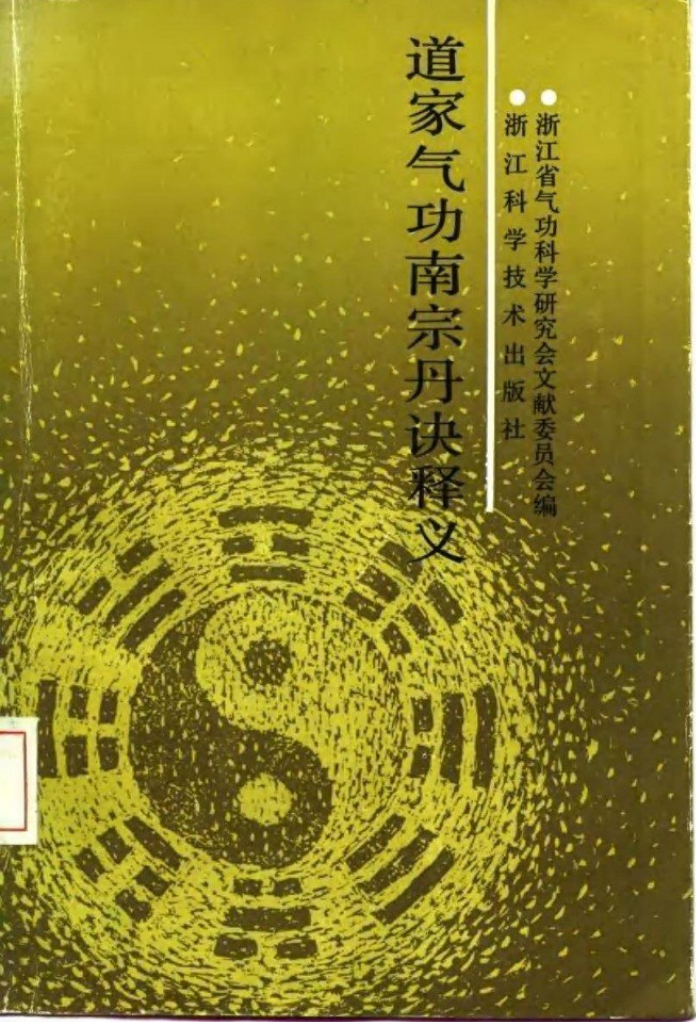


● 浙江省气功科学研究会文献委员会编
● 浙江科学技术出版社

道家气功南宗丹诀释义



欲
知
和
平
PDG

样 本 库

道家气功南宗丹诀释义

浙江省气功科学研究会文献委员会 编

yx174/01



浙江科学技术出版社

1200357



责任编辑：马一鸣

封面设计：詹良善

道家气功南宗丹诀释义

浙江省气功科学研究会文献委员会 编

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张17.75 字数501,000

1991年1月第一版

1991年1月第一次印刷

印数1—13,050

ISBN 7-5341-0335-5/G·91

定 价：7.50 元



编写说明

一、气功是中华传统文化的瑰宝，对中华民族的繁荣起到了重大的作用。道家气功养生学说是中国传统养生学的主流，数千年来为我们留下了大量宝贵的文化财富，为当今兴起的气功科学研究和实践提供了丰富的资料。英国著名科学家李约瑟博士曾经说过：“道家思想从一开始就有长生不死的概念，而世界上其他国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”道家气功养生学的核心——内丹炼养体系正是在这种“长生久视”思想指导下形成的炼养实践的结晶。

二、道家气功文献记载：“庖牺上圣画八卦以示人，使万民之下知有养生之道。”道家气功金丹内炼体系上绍远古易卦原理，承宗春秋黄老学说，渊源悠久。其金丹内炼学说始由东汉丹学祖师魏伯阳而肇其端，继经汉唐崔公希范、钟离云房、吕祖纯阳而发其祥，续至宋辽紫阳真人张伯端、重阳子王中孚而集其成，形成内丹南北两大宗系。南宗丹诀素称为“天仙”、“金丹

大道”，性命双修，释道双融，既重视修身复命，又强调修心养性，旨在至命尽性，求得与道合真，达到了道家气功养生的最高境界，自然成为养生家谋求“长生久视”的法宝。南宗祖师能寿臻百岁，尽其天年，更为后人景仰。

三、本书所集之道家南宗丹诀，均为南宗五祖的衣钵薪传之作。南宗祖师张伯端的《悟真篇》、《金丹四百字》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，以及二祖石泰的《还源篇》、三祖薛道光的《复命篇》、四祖陈泥丸的《翠虚篇》、五祖白玉蟾的《紫清指玄集》等七部丹经名著，最适于初入门的气功养生爱好者的需要。丹经中有不少令人费解的隐词术语，向为爱好者所苦，而碍其推广，今编此《释义》，以解读者之疑难，也利于丹经的普及，故宜乎人手一册，随时研习。

四、人言南宗丹法贵在复命，其法既有清修，又隐双修。作为内丹祖书、南宗丹经之首的《悟真篇》，《中国气功四大经典·悟真篇讲解》已从清修角度作了通俗的解释，为阐释其双修之隐，这次仍由原作者在《讲解》的基础上，概括南宗双修法派之说，作了补充释义，集入该书之中，以使读者既能得到五祖丹经之完璧，又能了解南宗丹诀之全貌。至于双修之学，著名内丹学家胡美成老先生在该书的跋文中作了重点的阐述，可为抛砖引玉之图。当然这仍远未能满足南宗丹道研究者的需要，愿有识之士共同为之研讨，并冀希望于今后科学文化更加昌明进步之时，付诸实验，以得到更圆满精确之解释。

五、本书以胡美成先生家藏民国时期守一子丁福葆编集的《道藏精华录》所载南宗丹经为主，参校了1987年影印出版的上海涵芬楼藏版《道藏》本及散在民间的其他有关版本，注解释义多有所据。编写工作始于1989年3月，稿成于1990年3月，全书50万字。本委员会成员甘震云、吕直、张仁杰、明圣、胡立加、员力、顾启欧、黄光华，以及邬锡非、李亚平、陈永灿、陈

桑等同志参加了编写，吕直同志负责全书的校订工作，胡美成先生亲自撰写跋文。该书的出版还得到了浙江科学技术出版社的大力支持，使其早日与读者见面。在此，谨致谢忱。

六、限于我们的学识水平，书中肯定存在诸多不足。本书与广大读者见面后，欢迎气功学家、气功师和气功爱好者予以批评指正，以期在续版时得到修正和补充。

浙江省气功科学研究会文献委员会

1990年3月

总 目 录

	编写说明
1	悟真篇释义
97	金丹四百字释义
127	玉清金笥青华秘文金 宝内炼丹诀释义
181	还源篇释义
239	复命篇释义
299	翠虚篇释义
387	紫清指玄集释义
553	跋

悟真篇释义

目 录

- | | |
|----|----------|
| 3 | 简介 |
| 7 | 自序 |
| 16 | 上卷 |
| 16 | 七言律十六首 |
| 32 | 中卷 |
| 32 | 七言绝六十四首 |
| 70 | 下卷 |
| 70 | 五言四韵一首 |
| 71 | 西江月十二首 |
| 78 | 西江月又一首 |
| 79 | 七言绝又五首 |
| | 附 |
| 82 | 读《周易参同契》 |
| 85 | 赠白龙洞刘道人歌 |
| 88 | 石桥歌 |
| 92 | 后序 |

简介

《悟真篇》的作者张伯端，字平叔，后改名用成，号紫阳，天台（今浙江临海）人，住世99年。据《山西通志》载，宋神宗元丰五年（公元1082年）夏羽化，则出生当在宋太宗太平兴国八年（公元983年）。从小学科举之业，年长后为府吏。他曾误以为婢女窃食鱼膳，婢女无以自明，自经身亡，使他不胜悔恨，并自叹任府吏一职，处理的公案满箱，“其中（错判）类窃鱼事不知凡几！”于是赋诗道：“刀笔随身四十年，是非非是万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天。”随后纵火焚毁所有公文案卷。这是他看破名利发心学道的开始。由于焚毁公文，触犯刑律，他被充军岭南。宋英宗治平年间（公元1064~1066年），陆诜为桂林驻军将帅，将张氏按置在帐下，主管机要。以后陆的每次调遣，都引以自随。陆镇守成都，张氏任四川节度制置安抚司属官。宋神宗熙宁己酉岁（公元1069年），张住宿于成都天回寺，遇异人，得到炼丹的传授。据说此异人即刘海蟾，张亦由此改名用成。该年陆诜在成都逝世。此后张氏转徙于秦陇（今陕西甘肃一带）。在凤州（今陕西凤县），触犯当地太守，受黥刑、流放的处罚。经过邠州（今陕西彬县）逢大雪，在酒肆中小憩，逢遇以后成为门下弟子的石泰，由石泰向太守说情后获释。在河东（今山西省黄河以东地区），张氏再投于转运使马默（字处厚）门下，马受召调离，临行时张氏托付所著的《悟真篇》，说：“平生所学尽在是矣。愿公流布此书，当有因书而会意者。”张氏晚年经过成都返回故乡，筑室于山青水绿之中而终老。亦有说其晚年卒于荆湖（在今湖北省地区）。

张伯端除了《悟真篇》外，尚著有《金丹四百字》、《玉清

金笥青华秘文金宝内炼丹诀》（下简称《内炼丹诀》）、《石桥歌》、《禅宗歌颂诗曲杂言》。据近人宋慈抱《两浙著述考》载，张氏又有《长生要义》一卷，见于明代朱睦㮮《聚乐堂艺文志》，大约今已失传。

以上存书中，《禅宗歌颂诗曲杂言》是张氏参禅体会，清世宗雍正帝曾评价：“《悟真篇》不著宗门一语，《外集》不著玄门一语，深入理域，究明宗旨。”所谓《外集》即指此书，原即附于《悟真篇》之末，是因为“本源真觉之性有所未尽”，故著此以“庶几达本明性之道，尽于此矣。”但是，禅宗的理论和实践，与一般的练气功有距离，故本书未作收入。而张氏的高明处亦在于此，不象后世的柳华阳、伍冲虚等援佛以论道，为修持佛教者所诟病。因为佛教的修持自成系统，其中的一些术语自有特定意义，不容混滥。

综观《悟真篇》，可以看出他对内丹的修炼作出如下贡献。

一、强调了道家炼内丹的学说。《周易参同契》论炼丹，有人认为是炼外丹者。而《悟真篇》谈炼内丹是明白无误的。炼内丹的材料铅汞，他否认是自然界的矿石铅汞，如上卷七言四韵第十五首：“草木金银皆滓质”，中卷七言绝句第九首：“用铅不得用凡铅”等。其余如乾坤、偃月炉、朱砂鼎，均譬喻人体中的部位，火候指的是真气流行时的意念运用。

二、全面系统地介绍了炼内丹的方法。自汉代迄宋，谈炼内丹的著作亦有问世，但篇幅大多短小，未成系统，而《悟真篇》则不同，如张氏《自序》：“鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。”只要对鼎器、药物、火候、主客等等设象取譬之词获得索解，则炼内丹的需要知识，书中都有交代。尽管文义亦有隐晦处，但比之它以前的《周易参同契》、《黄庭经》等典籍，旨意显明，因此更切于指导实践。宋以后道家谈修炼之法比较明确起来，和张氏此书大有

攸关，正如元代陈致虚在《周易参同契分章注》中称：“丹书多不可信，得其诀者要必以《参同契》、《悟真篇》为主。”

三、联贯了道家有关炼内丹的学说。炼内丹的一些术语当追溯于《周易参同契》，《悟真篇》均取法之。此外，《悟真篇》一直联系到《老子》、《阴符经》。张氏直接谈到的有中卷七言绝句第五十八首：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”书中其余词语渊源于此二书亦不少。这样的作法，使道家学说自成系统，且学有所本，亦扩大了炼内丹的影响。

上述三点，足以说明张伯端被推崇为道家南宗祖师的原因。

《悟真篇》一书的注本较夥。但大致可分清修、阴阳双修两派。

清修派主张一身独修。所谓乾坤、炉鼎，是指上头（或心）、下腹（或丹田）而言，坎离是指肾水、心火而言，真汞真铅、青龙白虎、二弦之气分别指心火、肾水中之真气而言，黄婆是指脾土而言。内炼者，即是在自身中炼精化气，炼气化神，使身心起奇妙变化。双修派的观点是内炼须经男女双修，这时的功夫称外火候。所谓乾坤炉鼎，是指男女身而言，坎离是指女身、男身中之气化而言，真汞真铅、青龙白虎、二弦之气是指男身中外具阳气，而内具真阴，女身中外具阴气，而内具真阳。双修派则站在男身的立场上，强调取真铅的重要。至于取得真铅后的修炼，则和清修派无异，称为内火候。

本篇正文以《悟真篇正义》（见《道藏精华录·第七集》）为底本。参用校本：《悟真篇注疏》，见《景印文渊阁四库全书·子部三六七·道家类》第1061册，简称《四库》本；《修真十书·悟真篇》，见涵芬楼影印本《道藏·洞真部·方法类》第127册，简称《十书》本；《悟真篇三注》，见涵芬楼影印本《道藏·洞真部·玉诀类》第63册，简称《三注》本；《悟真篇讲义》，见

涵芬楼影印本《道藏·洞真部·玉诀类》第66册，简称《讲义》本；《悟真篇注》，见《古今图书集成》中华书局影印本第513册，简称《集成》本；《悟真篇直指》，见上海翼化堂光绪庚辰年刊本，简称《直指》本；《紫阳真人词》，见《彊村丛书》第5册，简称《彊村》本；《悟真篇注释》，见涵芬楼影印本《道藏·洞真部·玉诀类》第65册，简称《翁注》本；《悟真篇》，见文物出版社影印本《道藏·道枢·卷十八》第20册，简称《道枢》本。本篇注释，清修、阴阳双修二说并存。清修派观点取朱元育、董德宁之说，双修观点取翁葆光、陆墅、陈致虚之说。不当之处，还望明达者指正。

明圣 员力

1989年10月

自序

嗟夫！人身难得，光景^[1]易迁，罔^[2]测短修^[3]，安逃业报^[4]。不自及早省悟，惟只甘分待终^[5]，若临歧^[6]一念有差，堕三途^[7]恶趣^[8]，则动经尘劫^[9]，无有出期^[10]。当此之时，虽悔何及^[11]！故老释^[12]以性命^[13]学开方便门，教人修种^[14]以逃生死；释氏以空寂^[15]为宗，若顿悟^[16]圆通，则直超彼岸^[17]，如其习漏^[18]未尽，则尚徇于有生^[19]；老氏以炼养为真，若得其要枢^[20]，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《论语》^[21]有毋意必固我^[22]之说，此又仲尼^[23]极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教^[24]，故于无为之道未尝^[25]显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳^[26]。至于庄子推穷物累^[27]逍遥^[28]之性，孟子善养浩然之气，皆切几言之^[29]。迨夫汉魏伯阳^[30]引易道交媾之体^[31]，作《参同契》以明大丹之作用；唐忠国师^[32]于语录首叙老庄^[33]言，以显至道之本末。如此，岂非教虽分之^[34]，道乃归一。

[1]光景：时光景物。景，《四库》本作“阴”。 [2]罔：没有，不能。 [3]修：长。 [4]业报：佛教有因果说，认为每人所作的孽都有一定的报应。 [5]甘分待终：分，《四库》本作“守”。

[6]临歧：临分别，在此指由生转死之际。歧，《四库》、《三注》本

作“期”。 [7]三途：佛教认为作恶多端要堕落于地狱、饿鬼、畜生三恶道。堕三途，《四库》本作“立堕三涂”；《直指》本作“堕于三涂”。 [8]恶趣：趣，趣向。佛教六道轮回中三途又称三恶道。

[9]尘劫：佛教认为无穷长时间。 [10]出期：出头之日，指重新转世为人。 [11]当此之时，虽悔何及：此八字，《直指》本无。 [12]老释：道家、佛家。因老子、释迦牟尼分别是这两教祖师，故以此代称。

[13]性命：性指天道、天理，命指生命。 [14]修种：遵佛教果报之说，种下善因，以后可获善果。 [15]空寂：佛教认为宇宙万物为假相，其本体是空的，没有形相，没有始终，如《心经》：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”修炼者内不见身心，外不见世界，即达此境界。

[16]顿悟：佛教常用语，指顿然明悟真理，自心与真理契合为一。 [17]彼岸：佛教形容生死烦恼是苦海，修到罗汉地位以上，脱离生死为到达彼岸。 [18]习漏，佛教认为由眼耳鼻舌身意六根不断流出烦恼习气，即为习漏。此句前“其”字，《四库》、《三注》本作“有”。

[19]徇于有生：徇，《直指》本作“循”。依从，顺从。有生；有生有灭的有为法，与不生不灭的无为法相反。 [20]要枢：《四库》本作“枢要”。 [21]鲁语：《四库》本作《鲁论》，《论语》之一，相传系鲁国人所传。 [22]毋意必固我：即《论语·子罕》：“子绝四——毋意、毋必、毋固、毋我。”毋意：不乱猜臆想；毋必，不盲目绝对地肯定或否定；毋固：不拘泥固执；毋我：不唯我独是。 [23]此又仲尼：

《四库》本无“又”字，仲尼，《直指》本作“孔子”。 [24]礼乐之教：《四库》本作“礼乐有为之教”。 [25]尝：《四库》本作“常”。 [26]微言耳：《四库》本作“微言故耳”。 [27]推穷物累：《庄子·天道》：“故知天乐者无天怨，无人非，无物累，无鬼责。”《庄子·刻意》与此基本同。物：事物；累，牵累。累，《直指》本作“类”。 [28]逍遥：《庄子》有：《逍遥游》篇。 [29]至于庄子……切几言之：言之，《四库》本作“之矣”。切几：切近机微。

[30]魏伯阳：东汉末浙江上虞人，旧传《周易参同契》作者。 [31]引易道交媾之体：《四库》、《三注》本作“引易道阴阳交媾之体。”媾，《直指》本亦作“姤”。 [32]唐忠国师：唐代高僧惠（或作慧）忠被

尊为国师，有语录传世。 [33]老庄：老子、庄子，为道家的代表人物。 [36]教虽分三：指分道、佛、儒三教。

本段大意是讲人身难得，光阴迅速，若不及早修道，一旦死期到来，懊悔莫及。而修道主要是道、佛、儒三家，立言有时不同，每一家修持者亦各有出入，但是总的大道意旨还是一致的。如《周易参同契》是道家书引用儒家经典，慧忠禅师语录引用道家语言，更是语言形式上亦互相吸取。

奈何后世黄缙^[1]之流各自专门，互相非是，致使三家宗要迷没邪歧^[2]，不能混一而同归矣！且今人以道门尚^[3]于修命，而不知修命之法理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气^[4]，服七曜^[5]之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，喂水叱符^[6]，叩齿集神，休妻^[7]绝粒^[8]，存神闭息运眉间之思，补脑还精习房中之术^[9]，以至服炼金石草木之类，皆易遇而^[10]难成者。以上诸法，于修身之道率多灭裂^[11]，故施力^[12]虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以^[13]辟病，免遭非横^[14]，一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，事必难成^[15]，欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎！深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐泄天机。遂托数事为名^[16]，其中惟闭息一法，如能忘机绝^[17]虑，即与二乘^[18]坐禅相同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍^[19]难固，不免长^[20]用迁徙^[21]之法，既未得金汞返还^[22]之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉！

[1]黄缙：黄冠缙衣（缙，黑色）。道士的帽子大都用黄色，和尚的衣服大都用黑色，以此作道教徒和佛教徒的代称。《直指》本作“缙黄”。 [2]迷没邪歧：歧，《四库》本作“教”。迷，《直指》本作“迷”。 [3]尚：崇尚。 [4]五芽之气：气，《四库》本作“炁”。萧庭芝《金丹大成集》：“五芽，乃五脏之真气。”《中黄经》：“子能守之三尸弃，得见五芽九真气。” [5]七曜：日、月及金、木、水、火、土五星。 [6]喷水叱符：道教徒作法事时，常有喷水及画符以叱使鬼神的举动。 [7]休妻：为断绝男女情欲，离别妻子。 [8]绝粒：即所谓“辟谷”，不进食物。 [9]房中之术：通过一定的男女交合，来作修道的手段。 [10]而：《四库》本无“而”字。 [11]率多灭裂：大多是支离破碎。多，《四库》本作“皆”。 [12]力：《四库》本作“功”。 [13]以：《四库》本无“以”字。 [14]非横：非命横祸。 [15]事必难成：《四库》本作“必难成功”。 [16]深可痛伤……遂托数事为名：《直指》本无此八句。 [17]绝：《四库》本作“息”。 [18]二乘：佛教的声闻乘与缘觉乘。声闻乘，意为听闻佛陀言教的觉悟者，以自身解脱为目的，修学四谛为主，最高果位是阿罗汉。缘觉乘，出生于无佛之世，观十二因缘之理，悟而得道。 [19]宅舍：喻身体。 [20]长：《四库》、《直指》本作“常”。 [21]迁徙：指的是使生命肉体在时间上延长。 [22]返还：《四库》本作“还返”。

这一段中，说了两个方面的内容。前部分承上启下，指出后世道佛两家之徒不知三教的大道本来是一，而妄作门户分别。修身养命之法张氏总结起来归结为易遇难成与难遇易成两种。后部分分析易遇难成之法，这些修法都是社会上容易求得的方法，实际上以修身养命来讲都不完整，所以难有成就，至多只有小效，一旦停止修炼，前功尽弃。其中只有闭息法稍微成就高一点，从精神上下功夫，但精神属阴，没有回阳成丹，因而不能使身体起奇异变化。