前校订跋》中指出：“真正的‘评注’，尚有待于进一步研究后进行”。继1989年10月出版的《评点〈伍柳仙宗〉》第一次印刷之后，又做了校订。现已进行了二次校订，对不同版本中的错字进行了互校，其间得到谭立三同志很大帮助。使二次印刷的《评点〈伍柳仙宗〉》一书得到了改进。可是，此项工作到此并未结束，对难读的问题还未能完全解决。根据读者的要求，我又编撰了《伍柳仙宗及要旨》一书。最初本打算出一单行本，但经过反复考虑，以及多方征求意见，从长远考虑还是与原书合在一起出版更为妥善。虽是合出，但仍保留《伍柳仙宗》一书的原貌。就其中的原书来说，经过再次校订并改为简化字横排版，希望此书能成为目前各种版本《伍柳仙宗》（影印本或排字本）中最好的一本、错字率最低的一本。

《伍柳仙宗及要旨》一书是这样安排的：

一、把全书共分为十篇，在三本原著的后面加上要旨，即《要旨》与原著分开，既不影响原书的原貌，又便于读者钻研比较。

二、在《要旨》之中有的地方增加了新的内容。所增加的新内容大都是功法中的关键部分。如对防止“下鹤桥”、“上鹤桥”的危险问题，原书提出过“下鹤桥”防止肛门漏炁时，用木座及棉垫堵

住肛门的方法及谷道提撮内炁的方法。原书对过“上鹊桥”时的危险，提出了用木夹夹鼻的方法作为防止“上鹊桥”漏炁的方法。《要旨》对此都提出了异意。读者可以设想一下，如果在练功之前先把木座堵在肛门下面，再把木夹夹在鼻子上面，然后进行练功，在这种情况下练功会是什么样的感受，是否还能入静？若不事先准备好，炁行至“下鹊桥”时再将木座堵上；炁行至“上鹊桥”时再将木夹子夹在鼻子上，这又会是什么感受？这两个动作使运行中的神与炁，还能相依而行吗？还能相依而住吗？神与炁还能相聚而不散吗？由此可见，堵木座与夹鼻子两法不是真传。至于什么是真传，在《要旨》和《〈邱祖秘传小周天歌诀〉详解》中都作了详细的说明。

三、本书突出写了一篇《〈邱祖秘传小周天歌诀〉详解》。

广大读者读《伍柳仙宗》以后，明白了传统的小周天功法和流行的“小周天”功法根本不同。但对传统小周天功法的细节究竟如何掌握尚属茫然，来信要求作一详解。为了满足真心学道者的要求，我遵师命，特作了这篇《详解》。古之丹经，对丹法多不明讲。直至今世，炼精化炁这一初关，也没见到有人作过详细说明，致使许多真心学道者在黑暗中摸索，以至两鬓斑白，仍未能悟。所以，“慧命之道”或“金丹大道”逐渐失传。在大道不明的情况下，邪法却在暗中盛行，以“房中”、“采战”之法，妄称“金丹大道”，而迷之者却大有人在。大道不传，邪法必盛。此所以必须大张旗鼓的来宣传大道之理也。读者细读《详解》以后，当知此篇《详解》是对传统小周天功法进行详解的第一篇著作。

四、《伍柳仙宗》一书是修炼“金丹大道”、“慧命之道”的一本入门书。从此书而入，认真修炼，并逐步去验证，就可以沿着正道前进，不会被邪法所惑。特别是在“气功热”的情况下，鱼龙混杂，泥沙俱下，学会辨别真伪尤为重要。何况性命攸关的大道呢？怎么能不慎重呢？

陶秉福

于北京师范大学

1990年12月14日

目 录

第一篇 怎样研究和學習中国传统气功

| | |
|--|----|
| 第一章 气功的起源与发展 | 2 |
| 第一节 气功的起源 | 2 |
| 第二节 气功的发展 | 3 |
| 第二章 新中国建立后,气功事业进入一个新的 历史时期 | 16 |
| 第一节 气功事业成了群众性的活动 | 16 |
| 第二节 气功科学实验不断引向深入 | 18 |
| 第三章 学习中国传统气功为何要以《伍柳仙宗》 一书为入门的向导 | 22 |
| 第一节 《伍柳仙宗》一书有三大特点 | 22 |
| 第二节 《伍柳仙宗》一书的核心在于阐明性命双修 这一根本大法 | 24 |
| 第三节 为什么要编撰《伍柳仙宗及要旨》一书 | 27 |
| 第四章 研究中国传统气功的指导思想是马克思主义 | 31 |
| 第一节 研究中国传统气功必须以马克思主义为指导 | 31 |
| 第二节 学习中国传统气功必须重修德 | 36 |

第二篇 天仙正理

| | |
|--------------------|-----|
| 序(程德灿) | 44 |
| 合刻伍柳真人书叙 | 45 |
| 重刻《天仙正理》序 | 46 |
| 复刻《天仙正理》序 | 47 |
| 天仙正理直论增注(卷一) | 48 |
| 自序(并注) | 48 |
| 天仙正理直论增注(卷二) | 55 |
| 道原浅说篇 | 55 |
| 增注说 | 81 |
| 伍真人事实及授受源流略 | 82 |
| 天仙正理直论增注(卷三) | 83 |
| 直论九章 | 83 |
| 先天后天二炁直论第一 | 83 |
| 药物直论第二 | 87 |
| 鼎器直论第三 | 91 |
| 火候经第四 | 94 |
| 炼己直论第五 | 113 |
| 筑基直论第六 | 117 |
| 炼药直论第七 | 119 |
| 伏气直论第八 | 123 |
| 胎息直论第九 | 125 |
| 直论起由 | 129 |
| 后跋 | 132 |

第三篇 《天仙正理》要旨

| | |
|--------------------------|-----|
| 《天仙正理直论增注自序》要旨 | 140 |
| 《道原浅说篇》要旨 | 144 |
| 《直论九章》要旨 | 151 |
| 第一章 《先天后天二炁直论第一》要旨 | 151 |
| 第二章 《药物直论第二》要旨 | 153 |
| 第三章 《鼎器直论第三》要旨 | 154 |
| 第四章 《火候经第四》要旨 | 157 |
| 第五章 《炼己直论第五》要旨 | 167 |
| 第六章 《筑基直论第六》要旨 | 171 |
| 第七章 《炼药直论第七》要旨 | 173 |
| 第八章 《伏气直论第八》要旨 | 176 |
| 第九章 《胎息直论第九》要旨 | 179 |
| 《直论起由》要旨 | 182 |

第四篇 仙佛合宗

| | |
|---------------------|-----|
| 序(伍守阳) | 186 |
| 叙(邓徽绩) | 187 |
| 伍真人丹道九篇缘起 | 188 |
| 伍真人丹道九篇 | 189 |
| 最初还虚第一 | 189 |
| 真意第二 | 190 |
| 水源清浊真丹幻丹第三 | 191 |
| 火足候止火景采大药天机第四 | 192 |
| 七日采大药天机第五 | 194 |

| | |
|------------------|-----|
| 大药过关服食天机第六 | 196 |
| 守中第七 | 198 |
| 出神景出神收神法第八 | 201 |
| 末后还虚第九 | 202 |
| 后跋 | 204 |

第五篇 《伍真人丹道九篇》要旨

| | |
|-------------------------|-----|
| 《伍真人丹道九篇》要旨 | 206 |
| 《最初还虚第一》要旨 | 206 |
| 《真意第二》要旨 | 206 |
| 《水源清浊真丹幻丹第三》要旨 | 209 |
| 《火足候止火景采大药天机第四》要旨 | 210 |
| 《七日采大药天机第五》要旨 | 212 |
| 《大药过关服食天机第六》要旨 | 214 |
| 《守中第七》要旨 | 217 |
| 《出神景出神收神法第八》要旨 | 219 |
| 《末后还虚第九》要旨 | 220 |
| 《后跋》要旨 | 221 |

第六篇 仙佛合宗语录

| | |
|---------------|-----|
| 仙佛合宗语录 | 224 |
| 吉王朱太和十问 | 224 |
| 答第九问的要旨 | 244 |
| 伍太初六问 | 249 |
| 伍太一十九问 | 261 |
| 李羲人七问 | 343 |

| | |
|----------------|-----|
| 长沙王朱星垣二问 | 347 |
| 伍守虚二问 | 350 |
| 顾与韬六问 | 352 |
| 或问十三条 | 357 |

第七篇 金仙证论

| | |
|----------------------|-----|
| 序(高双景) | 366 |
| 序(妙悟) | 368 |
| 《金仙证论》《慧命经》合刻序 | 370 |
| 义例(正青山人参订) | 372 |
| 华阳金仙证论 | 376 |
| 序炼丹第一 | 376 |
| 正道浅说第二 | 380 |
| 炼己直论第三 | 384 |
| 小周天药物直论第四 | 388 |
| 小周天鼎器直论第五 | 390 |
| 风火经第六 | 392 |
| 效验说第七 | 409 |
| 总说第八 | 410 |
| 调药炼精成金丹图第九 | 412 |
| 图说第十 | 413 |
| 顾命说第十一 | 414 |
| 风火炼精赋第十二 | 415 |
| 禅机赋第十三 | 416 |
| 妙诀歌第十四 | 417 |
| 论道德冲和第十五 | 418 |

| | |
|----------------|-----|
| 火候次序第十六 | 419 |
| 任督二脉图第十七 | 421 |
| 决疑第十八 | 422 |
| 僧豁然七问 | 422 |
| 王会然七问 | 423 |
| 了然五问 | 425 |
| 危险说第十九 | 426 |
| 后危险说第二十 | 433 |
| 增注说 | 436 |

第八篇 慧命经

| | |
|----------------|-----|
| 叙(孙廷璧) | 438 |
| 《慧命经》自序 | 440 |
| 最上一乘慧命经 | 442 |
| 漏尽图第一 | 442 |
| 法轮六候图第二 | 444 |
| 任督二脉图第三 | 445 |
| 道胎图第四 | 446 |
| 出胎图第五 | 447 |
| 化身图第六(一) | 448 |
| 化身图第六(二) | 449 |
| 化身图第六(三) | 450 |
| 面壁图第七 | 451 |
| 虚空粉碎图第八 | 452 |
| 集说慧命经第九 | 453 |
| 正道修炼直论第十 | 482 |

| | |
|---------------------|-----|
| 正道工夫直论第十一 | 486 |
| 禅机论第十二 | 491 |
| 杂类说第十三 | 495 |
| 决疑第十四 | 499 |
| 了然六问 | 499 |
| 介邑秀才李思白道号琼玉六问 | 500 |
| 僧真元十三问 | 501 |
| 太邑海会寺方丈龙江一问 | 503 |
| 洪都药师院方丈石藏和尚一问 | 503 |
| 张紫阳八脉经第十五 | 504 |
| 潜虚翁论调息第十六 | 504 |
| 潜虚翁又论调息第十七 | 505 |
| 张三丰论调息第十八 | 505 |
| 李涵虚真人后天申述第十九 | 505 |
| 九层炼心第二十 | 506 |

第九篇 《慧命经》要旨

| | |
|----------------------|-----|
| 《慧命经·自序》要旨 | 512 |
| 第一章 《集说慧命经》要旨 | 514 |
| 第一节 下手和合真种之功 | 515 |
| 第二节 修慧命之道的真诀 | 517 |
| 第三节 转手成舍利之法 | 526 |
| 第四节 了手温养道胎之功 | 529 |
| 第五节 撒手出胎面壁之功 | 533 |
| 第二章 《正道修炼直论》要旨 | 534 |
| 第三章 《正道工夫直论》要旨 | 537 |

| | |
|-------------------|-----|
| 第四章 《禅机论》要旨 | 538 |
| 第五章 《杂类说》要旨 | 539 |
| 第六章 《决疑》要旨 | 541 |
| 第七章 解疑 | 542 |

第十篇 邱祖秘传小周天

| | |
|---------------------|-----|
| 邱祖秘传小周天歌诀 | 546 |
| 《邱祖秘传小周天歌诀》详解 | 547 |
| 玄关说 | 555 |
| 编后话 | 563 |

第一篇 怎样研究和學習中国传统气功

陶秉福 撰

第一章 气功的起源与发展

要研究和整理中国的传统气功，就要首先弄清它的起源及其发展过程。从研究它的起源和发展过程来揭示它的发展规律，以便能够自觉地按照它的发展规律去从事研究和整理工作，才能去掉盲目性，提高自觉性。同时，也只有从气功的起源及其发展过程这一总体高度，才能看清每一种功法的来龙去脉，从而辨别其真伪、好坏。

这就是我们研究气功必须首先要研究它的起源及其发展过程的目的和意义。

第一节 气功的起源

中国气功是一门实践性很强的学问。早在大约五千年前，在我国即已产生。这可以从1975年青海乐都地区柳湾三坪台出土的马家窑文化时期的一件彩陶上彩绘的人像的形象得到证明。这个陶罐大约产于四、五千年前的新石器时代，在陶罐腹部正中绘画着一个练功人的形象。由于当时还没有文字，我们现在只能就这一图像，作些猜想式的说明。图像表现为：二目微闭；口形张开似圆，微向外翻；腹部隆起，双手张开置于下腹两侧；双脚平行分开比肩略宽，两下肢呈弯屈状态。从此图像来看，这是一个站立姿势的导引行气练功人的形象，则是无疑的了。