



内丹探秘

张其成 编著

中医古籍出版社

内丹探秘

杜献琛编著

中医古籍出版社

(京)新登字027号

责任编辑 吴炳银

封面设计 杨 衡

内丹探秘

杜献琛 编著

中医古籍出版社出版

(100700北京东直门内北新仓18号)

新华书店总店科技发行所发行

北京大兴沙窝店印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.375印张 120千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数：0001~8000

ISBN 7-80013-527-6/R·524

定价：4.50元

前 言

东汉魏伯阳创立的内丹功法是一曲千古绝唱，它以特有的魅力吸引了难以计数的气功迷，千余年来经久不衰。它是气功史上流传最久、覆盖面最大、影响最深的一种功法。人们称赞它是探索人体生命科学、研究人体借自身力量与疾病作斗争、延长生命的一部佳作。

内丹功法要求练功者上察天机、下察地理、中考人事。察天机者，据月亮之盈缺、据一年度、一日内阴阳盛衰的变化来调整自身的阴阳气血；察地理者，要根据不同的地理环境选择功法及练功方位；考人事者，要求能在复杂的人际关系中摆脱出来，息心静虑，专一练功。这种与大自然合拍、与阴阳变化同步的功法，是保证人体阴阳气血长期恒定的基础，是人与“天地齐寿”的诀窍。

魏伯阳，东汉时期人，名翱，号云牙子，会稽上虞（浙江上虞县）人。他出身豪门，但不求富贵，不涉政道，偏爱道术。他从小就广阅群书，研究经史百家，成人后云游天下，遍访高人，后在长白山遇得行高深之真人，传内丹功法，得金丹火符之秘传。他为了使内丹术完善和传播，回家闭门修道，研究《龙虎经》、《火记》等内丹著作及医学、气功论著，从理论上探究黄、老之道；观察自然界中生物生存与发展规律；研究天文、地理；吸收当时自然科学的成果；研究社会科学中君臣治国之理。在吸收了各方面的知识

后，结合道丹功法，探索人体的奥秘。经过长期艰苦的探求，掌握了“子当右转，午乃东旋”等等真气运转规律；观察到月亮盈缺及一日早晚变化与人体阴阳盛衰同步；认识到积累精气，是金液还丹的秘诀；总结出设炉鼎、筑基、采药、进火、结丹、温养、炼己一套完整的内丹功法。为了发展和传播内丹功法，晚年写成《周易参同契》内丹专著于世。

《周易参同契》流入社会后，金丹火符功法盛行于世，道家奉为长寿、登仙的秘诀；民间视为祛病延年的至宝。上至皇家、下至贫民受其道学其法者愈来愈多，千余年来，内丹功法代有传人，且不断发展。据史籍记载，有的人终生潜心修炼，探其奥秘；有的人授徒传道，广泛发展；有的人寻师访友，交流总结；有的人著书立说，探其秘旨。经过历史的长河，使内丹的本源逐渐探明，理论逐渐深化，密码逐渐破解。成为人类战胜疾病、强壮体质、减慢衰老、延长寿命的重要武器。

《周易参同契》文章极好，有秦、汉之古风，有八股之神韵，读起来朗朗上口，读之后回味无穷。论理以天地自然、国君臣民之理以喻之；功法以炉鼎、药物、水火以象征之；练功以日月弦望、刚柔动静为准。这篇佳作人谓“辞隐而道大，言微而旨深”

但是由于“词韵皆古，奥雅难通”，加之又是“寓言借事，隐显异文”，有很多文句令人难以捉摸，有很多隐语令人难以破解，文化高深之人都有囫囵吞枣之象，文化浅薄之人更难吃透精神，这使内丹术广泛普及造成了障碍，这也导致一些粗俗的、或曲解内丹著作及内丹功法流入社会，确为

憾事。

当今社会，气功养生为广大人民群众所接受，由于气功研究不断深入，人们不仅需要简单实用的套路功法，也需要高深理论、高层次功法的内丹术。但《参同契》“瘦词隐语”，学习困难。基于上述原因，我用了三年的业余时间，阅读古今内丹论著三百余部，写成这本小册子，意在阐明《参同契》内丹之理性，介绍功法，探讨理论，破其隐密。并且集前贤研究内丹理论之心得和行功经验，以帮助气功爱好者学习、研究之用。

本书分上、中、下三编，上编讨论功理，破译密码，系统介绍功法；中编对《参同契》浅解，博引旁证，阐明本义；下编收集古代道丹家佳作六篇。这些文章通俗易懂，对功理、功法多有发挥，使学者能从多角度来认识和理解内丹术。

本人阅历浅薄，内丹研究不深，对功理、功法、隐语、密码的理解虽出有源，但难勉牵强。错误之处，敬请同仁指正。

杜献琛

1992年9月28日

目 录

前言	(1)
上编 内丹探秘	(1)
第一章 绪论	(1)
一、内丹术——气功瑰宝	(1)
二、内丹术的形成与发展	(3)
(一) 内丹术思想的形成	(3)
(二) 内丹术的发展	(5)
第二章 内丹功理探秘	(8)
一、炼内丹三要诀	(8)
(一) 合天时动静	(8)
(二) 掌握人体真气运转规律	(9)
(三) 运用颠倒法使情性、内外交感	(11)
二、运用月节律调整体内阴阳	(14)
(一) 月节律与生物	(14)
(二) 一月中最佳时间——晦朔之间	(15)
(三) 一月中最危险的日子——乾体望月	(16)
(四) 月节律与练功	(17)
附录：	(19)
一、朔望弦晦章	(19)
二、月华功	(20)
三、运用日节律练功	(22)
(一) 日节律与人体变化	(22)

(二) 日节律与练功·····	(23)
四、神奇的效应·····	(25)
(一) 体质增强·····	(25)
(二) 减慢衰老·····	(26)
(三) 产生特殊功能·····	(28)
第三章 内丹功法探秘·····	(29)
一、设炉鼎·····	(29)
(一) 为何要炉鼎·····	(29)
(二) 设炉鼎的理论基础·····	(29)
(三) 炉鼎法象的构思·····	(30)
二、筑基·····	(30)
(一) 何谓筑基·····	(31)
(二) 筑基最佳时间——一阳初生时·····	(31)
(三) 练筑基四要·····	(32)
附录：合炼三宝诀·····	(33)
三、药物·····	(34)
(一) 人人本有长生药·····	(35)
(二) 上药三品·····	(36)
(三) 药物的作用·····	(37)
(四) 采药的方法·····	(39)
附录：内丹三要论·····	(41)
(五) 采药的时间·····	(41)
(六) 得药后的感受·····	(43)
附录：规中图·····	(45)
(七) 药物探秘·····	(46)
四、火候·····	(49)

(一) 文火与武火	(50)
(二) 根据天时进火	(51)
(三) 十二消息卦火候	(52)
附录：申明火候第七要	(53)
五、结丹	(55)
(一) 成丹出于自然之道	(56)
(二) 结丹的必备条件	(56)
(三) 丹成后的感受	(57)
(四) 丹成后的效应	(59)
(五) 不能结丹的原因	(59)
六、温养	(61)
(一) 温养的功法	(61)
(二) 温养的效果	(62)
七、炼己	(63)
(一) 何谓炼己	(63)
(二) 炼己的目的	(63)
(三) 炼己的时间选择	(65)
中编 周易参同契浅解	(66)
上篇	(66)
中篇	(86)
下篇	(106)
相类	(111)
鼎器歌	(115)
下编 内丹名著选录并浅解	(118)
敲爻歌	(118)

入药镜·····	(127)
金丹四百字·····	(133)
金丹五百字·····	(138)
无根树·····	(145)
五篇灵文·····	(154)

上编 内丹探秘

第一章 绪论

一、内丹术——气功瑰宝

气功是人健身之道早已老幼皆知。上自黄老，下至当今，气功门派如林，功法无数，且能人辈出，使气功功理逐渐洞明，功法逐渐完善。

老子为气功的始祖，他倡导人要精神与形体合一（即元神与躯体保持一致）；倡导“绵绵若存”使精气结聚，守而不散；主张息心静虑，返观内照；主张呼吸动静，应天时阴阳之屈伸。

老子的养生观是后代研究气功的指南，人们在实际体验中认识到：“气是添年药，津为续命芝”（见《仙经》）。认识到“我命在我，不在于天。昧用者天，善用者延”（见《尊生八笺》）。也是由此后，气功花开万朵，人们竞相研究，各种门派应时而生。

内丹术是汉朝以前就开始萌芽的一种气功锻炼方法，经过东汉魏伯阳的悉心探索，才使其完善了。魏伯阳日察地理，夜观月亮星辰，研究四时阴阳盛衰之变，总结当时生产斗争中的经验，研究了黄、老的学说，总结了汉代以前的气功精华，方写成内丹专著——《周易参同契》。

《周易参同契》问世后，人们认为是科学性最强，阐释最深，是内丹之经典，是长生之秘诀，人们对其探索研究，

日益加深，历千余年不衰。多少人为之倾倒，代复一代当成家传秘诀；多少人对其崇拜，终生探究。有的人为炼内丹弃官；有的人为炼内丹丢掉家财；有的人丢掉娇妻弱子等从事内丹研究。

《参同契》所论的内丹术经得起历史的考验，经得起人们的重复，是从比较中鉴别出来的，今略举数则。

宋代的李公明，好养生，他日访名师，夜读百家，当他研究了《参同契》后，方觉得找到了一条正路。他说：“三千六百法，养命数千家，率皆旁门小法”。惟有铅汞、炉火方是世人练功的最佳方法（见《养生秘录》）。

张伯端（宋代人）弃官学道后，探究养生之术，后遇异人刘海蟾，传金丹火符，一下就被迷住了。他日夜研读《参同契》，细细体验功法，对内丹有非常深刻的理解，在功法上大有发挥。著《悟真篇》、《金丹四百字》、《石桥歌》等文以阐发金丹秘旨，推广内丹功法，他告诉人们，练内丹是气功的最佳选择。他说：

“学仙需要学天仙，惟有金丹最的端。”

“万卷仙经语总同，金丹只是此根宗。”

“若人了得诗中意，立见三清太上翁。”

元代的陈致虚，一生研究了很多气功专著，但最佳选择还是内丹术。他说：“丹书多不可信，得真诀者，要必以《参同契》为主”（见《周易参同契分章注》）。他为了感谢魏伯阳研究内丹的功绩，作一首“醒眼诗”以颂之：

“端有长生不死方，常人缘浅岂承当。

铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳。”

明代高道盖尹真人著《性命圭旨》，对内丹功理理解尤

深，他说：

“若夫至圣神人，能知太极所以判，能知生死根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天地玄牡之所以交。是以法乾坤之体，效坎离之用，握阴阳之柄，过生死之关”。

这既是对内丹功理功法的赞颂，也是认识到内丹法是探索生命本源的科学方法。

内丹术经无数代、无数人反复验证后，确认是气功中的瑰宝。近人周士一等说得好，《参同契》是“假借爻象以作论丹之意的典籍，即研究怎样与死亡作斗争，以延长人类生命的书。其内容与生理学、物理学、化学、数学、医药学有关，属于今天自然科学领域”（见《周易参同契新探》）。

二、内丹术的形成与发展

魏伯阳阐发的内丹术不是凭空设想的，其学有所本，传有其师。他的功绩在于在原有粗糙的基础上，经过他苦苦的探索，研究天文、地理、药物、数学、生物规律、当时的科学成就，又经他反复验证，这才总结出了人与大自然合拍，精气的集聚和不断释放的行功方法，最后成《周易参同契》大作于世。一千多年来，无数人继承和发展了内丹功法，使内丹术更加充实和完善。

（一）内丹术思想的形成

内丹术功理功法的形成，有如下三点。

1. 受黄、老学术思想的影响。《黄帝内经》早记有布气吐纳，呼吸精气，及“精神内守，病安从来”之论，是其先得要领。老子《道德经》所阐述的“绵绵若存，用之不勤”这种呼吸吐纳的炼养方法及神形合一、内外协调的平衡理论，

是内丹术结精聚气、金液还丹的思想本源。故魏伯阳说：“炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路”。

2. 受《易》经卦爻变动规律的影响。《易》卦爻变动规律是从无到有，一分为二的裂变及不断消长变化的运动规律，它概括了万事万物生长变化的必然规律。内丹术是从卦爻运动规律来认识人体，人体内的阴阳气血是不断消长变化的，从变化中维持平衡，从变化中保持稳定。因此魏伯阳主张用卦爻之变动来了解天地阴阳之变动；用天地阴阳之盛衰时刻来调整人体内之阴阳，使之与大自然合拍。使人体保持规律的、恒定的、与天地同步的健康身体。

3. 受《龙虎经》、《火记》等书及名师的指点。《参同契》多次提到受学于《火记》、《龙虎经》，估计这些书就内丹炉火炼养的初步模型，可能记有内丹理论及行功方法。五代人彭晓评魏伯阳说：“博瞻文词，通诸纬候，得古人《龙虎经》，尽获妙旨”。魏伯阳游长白山时，遇高道徐从事，传炉火之法，指点迷津。这样他由入门到深入，为研究内丹起到“筑基”之用。

以上三条是魏伯阳内丹术的理论基础及功法形成过程。其从认识到成功又是一段漫长而又艰苦的过程。他说：“务在顺理，显炁精神”。首先是吃透其道理，然后依其理而达其行。俞琰对魏伯阳内丹思想的形成，有一番很好的评论。他说：“道无不在，头头俱是。三圣如其度以作《易》，黄老究其妙以作丹。炉火盗其机而为烧炼之术。或著于言，或修于身，或寓于物。此皆仰观俯察，明阴阳配合之法；远取近用，得造化变通之理”。

（二）内丹术的发展

《参同契》问世后，道家与民间竞相研究内丹术，从唐以后，有内丹专著百余种，《参同契》注释几十家。使内丹功理不断深化，内丹功法不断普及和提高。

唐代对内丹术的研究处于初萌时期，探究的人比较少，有成就的要算太上老君，他著《内丹经》，强调欲内丹结成必须“姤女端严”、“五行匹配”；强调必须“九年丹灶”方“水火既济”而丹成。

金元时期对内丹研究逐渐深入，出了不少名人佳作。如全真道创始人王重阳在探索金丹时主张“全神练气”，使“四假”合炼成丹。这些观点发展了内丹理论。他解释内丹的专著《五篇灵文》对内丹秘旨阐发尤深，对普及内丹术起了很好的作用。再如长春真人邱处机，认为炼的过程是“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼”。这是在习炼方法上努力探索。他著《大丹直指》、《摄生消息》等以启悟后人。

宋代是研究内丹的鼎盛时期，以道家为主体，也有不少文人墨客、乡村俊秀参与研究。这个时期出现了很多杰出人才，有不少名著问世。如张伯端晚年从事金丹研究，除收徒传道外，奋笔疾书，成《悟真篇》、《炼内丹诀》、《金丹四百字》、《石桥歌》等多种著作，对揭示内丹奥妙，破解密码，宣传内丹等都起了非常积极的作用，为习内丹术者指明了方向。再如长阴真人著《紫元君授道秘传心法》、无名氏的《诸君论还丹诀》、白玉蟾著的《上清集》等均是研究内丹的心得，除了有普及内丹功法外，在功理功法上均有发展。

明代气功界几乎都是围绕内丹做文章。如盖尹真人著的《性命圭旨》从儒、道两家对“性命”的认识着手，用内丹“雌雄感召、黑白交凝”的理论为准则，为长生开方便之门。并用内丹“水火匡轮”阴阳相互转化理论破解人体结构之秘密，诚一部传世之佳作。还有张三丰著的《玄机直解》、《道言浅近说》、《玄要篇》；张宝君著的《大道论》等对探索内丹功法中之药物、火候、炼己、还丹均有一定的成就，发展了内丹术。明代的孙汝忠，他继承父志，终生研究内丹，著《金丹真传》、《金丹五百字》、《修真大略》等书，其文字浅近，内容深刻，对普及内丹术起了很好的作用。还有伍守阳著《仙佛合宗》、《天仙真理》都从广度上、深度上发展了内丹术。

清代研究内丹者亦不乏其人。如刘一明综合道家养生之术及医家治病之理来探索内丹的“真土、假土”、“内药、外药”等关键问题，著《修真九要》、《修真难辨》等书。著名道丹家柳华阳，经名师点拨和自己刻苦钻研，对内丹术研究很深，著《金仙证论》、《慧命经》等皆为传世之佳作，人谓他“发前人所未发”。

内丹术的发展和普及如此之广泛，一个重要方面是一些道丹家所编写的歌诀。如吕洞宾之《敲爻歌》，崔公《入药镜》，张三丰的《道情歌》、《无根树》，孙汝忠的《葫芦歌》、《明道歌》等等，这些歌诀语言生动流畅，比喻贴切逼真，读起来朗朗上口，易理解，易记忆，为传播金丹术起了积极的作用。

内丹术的继承与发展，除了名人大家著书立说外，师徒相授、相互交流在道界、民间之异常广泛是重要因素之一。

有的人守为秘诀，守“至人可传授，匪人莫浪说”的原则，不轻易传人，但一经选准对象，就毫不保留地全盘托出。有的人作为家传至宝，父传于子，子传于孙，这样以保住内丹之真诠。

内丹术的交流是提高与发展的重要途径，特别是一些名家，通过切磋，使功理更清楚，功法更成熟，去其伪，存其真。如薛真人云：“我今收得长生药，年年海山觅知音”。又云：“几年海上觅仙游，不做神仙不肯休”。这是多么迫切地希望交流成果，切磋技艺，取长补短。有一个叫泥丸翁的气功家云：“若无同志相规觉，时恐炉中火候非”。为了使内丹术更加成熟，是多少诚恳的态度。还有一个叫陈虎丘的人，为寻不到知音而烦恼，云：“朝朝惟切寻同志，走遍东吴不见人”。由上可知古代有多少人为发展和探索内丹术而努力。

内丹术其所以能成为东方文化的瑰宝、气功健身之佳法，是经过无数人漫长时间的不断研究的结果，逐渐探明其旨趣，发挥其机要，证实其作用，然后才确立的。