

丹功丹经真解

周立德 刘 渺 选编 康校

内蒙古人民出版社

一九九二年·呼和浩特

前 言

当前，群众性的气功活动在我国日益深入普及，广大气功爱好者通过初步的气功修炼，大多达到了祛病强身，补气健神，甚至开发潜能为他人诊疾治病的功效。这种形势，期待着我们气功研究者对我国古代优秀功法进一步发掘、整理，尤其是对佛道诸家秘传中高层功法的开发。为此，我们根据当前道家中层次功法功书少、词隐字涩且多为师徒间口授心记而单传的特点，整理了该书。

书中含《丹道发微》、《性学筌蹄》、《丹经指南》三个名篇，共同构成《丹功丹经真解》。说“解”，是由万古丹经王《周易参同契》和南宗道家祖书《悟真篇》的正义者——清朝元真子董德宁和民国初年三阳道人张松谷细细解来。一是把丹功这门上乘功法、高深学术解释给普通群众，参考他们师徒承传的实践，解破丹经中比比皆是的隐词曲语、喻字譬言，经解其修功方法和效应；二是对丹功向高层次发展所遇到的矛盾及矛盾的各个方面进行探讨性诠释。现在，内丹功已引起世界各国科学家的密切关注，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。到那时，我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先了。”我们诚望这本书能为内丹功焕发青春贡献出一份力量。

周五经 刘玉其

1990. 6. 20

目 录

丹道发微.....	(1)
潘汝炯序.....	(1)
章世乾序.....	(2)
董德宁自序.....	(3)
杨申锡后跋.....	(4)
丹道发微并序.....	(6)
性学筌蹄	(36)
董德宁自序	(36)
经典性言	(37)
诸家性言	(42)
丹经指南	(52)
范梅君序	(52)
疆恕子序	(52)
汤丙臣序	(54)
抱仁子序	(55)
三阳道人自序	(56)
处境问答	(57)
却病问答	(57)
处劳问答	(58)
遏欲问答	(59)
生育问答	(59)

忙闲问答	(59)
交感问答	(60)
坐功问答	(61)
地仙问答	(61)
赞化问答	(61)
火候妙用问答	(62)
服气无弊问答	(63)
性命问答	(65)
性问答	(65)
命问答	(65)
神气精问答	(66)
汞铅回答	(67)
龙虎问答	(68)
四象五行问答	(68)
河车运转问答	(69)
三车搬运问答	(69)
玄牝问答	(70)
橐龠问答	(70)
巽风坤火问答	(70)
心问答	(71)
耳目口鼻问答	(72)
肝胆脾胃肺肾问答	(72)
肝肺问答	(73)
三膈问答	(73)
三焦问答	(73)
二十八脉问答	(74)

奇经八脉问答	(74)
骨节毛窍问答	(75)
顶骨八门问答	(75)
魂魄问答	(76)
呼吸问答	(76)
开关问答	(77)
任督问答	(77)
开关日期问答	(78)
卯酉周天问答	(78)
后三关问答	(79)
前三关问答	(79)
跌坐问答	(79)
五气朝元、攒簇五行问答	(80)
四大问答	(80)
止念问答	(80)
金光问答	(81)
火候问答	(81)
鼎炉问答	(82)
精气神炼法问答	(82)
黄婆问答	(82)
金公问答	(82)
婴儿问答	(83)
姹女问答	(83)
火中有水问答	(83)
水中有火问答	(83)
既济问答	(84)

未济问答	(84)
饮食问答	(84)
天地人三籁问答	(85)
上海半径园记	(85)
学坐要诀	(87)
坐功口诀一	(88)
坐功口诀二	(90)
坐功口诀三	(91)
证验说	(92)
经验实证说	(93)
家祖紫阳真人《四百字真义》歌	(96)
学人二十四“要”	(98)
丹法二十四诀	(100)
陆稻跋	(102)
附录一：补亏正法秘传	(104)
活子时	(108)
活午时	(109)
活子午采法	(111)
附录二：《奇经八脉考》一节备考	(113)
附录三：阅《补亏正法》之感言	(114)

丹道发微

潘汝炯序

吾见董先生何晚也！吾少时得病遇卖药翁，教以吐纳导引而愈。叩金丹大道，翁曰：“汝有仕宦缘未了，他年再见我也。”问姓名，不答而去。其后，吾仕江西，博览道书五百余卷无所得。北上京师，南使贵州，万余里求奇士，无所遇。嗟乎！人生富贵繁华，邯郸一梦！寸田尺宅，奚不关心？及退归林下，得拜见董先生，而吾已老矣！先生名德宁，字静远，为会稽望族，乃儒家而学道，号元真子，居四峰深处，有奇士往来。癸丑年，吾访诸山阴之东浦，蒿然可亲；读所注《参同》、《悟真》、《元丹》、《修真》诸书，渊乎莫测！今年，又读所撰《元真录》三卷，曰《丹道发微》、《仙传宗源》、《性学筌蹄》，而嘱吾序之。吾闻金丹一粒，命不由天。乃他书多隐语，先生多显语，且不秘诸枕中，而公诸天下。白雪、黄芽、元珠、赤玉，其在是书乎？奇士者，若吕、董，若张、杨、薛，载于书中，其语可闻，其人吾不得而见。见董先生，吾之幸也！老而见先生，幸中之不幸也！昔年卖药翁，今在何处？惜未知其姓名，犹忆面似冻梨，衣破衲，系小葫芦数十，语音仿佛山东。董先生倘遇之欤？而说者或云世无神仙

也。有与无诚不可知。然而朱子何以注《参同契》？智者当知之。是无用赘。乾隆五十九年岁次甲寅十一月望日，会稽潘汝炯拜撰。

章世乾序

世乾幼读书自《学》、《庸》始。当时，口诵其文，而心不明其义。后得塾师讲论之余，始知诚意正心之功，率性修道之旨，推而齐家、治国、养气、修身，皆出乎此。及年既长，而身多疾疾^①。除医药调治外，兼留心于修养之学。奈未得真诠，惟从事于小法。然孜孜向往之心，未尝一日忘也。至乾隆庚子岁，同宗有好道者，言四峰山元真先生，乃儒家之高士，行道中之根源。子盍往求之，必有所遇。世乾因趋谒函丈，拜从受业，乞求指归。先生乃言曰：“修身、立命、养气、存心，儒、道皆然，固非两辙。但有隐显之分，初无彼此之别。苟能于性命上用功，言行中检点，作圣成真，皆可得焉。夫复何疑？”乃授世乾儒道合一之旨，性命兼修之玄。维时虽聆教言，及退而学之，尚有捍格之处。至戊申岁得先生所注《参同》、《悟真》正义二书，并《元丹篇》、《修真六书》等，参悟考证，反复研究。又兼恒受先生之指点，始得豁然无疑，而识其原委。方明儒家诚意、修身之功，即是道家凝神、炼气之学。是故得其道者，不特养生益寿，实可入圣、成真，断不诬也。去年冬初先生又授世乾道书三卷。其上卷所述《丹道发微》，言鼎炉药物之精深，火符行持之玄妙，凡古人秘而不言者，皆尽泄之无遗也。而中卷之《仙传宗源》，乃十八位真人之事迹。去其旧传浮辞，补其未详实行，

列天爵之职位，明儒、道之同源，亦从古之所未有者也！则此二书者，虽由于真师之点化，然实为先生之玄功。又辑典籍之言性学者，曰《筌蹄》，著于下卷。乃有取于性命兼修之意，及先命后性之玄也。而总颜之曰《元真录》者，盖元真二字，出于《黄庭经》，且又是先生之号也。世乾捧读之下，顿觉心境朗悟。依法修为，气体清和。如古人所谓“知此身不可死，知此丹必可成”，洵非虚语。诚渡人之津梁，登真之梯筏。得一可以毕万，穷源即知其流。修真之奥，尽于此矣！今先生将是书与前所注《道德经本义》、《黄庭经发微》、《阴符经本义》诸书，并梓之以广其传。世乾受教于先生最久，因述其概于是录。使后之同志者，能得睹此册，乃毕生之大幸。勤而行之，是真道路也。于是乎书。时乾隆六十年岁次乙卯二月朔日，门人会稽旦阳子章世乾再拜谨识。

董德宁自序

古人云：“学金丹，容易术。熟味《中庸》与《周易》。”盖《中庸》明性理，《周易》达命数。使二者得兼，乃为学之至善者也。然性有天赋之性，有气质之性；而命有分定之命，有形体之命。学道之人，当率其天赋之性，以克其气质之性；安其分定之命，以养其形体之命，则修炼之能事毕矣，其余皆末务耳！兹予定录此书，既述命宗于前，复辑性宗于后，而集仙传于中者，以性、命二者之道，非至人莫能有全之焉。如张悟真曰：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心；不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。”是此之义。但修养之士，先须谨慎言行，检点身心，改过不吝，进善无倦，以为求道之根基。夫

然后寻真师，指点宗源，深穷玄妙。如能勤久不怠，断无不成之理。孟子曰：“古之人，修其天爵，而人爵从之。”今予谓学仙之人，当先修人爵，而后天爵从之。盖孟子言天爵者，仁义忠信也；人爵者，公卿大夫也。而予之言人爵者，乃日用伦常之职分也；天爵者，是修成仙真之禄秩也。言虽若殊，而理则合一。倘使学者之言行恶劣，情性乖张，或不求正道而为邪径旁门，或朝行暮辍而无勤久之志，如此之流，何能望其有成功？徒资旁人之讪笑！以是推之，非学真仙之难成，实学道人之难得也。所以薛复命曰：“我今收得长生法，年年海上觅知音。不知谁是知音者，试把狂言着意寻。”又古语云：“欲为神仙，当先学君子。苟言行或歉于君子，则人道犹未充，况仙道乎？”旨哉，斯言！学者当三复思之。

乾隆六十年岁在乙卯孟春望日，会稽元真子董德宁静远序于东浦之集成楼。

杨申锡后跋

锡因质薄，读书未成。尝游幕闽中，辙迹所如，每膺繁剧，积劳致疾，服药罔效，自问为不起矣。偶于方书中，得卫生小法，行之年余而病安。自此留意养生之道，广阅丹书不倦。奈书之所载，恒皆隐语，恍惚难知。求之笺注诸家，不入于闭息，则攻乎炉火，甚有指为御女之邪术者，附会成说，谬误多多。锡心窃疑之，而不得其正谛。乃偏询明哲，卒不能遇。后至乾隆壬子秋杪^②，有友人持书四集示锡曰：“此予等同郡，会稽董君元真先生，家本望族，世有簪纓，惟先生隐居不仕，抱朴颐真，深得还丹之奥。所注《参同契正义》、

《悟真篇正义》，并辑南五祖之文，曰：‘六书及自撰秘旨曰《元丹篇》。’足称修炼之真源，昏衢之炬烛。子试读之，必有所悟。”锡捧诵数过，因喟然曰：“锡访求高士如饥渴，刻不能忘，而先生居四峰之阳，与锡家相去不过百里耳，徒以久客他乡，师资自失。今既闻其语，未见其人，而向往之情，莫之能御矣！”即于是岁十二月，治装旋里，造先生之居，请受业焉。深幸鉴其愚诚，多方训迪，复读近所注之《道德》、《黄庭》、《阴符》诸书，数载以来，获益非浅。惟锡资禀庸愚，悟性薄劣，究于月圆、癸生之理，交会、采取之机，安炉立鼎之法，性命兼修之玄，以及沐浴、温养、抱一、還元种种精义，入神之妙，总未能洞彻于心。故晦明风雨之际，恒致询殷殷。于是先生曰：“丹法要旨、原不容轻传。汝诚好道，岂可秘而不宣。”爰授《元真录》一帙，卷分为三：上曰《丹道发微》，中曰《仙传宗源》，下曰《性学签蹄》。命锡深加体察，则自得其玄机，而何待于口授之耶？锡受斯录后，如夜忽旦，光明四达。乃知宿昔之所广阅者，除邪伪之说外，犹属郛郭而已矣！凡修道之至精至粹，载诸书之所不载者，其在于此录乎！夫复何疑？嗟嗟！真师难遇，奥义难明。彼强索半知一见，甘于曲径旁门者，不足惜矣。特虑世之有志于修养者，或遥企芳徽，苦于山川之间阻，将毕生考览，频叹指示之无人。既以正学为怀，使不共知此书，岂勿悯欤？今先生将是录卜之于天，而付诸枣梨，以公同好，俾天下有志之士，得见此书者，若耳提面命，了然心目。咸臻性命之源，以达天人之奥，岂不快哉！锡受教于先生至深，安可缄默不言？兹剞劂功竣，因述其感遇之由，附于简末，并告夫同志云。

乾隆六十年岁次乙卯十一月朔日，山阴门人金阳杨申锡再拜谨识。

丹道发微并序

予居四峰山之阳，身固业儒，而性耽玄理。自乾隆壬辰年获遇真师后，常有奇伟之士，枉顾山斋，问其闾里氏族，乃言之而不详，或叩之而支吾。睹其容仪非凡，言论如玉。予方敬之不暇，何敢强诘其所由，惟心领神悟而已焉。然内亦有知其姓氏者，若吕也，董也；又有杨也，张与薛也。此数公之往来恒久，且授予道要极多。除已经融会，而述于《道德经本义》、《参同契正义》、《黄庭经发微》、《悟真篇正义》以及《阴符经》、《元丹篇》诸书之外，尚存本原精义百余条，是予与诸先生日逐问答之语，而记于毫楮者，乃藏之篋筐，不敢轻为漏泄。兹念予之得闻至教，岂为无因而至耶？今若秘之不传，是闭天道也。其罪与泄天道者等耳！用是卜之于天，方敢敬梓流布。幸同志之士，修德精研，则斯之玄妙自彻，而勤功久持，乃可与鍾吕并驾。勉之哉！乾隆癸丑年十月望日，元真子识。

问：“炼丹之要在乎鼎炉。奈诸家之论，颇多舛讹。然究竟其体有几处？而其用为何如也？幸乞示之。”

张答曰：“凡可藏丹者，皆可言鼎。然唯上、下二鼎为真也。而炉者，有内外之分、阴阳之别。亦唯上、下二者而已矣。但鼎炉之器，言上鼎下炉者，此其体也；言下鼎上炉者，此其用也。总当于吾身中求之，不可他寻外索，以陷溺于邪伪之术为戒也。”

问：“《悟真篇》中之‘八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟’。此诗是言天时耶？人事耶？抑并言之也。”

张答曰：“此诗上二句言天时，下二句言人身中之造化。奈后人之注解，俱作一气讲了，故不能无讹矣。”

问：“何谓‘一阳来复’耶？”

杨答曰：“一者，癸也、水也，即真一之精也。阳者，丁也、火也，即真一之气也。夫神入坎中，俟阳气升发，而达于上谷，化为雨露，是谓一阳来复。此时可以运动采取，所谓‘铅遇癸生须急采’是也。”

问：“《悟真篇》所言之‘真种子’何也？”

杨答曰：“盖精气神三者，合一而言之也。苟缺其一，则非真矣。即所谓‘三家相见结婴儿’之义也。”

问：“《悟真篇》中‘但安神息任天然’之句，是入室温养耶？抑作丹之工夫也？”

张答曰：“入室温养有作有为，岂可谓之天然？此乃烹炼铅汞，而采取入于黄庭之后用也。”

问：“《复命篇》之‘鼎炉藏日月，漏滴已三更’，何谓也？”

薛答曰：“日月藏于鼎炉之中，而漏滴三更，阳始来复，此乃身中之造化，非谓筹壶之漏也。”

问：“《金丹四百字》中之‘木汞一点红，金铅三万里’，何义也？”

张答曰：“先用一点神火，照入坎宫，待其癸生，然后用三周运动，而急采之，则自然一点落黄庭矣。”

问：“‘漏滴已三更’、‘金铅三万里’，及‘龙交虎斗三

周毕’，此三句可是一意否？”

薛答曰：“其义一也，并无二致，但措辞各异耳。”

问：“《复命篇》中之‘龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓，着意求他啜取来’。此诗何也？”

张答曰：“龙虎者，即木金也，乃用也；坎离者，即水火也，乃体也。而作丹之法，其龙虎之用也交，则坎离之体也媾。盖先以龙虎相交，而后坎离来媾。交媾之后，自有溶溶一掬之真精，来朝于玉阙。此时当着意采取，归于黄庭之中，作一黍米之药，而可结其丹头也。”

问：“《复命篇》中阴文阳武依加减之义？”

薛答曰：“进阳火谓之升，退阴符谓之降。此自然之理也。所谓加减者，在乎人之作为也。盖进阳火，自子宫起，而至于巳，其火微，故宜加也。退阴符，自午宫起，而至于亥，其火烈，故宜减也。总恐微者太微，烈者太烈，故作意而加减之耳。然又有逐辰文武加减之法，此亦当知之焉。”

问：“丹书所谓‘采之类白，造之则朱’。又云‘铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝’。再曰‘采真铅于肾府，取真汞于心田’。视其大意，总是喻言隐语。不遇真师，何能自悟？今愚罔知避忌，欲祈指示其玄，幸为垂念微衷，诚千载一时之遇也。”

薛答曰：“采取乃丹道之最要，原不容轻传。今子有志于道，予岂可秘而不言乎？所谓采取者，当先须凝神聚气，候一阳来复之时，乃运动周天，交会坎离，然后用意自子宫，微微掣起艮寅之方，鼓风进火，是为采铅；而上入于午宫，自午宫行至坤申之方，运符进水，是为取汞；而下入于黄房，使三家相见，凝结丹胎，乃封固收藏，温养浇灌，以望其成熟

也。此吾身之造化，不可执于外物他求。但其中间，有徘徊沐浴、文武火符及炼形抱元诸法，俱要一一合度，庶无差谬。倘有毫发之殊，则不成丹也。可不慎乎？子其勉之！”

问：“屯蒙之法，如何用之？”

薛答曰：“屯者，生也。是发于初癸之源，以神御乎气，自绛宫而渐收于下田，则火逼金行，自然泛上也。蒙者，成也。先以心神御正本宫，然后升起于明堂，而复降于下穴。所谓理脑则玄升，而玄升者，乃一阳之生也。此二者，朝屯、暮蒙以行之，自然有准。但以癸生为度，不可有太过不及之弊，而行持须谨也。然蒙能兼该乎屯。故用蒙者，则屯在其中矣。此亦不可不知。”

问：“俞全阳之《参同契注》中有‘琼钟一扣，玉洞双开’之句，其义如何？”

杨答曰：“阳从下起，元精升发，则有琼钟扣击之象也。而此时进火退符勿缓，自然鼓动巽风，乃玉洞开通之时也。然总而言之，阳精升者，谓之琼钟扣；巽风鼓者，谓之玉洞开。则其义自明矣。”

问：“修丹工夫，何时完足，可以温养耶？”

杨答曰：“采取数足，方行温养。而采完三百八十四铢，曰全足。此时大药已成，可以入室温养矣。然所谓铢两者，即是日逐所得黍米之珠，勿执泥为外物也。”

问：“《大成集》之‘九杯饮罢又九杯’，何也？”

董答曰：“此乃待身中真阳来复之时，当以时时采取。可谓‘九杯饮罢又九杯’也。盖坐时静笃，则尾闾中有阳鼓动，而自觉之。当以此升至于顶，乃徘徊而降于黄庭，是谓九杯之意在其中矣。再为之，亦如是。可谓又九杯矣。但真阳之

来，愈采愈盛。待其三要充足，炉鼎丰盈，自然现出婴儿，而脱胎矣。此乃温养时之造化也。”

问：“后之神水沐浴何如？”

董答曰：“论采取之法，只以采取至黄庭为率。而后之沐浴，当以神水自脑中、心中、肾中，三处皆要送足，则无偏胜也。故此之沐浴，不可止于黄庭，惟止于炉中而住焉。而沐浴之名，以其遍处皆到故也。其再行之法，不必于炉鼎间，只须尾闾关待之，自然得真水而上升矣。”

问：“《大成集》之‘三三灌溉资神水，不用工夫运火牛’之义？”

董答曰：“此二句非卯酉沐浴之法，是神水沐浴之义。盖以后三关之水升于顶，而至前三田浇灌，则神水可作水火而调和之，何必更用火牛运动，以致伤其丹药也。”

问：“后之沐浴，已稍知其概。还乞再言其详，则庶无舛讹。”

张答曰：“闻子所言沐浴之大意，固为可也。然当其药物采取入于黄庭之中，不可即时而入于气穴者，盖恐伤其药物而抽出，是则有散堕之患。当以不内、不外片刻，然后以意从气穴斡归尾闾，将神水至三关、三田俱遍。如是三次，则沐浴全矣。缘黄庭乃固药之地，切要关防，一有不谨，就有伤丹之忧。故为最要紧也。但所谓不内、不外者，即神息任天然之义耳。不可远索他寻。”

问：“《悟真篇》之丹法，全乎？不全乎？”

张答曰：“《悟真篇》之诗，其丹旨乃散见于各诗之中，原无贯串之意。而内有数首，其大丹全旨已括。然火候细微，亦有未备。惟凭看书之人会意，而精详熟玩，将各诗中之义

湊集，使橫串直貫，與天道、易道俱合，始為有得也。不然何益哉！”

問：“丹家亦有頑空之說乎？”

張答曰：“丹家之頑空，有真空不空之意，即虛無之道也。蓋用意散布于四大一身，亦不着于方所，而心如太虛，無所不容，亦無處不到，又不着一偏，但靈明覺照，性地廓然。此名為真空，而實非頑空也。”

問：“煉藥作丹之時，亦有溫養之法乎？”

張答曰：“藥物入于黃庭之后，封固片刻，以神御乎氣，隨呼吸之往來，行于任督二路，以及坎離兩宮，而不用四柱。此亦名溫養。然切勿以神氣歸于鼎器之中。所謂‘漫守藥爐看火候，但安神息任天然’者此也。”

問：“此作丹溫養之法，其運行至何候可止也？”

張答曰：“溫養之運用，至癸生時可以止也。不可使其有過與不及為要。”

問：“交會之道，如何用也？”

張答曰：“三周運用后，再以至子而入腎堂，升于絳宮，降于臍上，少住，各曰交會。交會之后，從督道運上午宮，而后降下黃庭，各曰採取也。此‘日月合時交會處，腎宮升上絳宮心。心腎相交坎離媾，水火合處入黃庭’是也。”

問：“交媾之道，與坎離之法，其行持頗同，何也？”

薛答曰：“先以乾坤交，后用坎離媾，故交媾如坎離，而其實大同小異也。蓋交會以子，從寅斜斜行，上而至絳宮，是為鉛尋汞。自絳宮至于臍上，則汞自来就鉛。此與坎離之法有間。細察之，其義自明。”

問：“作丹烹煉之九轉，其義何如也？”