

道教五派丹法精选



第一集

〔元〕 李道纯 著

王 沐选编

道教五派丹法精选
(第一集)

中医古籍出版社

道教五派丹法精选

第一集

〔元〕李道纯 撰

王 沐 选编

中医古籍出版社出版

中国科学院科学文献服务部影印

新华书店北京发行所发行

冶金胶印厂制版印刷

开本：850×1168毫米 1/32

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：0001—8000

ISBN 7—80013—251—X/R·248

定价：6.80元

出版说明

中国道教的养生历史源远流长，其养生的古籍浩如烟海，这对今天探索人体生命科学的人们，无疑是一笔丰富而珍贵的文化遗产。如何在卷帙浩繁的宝藏中发掘精萃代表作，为人类的健身事业服务，是当前人们关心的重要问题。

为此，我们特请中国道教协会理事、中华气功协会文献委员会顾问、著名道教丹功专家王沐先生，从众多的养生书籍中，精选道教五大派系正宗的丹功功法献给读者。

道教的丹功源于道家，它是总结中国三千多年养生术而发展成的最高成果。自魏伯阳著《万古丹经王》的《周易参同契》开始，丹功经历了漫长的发展阶段。因古人择徒慎重，使前一时期的著作隐晦难懂。到唐朝以后，在著作中才初露端倪，形成了系统的理论和功法。与此同时，道教也逐步形成了五大派别。

《道教五派丹法精选》正是从这一时期著作中，精选出五大派别代表人物的经典著作予以重印。每派著作前，有王沐先生序言，对各派的源流、著者生平及丹法要点均有简述。所选著作，浅显实用，兼顾理论，通俗易懂，不仅对初学者是一部入门的参考书，而且对有一定练功基础的人，也有指点捷径，去伪存真的益处。

王沐先生青年时拜师，深得道教正宗丹法真传，五十年来博览群籍，精研功理，练功不辍，尤对道教正宗丹功有精深造诣，虽年逾八十，仍神采奕奕，健如青年。

为了便于读者阅读，我们将《道教五派丹法精选》分五集选编重印，由中医古籍出版社出版。由于时间仓促，有不当之处，请批评指正。本书所据版本为上海涵芬楼影印正统道藏本。

中国科学院科学文献服务部

一九八九年四月

序

道教养生功法自唐五代以后，由重视外丹转入内炼，形成一个内丹丹功系统，并逐步分成五大派，师徒相传，历久未衰。本集所收主要为中派著作。

中派并非教团，亦非金丹内炼派系，由后来内丹炼师将接近中派炼法说及丹功功法列在一起，称为中派。实际上都是北派、南派功法的改革者，自行著书立说并传徒而已。

中派推元代道士李道纯为代表人物。李道纯湖南都梁人，号清庵，道号莹蟾子，为南派五祖白玉蟾之再传弟子，在扬州仪真长生观常住。其功法融汇三教，主张中和。以儒家所言『喜怒未发之谓中，发而中节之谓和』之意，与内丹丹功结合，暗示一阳未发而内炼，阳气初动而中节（指火候阶段），故其将《中和集》之中和，象征作『玄关一窍』，著有丹功功法《中和集》、《周易与丹法》、《三天易髓》、《全真功法注解》、《全真集玄秘要》，以及门弟子纪录《莹蟾子语录》等。在《语录》释凯关曰：『夫玄关者，至玄至妙之机关也，今之学者，多泥形体，或云眉间，或云脐轮，或云丹田，都皆非也。但著于形体上都不是，亦不可离此身向外寻求。诸丹经皆不言正在何处。所以难形，笔舌亦话不能。故玄关二字，圣人只书一个中字示人。』『易曰寂然不动，中之体也，感而遂通，中之用也』说明莹蟾子打破了三教界限，创一种新的丹功。

其次为黄元吉，清丰城人，著有《乐育堂语录》、《道德经注释》，其功法不用后升前降，不讲开合，而是中黄直透。

还应重点提出的是闵小艮的中黄直透法，此将在续集中详述。此外，北、南、东、西四派的代表作，亦将在续集中予以介绍。

我先父研究中医，好藏道经，我幼年涉猎其间，颇受影响，但一知半解，收获无多，加之渴求新知，不问门类，只广求善本，不告人知，所以众览虽博，却不分派系，功法方面，进步较少。一九三二年，供职国立北平图书馆，得窥秘藏，后留学东京，每日闲步西神田旧书店街，又见到不少佳本，但博览虽勤，功法仍缓。偶读宋代陆游《剑南诗稿》有句云：『书中得来终觉浅，绝知此事要躬行。』在治学方面，深受启发。盖丹功不尚空谈，必须实践。总结这一阶段，我只以广度着眼，未向深度钻求，所以歧路亡羊，未获真詮。《道德经》云：『常无欲以观其妙，常有欲以观其微。』前者指微观方面，后者则指宏观方面，这样才能『玄之又玄』，探得骊珠，庄子曰：『多之多败。』就是指广而不专的错误。

一九三六年以后，从师接受口诀。专炼全真功法，始悟道教丹法，全赖苦行，必须历阶而升，不可贪多务得。于是由博返约，渐有所悟。而道出多门，行功不过求身体健康，恢复生命活力，促进生理机能，异说虽多，目的一致。清代明医汪昂说：『道家谓修炼金丹者，即调神之功夫也。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以自然，恬淡虚无，若存若亡，即是金丹成熟。』这与道教练功目的是一致的。

丹法很多，炼者必须去粗存精，去伪存真，一切从实践中体会。许多丹经，不可执

着运用。老子曰：『道教自然。』即一切都应灵活，分别体用，因每个人的身体秉赋不同，年龄不同，性别不同，体格强弱不同，丹经只能指出大概，至广运用之妙，还须行功者灵活掌握，反复体会运用，从而得出适合自己的行功方法。

丹功五派，各有特点，虽陆续出版，但读者应专攻一派，其他功法只参考而已。不可贪多务得，以致影响道功，所以将自己体会，反复介绍于读者之前。

王沐

一九八九年四月

中和集卷之一

光一

中和集卷之二

光二

中和集卷之三

光三

中和集卷之四

光四

中和集卷之五

光五

第一集目录

中和集

中和集序……………一

中和集卷之一……………二

中和集卷之二……………十五

中和集卷之三……………三二

中和集卷之四……………六四

中和集卷之五……………八九

中和集卷之六……………一〇一

三天易髓

三天易髓……………一二九

全真集玄秘要

全真集玄秘要……………一四一

谷神篇

谷神篇序……………一五九

谷神篇卷上……………一六五

谷神篇卷下……………一八〇

道德真经章句训颂

道德真经章句训颂序……………二〇五

道德真经章句训颂卷上……………二〇七

道德真经章句训颂卷下……………二二六

道德会元

道德会元序……………二五三

道德会元卷上……………二五九

道德会元卷下……………二七九

清庵莹蟾子语录

清庵莹蟾子语录序……………三〇七

清庵莹蟾子语录卷之一……………三〇八

清庵莹蟾子语录卷之二……………三二一

清庵莹蟾子语录卷之三……………三三五

清庵莹蟾子语录卷之四……………三四六

清庵莹蟾子语录卷之五……………三五三

清庵莹蟾子语录卷之六……………三六七

中和集敘

光一

維揚損菴蔡君志願瑩蟾子李清菴之門人也勘破凡塵篤修仙道得清菴之殘膏臘馥編次成書題曰中和集蓋取師之靜室名也大德丙午秋謁余印可欲壽諸梓開悟後人余未啓帙先已知群妄掃空一真呈露謂如天付之而爲命人受之而爲性至于先天太極自然金丹光照太虛不假修鍊者漏泄無餘矣可以窮神知變而深根寧極可以脫胎神化而復歸無極也抑以見道之有物混成

一第序

儒之中和育物釋之指心見性此皆同王異曲咸自太極中來是故老聖常善救人師不輕於汝等周公豈欺我哉覽是集者切忌生疑當塗南谷杜道堅書于錢塘玄元真館

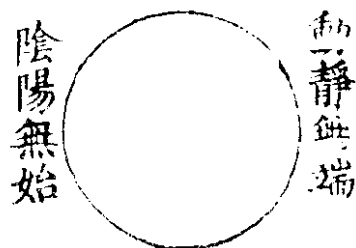
光一

太極圖

中和集卷之一

玄門宗旨

都梁清菴瑩蟾子李道純元素撰
門弟子損菴實蟾子蔡志願編



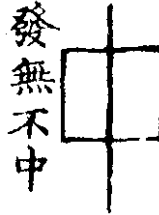
卷一第一

釋曰圓覺道曰金丹儒曰太極所謂無極而
 太極者不可極而極之謂也釋氏云如如不
 動了了常知易係云寂然不動感而遂通丹
 書云身心不動以後復有無極真機言太極
 之妙本也是知三教所尚者靜定也周子所
 謂主於靜者是也蓋人心靜定未感物時湛
 然天理即太極之妙也一感於物便有偏倚
 即太極之變也苟靜定之時謹其所存則天
 理常明虛靈不昧動時自有主宰一切事物
 之來俱可應也靜定工夫純熟不期然而自

然至此無極之真復矣太極之妙應明矣天地萬物之理悉備於我矣

四正中直

中和圖



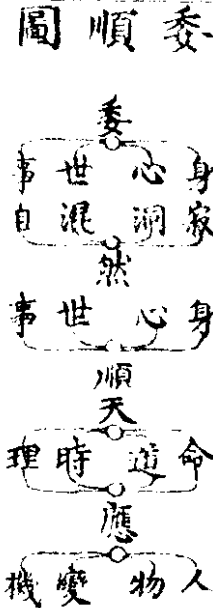
發無不中

禮記云喜怒哀樂未發謂之中發而皆中節謂之和未發謂靜定中謹其所存也故曰中存而無體故謂天下之大本發而中節謂動時謹其所發也故曰和發無不中故謂天下之達道誠能致中和於一身則本然之體虛

二第 一 卷

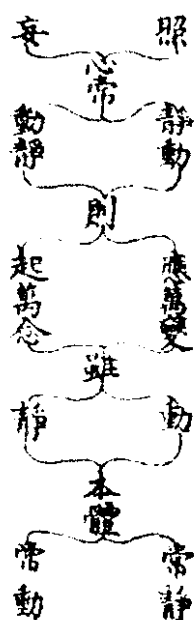
而靈靜而覺動而正故能應天下無窮之變也老君曰人能常清靜天地悉歸即子思所謂致中和天地位萬物育同一意中也和也感通之妙用也應變之樞機也周易生育流行一動一靜之全體也予以所居之舍中

和二字扁名不亦宜乎哉



身心世事謂之四緣一切世人皆為繁絳惟

圖妄照



委順者能應之常應常靜何緣之有何謂委
 委身寂然委心洞然委世混然委事自然何
 謂順順天命順天道順天時順天理身順天
 命故能應人心順天道故能應物世順天時
 故能應變事順天理故能應機既能委又能
 順兼能應則四緣脫灑作是見者常應常靜
 常清靜矣

三第一卷

古云常滅動心不滅照心一切不動之心皆
 照心也一切不止之心皆妄心也照心即道
 心也妄心即人心也道心惟微謂微妙而難
 見也人心惟危謂危殆而不安也雖人心亦
 有道心雖道心亦有人心係乎動靜之間爾
 惟允執厥中者照心常存妄心不動危者安
 平微者昭著到此有妄之心復矣無妄之道
 成矣易曰復其見天地之心乎

太極圖頌

中○者無極而太極也太極動而生陽動極

而靜靜而生陰一陰一陽兩儀立焉○者兩儀也○者陽動也○者陰靜也陰陽互交而生四象○者四象動而又動曰老陽動極而靜曰少陰靜極復動曰少陽靜而又靜曰老陰四象動靜而生八卦乾一兌二老陽動靜也離三震四少陰動靜也艮五坎六少陽動靜也兌七坤八老陰動靜也陰逆陽順一升一降機絨不已而生六十四卦萬物之道至是備矣上○者氣化之始也下○者形化之母也知氣化而不知形化則不能極廣大知

四第一

形化而不知氣化則不能盡精微故作頌而證之

頌二十五章

道本至虛至虛無體窮於無窮始於無始
虛極化神神變生氣氣聚有形一分为二
二則有感覺則有配陰陽互交乾坤定位動
靜不已四象相係健順推盪八卦茲係運五
行而有常定四時而成歲
沖和化醇資始資生在天則斡旋萬象在地
則長養群情

形形相授物物相孕化化生生奚有窮盡
天下萬物生於有有生於無有無錯綜隱顯
相扶

原其始也一切萬有未有不本乎氣推其終
也一切萬物未有不變於形

是知萬物本一形氣也形氣本一神也神本
至虛道本至無易在其中矣

天位乎上地位乎下人物居中自融自化氣
在其中矣

天地物之最巨人於物之最靈天人一也宇

卷第一

宙在乎手萬化生乎身變在其中矣

人之極也中天地而立命稟虛靈以成性立
性立命神在其中矣

命係乎氣性係乎神潛神於心聚氣於身道
在其中矣

形化則有生有生則有死出生入死物之常
也

氣化則無生無生故無死不生不死神之常
也

形化體地氣化象天形化有感氣化自然