

道家

内丹丹法要义

孔德 著

中华传统内丹养生法诀解读

积三十年内丹修炼悟证，揭五千载中华传统秘奥；
一字一句揭玄妙，一法一诀论真知



道家

内丹丹法要义

孔德 著

中华传统内丹养生法诀解读



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

道家内丹丹法要义 / 孔德著. —北京: 中央编译出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5117-2034-4

I. ①道… II. ①孔… III. ①内丹—研究 IV. ①B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016219 号

道家内丹丹法要义

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

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: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 226 千字

印 张: 19

版 次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴奕赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618



本书作者孔德练功图

孔德仙学纲领



以天人合一的大道哲学为信仰
以广采博收的真理通融为胸怀
以唯象唯存的客观态度为前提
以灵通活变的自主精神为动力
以积极乐观的社会责任为进阶
以文明道德的思想情操为素养
以性命双修的自身实践为证验
以文武动静的综合修炼为方法
以人已共渡的操持举动为品德
以长生久视的生命永存为目标
以人类身心的全面升华为理想

说明：该纲领是孔德先生在当年仙学巨子陈撷宁先生“仙学箴言”的基础上提出的。

夫天上帝授而問之道今何也
 太上曰群禽而性非通謀成爲之
 城六根即六部掌轉六塵即七識欲深
 六識即六門出入五欲障五塵要見
 聞知覺即性圓功相同性土一體功
 家非性通見而心常明六臣四相同理
 國政若性通其明不順私情有功則實
 有過則有體天進而行天爲不若如此刑
 政能以堅固身六門謹慎六賊不若乃
 則六塵清政四相體公不私作要內外
 如一性土太平若性道不明愛冤冤納
 侵背公向私賞罰不平上下相爭在內
 六塵相背而相作契在外則六賊亂起
 入賊或墮入自家非各自功德僅查法
 無身心家治便受沉輪是故治世有法
 治心有理不公不行不正不立立文內
 外一如上下無失若臣是合心性圓明
 共善一教性土若民同樂太平故名王
 道者也

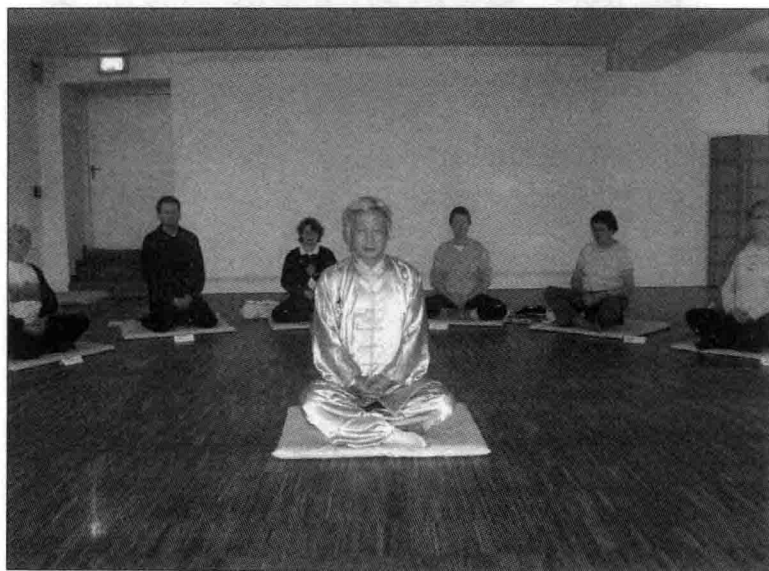
武當甲子五月吉日撰存南辰大觀



武當玄機心法圖



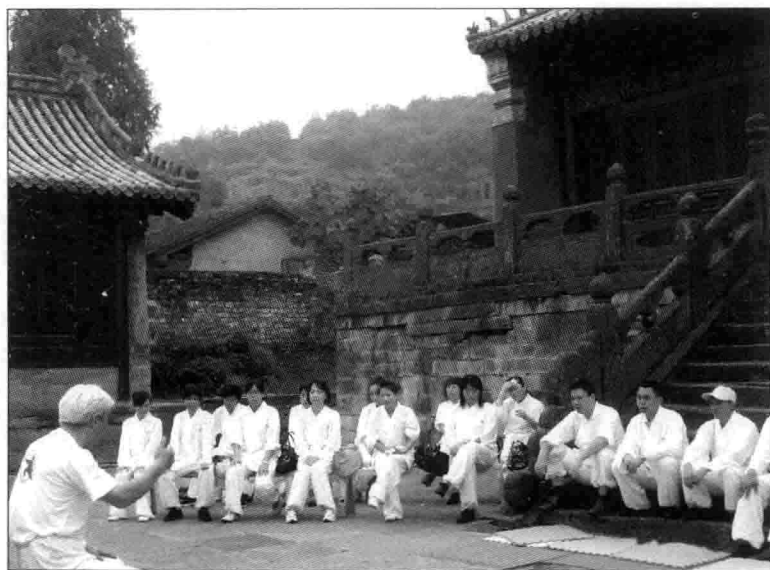
2004 年孔德先生（左三）受邀出席韩国太极拳研讨会



2008 年孔德在德国传授静功养生



2010年孔德在重庆大学国学班授课与学员合影



2011年孔德在武当为中山大学国学班成员讲课

前 言

在中华传统养生学宝库之中，内丹养生学是一颗最为璀璨的明珠。任何一种养生方式和方法，都不可能像内丹养生学那样，对于生命奥秘的探索和实践，进行得那么认真、那么务实、那么深入、那么广泛、那么辩证、那么高端、那么有效、那么历史悠久。从而形成了那么广博的内丹养生哲学，那么睿智的内丹养生方法，那么精绝的内丹养生窍诀。甚至可以从某种意义上讲，一部内丹养生学可以把“修身，齐家，治国，平天下”的全部内涵包罗其中。

当然，内丹养生学归根到底还在于养生，不过，往大了说它可关乎人类的整体养生，往小了讲才关乎一己之养生，故其学问大矣。

天下学问之多，不可胜计，唯独内丹养生这门学问不同其他学问，眼可以观，耳可以听，手可以指，这门学问偏偏做在心上，做在脑中，做在五脏、做在六腑、做在肌肤、做在骨髓、做在细胞、做在经络里面，既摸不着，又看不到，但却对生命实实在在起作用：可开智，可明慧，可积德；可祛病，可消灾，可延寿；甚而可长生久视，与天地共长久，与日月俱光辉。可见其学问既玄哉，且妙哉！

内丹养生的学问可归纳为两大方面，一谓之理，二谓之法。理者，道也，体也；法者，用也，效也。

天下万事万物，无非一道，无非一理，故理一也，故理可普传也。而法者，鉴于人有上智下愚之别，男女老少之分，强弱康病之差，地域日时之变，所以法诀，尤其是入门法诀，既是因人施教的，又是灵活变通的。

孔子有弟子曾云：“夫子之文章，可得而闻也；夫子之言性与天道，不可得而闻也！”那是说，孔老先生讲道理的文章天下人都可以读得到，但孔老先生所讲性与天道的修炼内涵，人们却难以知道。为什么会这样呢？这在于，天道与性命之理亘古不变，所以可从哲学上予以讲述。又因它是普遍真理，故可以公开。而性命的修炼因为不同人的不同心性功德，条件复杂不一，所要采取的技术手段就要因人施教，因材施教，故而难以用统一的标准技术公开传授。这就像中医治病，医理病理是宏观的学问，可以普传。但治病时，虽系同一病症，却因病患者年龄、性别、体质、发病史、病情轻重短长等情况不同，就需采取不同的医治方法。这既有共性又有个性的方法便成为了因人施教、因材施教的法诀。

内丹法诀是历代先师们在内丹修炼实践中总结出来的经验共识结晶，它可以指导后学者沿着正确的内丹修炼途径便捷地向前走去。但是，由于人与人个体之间的复杂差异，和生命奥秘探索理论的未尽性，任何的先验都不能完全代替每一个后学者修炼实践中的所有体验，哪怕这情况仅是千分之一万分之一。所以，每一位在内丹修炼实践中有着显著收获的人，他一定会在内丹修炼实践中，灵活变通地找出某些解决自己问题的诀窍和方法。这些诀窍和方法又会丰富整体的内丹养生法诀，为内丹养生学的完善做出贡献。

敝人从事内丹养生修炼实践三十余年，获益之多不可尽言，而最大的感受就是，因为有了历代先师们的内丹法诀真言，才使得自己一路顺风走了过来；而在自己三十余年内丹养生修炼实践中，也获得了一些与历代先师们所

不同的体悟感受，和对他们的法诀有了更进一步的阐释，从而在这些年为前辈先师的丹经翻译讲解时，在指导后学者的内丹养生实践中，都获得了一致的好评和赞誉。敝人将此书定为“真言”的用意在于，“真言”者，由真实体悟所出，无虚言，无诳语，可供人们去验证，去辨伪。

本书分为“穷理悟道”、“尽性炼己”、“天人一贯”、“内丹复命”、“隐语明说”五个篇章进行阐述，意在让读者对内丹养生的内涵认识得更清晰一些。

我希望这本书对热爱内丹养生的读者们起到一定的入门引路的参考作用，或对千百年的内丹养生学有一点增益。果如所愿，就不负出版发行界志士仁人们的一番辛劳了。

孔 德

2012年12月于蜚龙居

目 录

一、穷理悟道篇

道根道缘·····	3	儒门心法·····	15
道理可以顿悟 功夫却靠渐进·····	4	孝行与修道·····	18
丹道修炼首要破执·····	4	有为无为的运用·····	20
立志不懈·····	5	练功之苦·····	21
实修实证不尚空谈·····	5	修道的返先天与婴儿的 自然先天之别·····	21
“师”与“门”·····	6	阴阳颠倒之理·····	23
正门旁门辨·····	6	自身阴阳与生命·····	24
论左道与旁门·····	7	功内之功和功外之功的关系·····	25
大道与旁门左道·····	7	丹理能普传 丹诀不轻传·····	26
搬运按摩之术·····	8	秘诀不能一次性透露·····	27
御女巧诈之术·····	9	“离”火与“坎”水·····	27
“命要传”·····	9	离卦象征人的后天本真之心·····	28
辩证对待不同的下手功夫·····	10	方诸、阳燧·····	29
太极开基 性命双修·····	11	气、灵、心、神、性、情·····	29
天地定位的筑基之功·····	12	人年轻与衰老的判断标准·····	30
儒门心法与性命双修·····	12		

生命的真种子	30	游方	33
龙虎大丹	31	色不异空	34
戏说修道中的斩三尸	32	天人感应	34
先天元气的阴阳性质	32	因果关系	35
阴阳交感回归现象	32	“逃脱天数”说	35
枯坐	33	七返九还	37

二、尽性炼己篇

内丹奥秘：“己”即“心性” ..	41	人心死，道心活	63
内丹奥秘：“己”的先天 和后天	42	去心而无心	63
内丹奥秘：“心性”即“神” ..	45	无心而忘神	64
内丹奥秘：炼己与养己	47	得丹不难养丹难	65
内丹奥秘：明神与炼己养己	48	养吾恬淡虚无	65
炼己养己的法诀细微	50	调息与安心	66
炼己筑基	54	止念的方法和效果	66
炼己与筑基	55	炼心之道	67
以“己”摄“戊”法诀	56	虚心之妙用	67
炼己与顿渐之悟	57	应物莫动真心	68
调心的重要	60	升降进退说静心	69
“真心”解	60	真意的作用	70
本真之心	62	真意既要坐镇中庭， 又不能死守中庭	71
生灭与真心	62	真意与戊己	72
了照之心	63	真意就是人投生的主宰	73

意与神的先后天	73	何谓魔境	86
性命的内外真假	74	谈阴魔	87
性命神气与丹药	76	“和光同俗”一得	88
气质之性与本真之性之区别	77	捷径与弯路	89
“性要悟”	77	急功近利的现代修道人	89
淫妄之情与天真之情	78	坚心修道得道，仙真	
内丹修炼话“龙虎”	78	会暗中护佑吗	89
人心性的公与私	81	立功立德与弃功弃德	90
识神不动显真意		练功下手要在动处修炼	91
真意内守出真觉	81	脱离社会专事修炼只能成小果	91
识神的功用	82	练功人动怒伤害重于常人	92
元神、明神是两码事	82	偏见偏执的惨痛事例	93
识人品与修人品	83	功夫是实证而非吹牛	96
说“欲”	85		

三、天人一贯篇

宇宙演化“阴阳五子说”	99	三子三光与内丹修炼	113
阴阳五子说对仙学的启示作用	109	三子三力与内丹修炼	118
不可捕获的阳子、阴子、媒子		三子三神与内丹修炼	121
三宇宙	110		

四、内丹复命篇

坐功之要	127	谈守静	128
打坐要领	127	守中妙法	129

守中为半边学问·····	130	胎息与母胎之息之不同·····	148
环境清静对入静很重要·····	130	胎息最初呈现时给人的感受·····	149
说息·····	131	文胎息与武胎息·····	150
说“真息”·····	131	“神抱气”“意系息”解·····	150
凡息与真息·····	132	何谓虚无一窍·····	151
神息·····	133	关于“玄关一窍”·····	151
何为天然神息·····	133	“玄关一窍”谈·····	152
静与胎息·····	134	追寻玄关一窍·····	153
真息与调息·····	135	玄关显象·····	154
调息火候法诀·····	136	九层玄关法诀·····	154
“凝神调息”法诀·····	138	道无底蕴 玄关也无底蕴·····	157
凝神调息法诀·····	139	玄关窍开有浅深层次·····	157
再说“凝神调息”·····	140	说“药”·····	157
神与气·····	141	内药与外药·····	158
安神聚气，静心和气·····	142	内丹修炼中的内外丹之分·····	159
“回光返照”解·····	143	先后天辨·····	161
神气交合效应有无数种层次·····	143	真阴真阳·····	162
“三调”之要·····	144	何谓先天的无形元精·····	163
丹田的虚实守忘·····	145	俗说先天元气·····	163
入真虚与三调·····	145	元气的特征·····	164
虚有四等 分真分假·····	145	功中怎样确认真阳元气·····	165
数息法诀·····	147	获得元气的条件·····	165
呼吸与丹田的关系·····	147	初得真元之气·····	166
先天胎息与后天凡息·····	148	功态中的“其中有信”解·····	166

活子时·····	168	阳光三现·····	186
男女元精药苗生发的		小大周天莫错认·····	187
不同征象·····	169	“卯酉周天”法诀·····	188
药的老嫩问题·····	169	小大周天与筑基·····	190
铅汞与精神·····	170	大周天功夫须一鼓作气·····	191
人身之凡精·····	171	固立丹基·····	191
幻丹·····	171	何谓结胎、超脱·····	192
何谓筑基功夫·····	172	十月怀胎·····	193
“百日筑基”·····	172	十月怀胎一法·····	193
筑基之效·····	173	“火候”·····	194
筑基功夫有广义狭义之分·····	174	下手兴功火候·····	195
“小三候”与“筑基”理法·····	174	“火候”使用的作用·····	196
积内法财·····	176	火候运用的普遍性·····	196
精不足，味来补·····	176	功中用火之法·····	197
安炉立鼎·····	177	武火运用法诀解析·····	197
精窍关闭的证验判断·····	177	正确运用文武火候·····	198
小周天火候大要·····	177	“屯”“蒙”静养火候法诀·····	199
小周天法要·····	179	丹诀中的“有无”妙用·····	200
“吸、舐、撮、闭”之法·····	180	真气受阻辩证施法·····	201
“浊气下降，清气上升”解·····	180	“久久”“慢慢”之功·····	202
灵液下降的情况·····	181	天然真火·····	202
周天搬运·····	181	“刀圭”妙用·····	202
小周河车话阴阳·····	182	下手练功顾此失彼怎么办·····	203
七日采大药服食过关·····	184	正确对待练功的差错·····	204

正确理解修道练功的	功态“幻相”之浅谈	206
“我心不动”	防危虑险法诀	210
做功夫必须循序渐进		205

五、隐语明说篇

阴符	何谓“造端乎夫妇”	213	220
“阴符”解	何谓身中真阴真阳	213	221
阴跷	矿、药、丹	214	221
阴跷脉	什么是天谷	214	221
虚危穴	说“法身”	214	222
“天地定位”	说“铅”	215	222
何谓天地定位	同类相求	215	222
“地下动惊雷”的真义	正确理解丹经的隐语和比喻	216	223
“借假修真”解	何为外丹田	216	223
“谷神不死，是谓玄牝”解	何谓甘露神水	217	224
“五龙捧圣”解	华池神水	217	224
“月窟”的含义	何谓中黄宫	218	224
“重置琴剑，再安炉鼎”解	龙吟龙啸	218	224
何谓“七日来复”	玉液还丹	219	225
何谓“生身受气之初”	关于丹经隐语	219	226

附：丹经譬喻

坎（水）离（火）	主人翁	229	230
水（精）火（气）风土	壶中日月	229	230