

道教五派丹法精选



王沐选编

中国古籍出版社

第三集

样 本 库

〔明〕陆西星等著

王 沐选编

道教五派丹法精选

（第二集）



中医古籍出版社

547550

1191388

道教五派丹法精选

第三集

[明] 陆西星等著

王 沐选编

*

中医古籍出版社出版

天津市静一胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 19

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

*

印数: 0001—2500

ISBN 7-80013-257-9 / R·254

定价: 9.40元

重印说明

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、著名道教丹法专家王沐先生，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。本书所据版本为古书隐楼藏书本等。

中国科学院科学文献服务部

一九八九年十月

序

上两集主要介绍了中派、南派的功法，本集汇集了道教东、西两派的功法著作。东派创于明代，始创人为陆西星。西星别号潜虚，又号长庚，幼读书，屡试不第，后遂专心道功，开东派内丹丹法系统，著书授徒。但因自称吕祖亲传，则应与北宗王重阳、南宗张伯端同辈，功法亦自成一家。其功法阶段，有天元、人元、地元之不同。筑基阶段大致与其他派别相同，筑基坚固后，人元、与天元合修。人元即男女双修，但限夫妇关系同修。天元即炼精气神三宝，则入于上乘境界。地元则指外丹烧炼而言。其功法分见《方壶外史》，共十五种，此外有《宾翁自记》。则都记与吕祖授受之事。但其丹功虽成一派，传者极少，后经西派清李西月加以补充发展，始得充实。因东派丹法，虽造诣很深，著述亦富，但未立教，师徒传授，记载不详。所以继承东派丹法的都是西派。

西派始创人为李函虚，四川乐山县人，原名元植，自称于峨嵋山遇吕洞宾，授以功法，于清咸丰六年成道。乃改名西月，字函虚，号长乙山人，又称圆峤外史。李氏在信仰上与陆潜虚相同，俱称吕祖亲传而开派，于道法上系一脉相传，但在宗教上则李自称陆的后身。

东派陆潜虚逝于明万历三十四年（1606），李函虚则为清嘉庆十一年（1806），恰

为二百年，实寓自己即为陆潜虚之意，此在宗教传说中，亦为提高自己身份之举。所以陆名西星，李即改名为西月，陆字潜虚，李改名为函虚，陆字长庚，李改字长乙山人，盖庚为西金，乙则东木也。陆道号又称方壶外史，李自称圆峤山人。方壶、圆峤同为三仙山之名，而方圆又为对称之词。以上均为陆西星与李函虚之关系，而李实沿袭西派丹法而发展之。

总之，丹法既分派别，各则有派传，亦各有糟粕，含英咀华，是在读者。且师传情况，亦自不同，读者必须去粗取精，此南派提倡自悟，殊有见地。道经派别之多，亦易引人入迷，读者当自察之。《老子》曰：「含德之厚，比于赤子」。这是乾体夫破阶段，自大脑归离，肾气由坎，互动互静，炼至纯乾中间，由无为至有为曰静，有为乃离坎互变，即动态也。动而变化，化而上升，此即寓东西两派裁接之法。而变化提高，即调动体内激素，以成复返青春之功力。

五派炼功方法虽然不同，但调动人体机能作用实为一致，读者应在读书之中认真体会，并注意研究各派功法不同之处，善于比较，抓住关键，就可取得事半功倍的效果。

王 沐

一九八九年十月

第三集 目录

纯阳吕公百字碑

纯阳吕公百字碑……………一

崔公入药镜

崔公入药镜……………九

邱长春真人青天歌

邱长春真人青天歌……………二六

周易参同契测疏

序……………三三

上篇……………三五

中篇……………八七

下篇……………一三二

悟真篇

序……………一五七

目录……………一六二

悟真篇诗小序……………一六四

后序……………二二八

跋……………二三一

新梓方壶外史玄肤论

序……………二三四

目录……………二三八

玄肤论……………二四一

后序……………二六五

金丹就正篇

序……………二六八

上篇·····	二七〇	三丰张真人源流·····	三一九
中篇·····	二七三	无根树词注解·····	三二四
下篇·····	二七五	大道论	
后序·····	二七八	上篇·····	四五五
金丹大旨图		中篇·····	四六七
序·····	二八一	下篇·····	四七三
大旨图·····	二八三	玄机直讲	
七破论		玄机直讲·····	四八一
七破论·····	二九五	道言浅近说	
无上玉皇心印妙经		道言浅近说·····	五二七
心印妙经·····	三〇四	玄谭全集	
无根树词注解		玄谭全集·····	五五六
序·····	三一五	终止·····	五九五

純陽呂公百字碑

蒙字集

淮海參學弟子陸西星謹測

養氣忘言守降心爲不爲

夫學道修真之子進步入門先須理會性命二字。性有性源。命有命帶。性源要清淨。命帶要堅固。命帶固則元氣充。氣充而精自盈矣。性源清則元神定。神定而氣自靈矣。何謂命帶真息是也。何謂性源心地是也。我師教人有法。開口便說養氣降心。而養氣降心自有真訣。故曰養氣忘言守。忘言守養氣之真訣也。五字之中。忘字守字要有下落。蓋忘言者非緘閉其口而使之不言也。涵固精神沉潛內守。情境兩忘。無心於言而言自不出也。若存心緘默。固閉深藏。反成心病。守之云者。守此氣也。守之者誰。神守之也。守於何處。道德經云。多言數窮。不如守中。中者神氣歸復之處。人之大中極也。參同契云。閉塞

其身藥固靈株閉兌者即忘言之義靈株者即神氣之根蓋能常守於此則心息相依子母相見神氣混融打成一片綿綿迤邐久之而成大定少焉靜極生動真火蒸蒸金精吐華衝關透頂灌注上下氣得其養其妙用有如此者道德經云人之生也負陰而抱陽沖氣以爲和要知人身中之氣即天地之沖氣也爾其升降闔闢常與天地之氣相爲流通醫書謂此氣周流人身隨呼吸以往來晝夜八百一十丈一呼一吸爲一息晝夜一萬三千五百息而息息各歸於其根莊子云真人之息以踵衆人之息以喉以踵者心息相依歸乎其根也古仙有云昔日逢師傳口訣只要凝神入氣穴忘言守中非凝神入氣穴而何此之謂歸根此之謂復命深根固槪長生久視之道端在於此夫養氣之訣既已直露於前故此下復說降心之訣蓋降心者降伏妄心非真心也夫人之一心本來無二但以迷覺而分真妄

金剛經云云何降伏其心。人生而靜。天之性也。感於物而動。性之欲也。既有欲矣。則情隨境轉。真以妄迷。紛然而起。欲作之心。故道德經云。化而欲作。吾將鎮之以無名之朴。今夫衆人皆欲爲而我獨鎮之。以不爲。則妄念息。而此心將自降矣。妄本無體。皆因真心迷惑。而然今而不爲。則必有以真見。夫一切有爲之法。皆如夢幻泡影。虛妄不常。是以忘機絕慮。將此希求貪着之心。裂教粉碎。是謂以真銷妄。妄盡真存。正覺現前。方名見性。如此則言不期忘而自忘。守不期固而自固。是知了命之宗。關於性地。我師十字之中。千古內煉之丹訣。無出於此直。至探藥行火。抱元守一。徹始徹終。無過此訣。妙哉妙哉。動靜知宗祖。無事更尋誰。

上言養氣降心。靜守內煉。乃無爲之道。復恐世人不知。此外復有有作之基。乃高真上仙以術延命之事故。喫緊提出動靜二字。要人知

宗認祖蓋金丹之道無爲爲體有爲爲用動中採靜中煉二者不可偏廢故知動而不知靜則基址不立而無積精累氣之功知靜而不知動則天機不合而失臨爐採藥之旨要之動其宗也靜其祖也祖者性祖靜則得之宗者命宗非動不立也知性祖故修定於離宮知命宗故求玄於水府如是雙修方爲究竟然方其無事之時忘言默守屏事息機無思也無爲也寂然不動泰然大定斯已矣更復尋誰何以學道之人尋鉛覓地結侶求財種種外求席不暇煖此中正好參詳方見良工心苦我師說到此地已將肝膽照人分明指出修行門徑奈何世人不能領悟直將容易讀過良可惜哉

眞常要應物應物要不迷

何謂眞常性祖是也何以明之凡所有相皆是虛妄會有變滅而不能久故佛經云萬法無性惟此一眞法界方爲實相故曰眞常然所

謂眞常者非與物卽非與物離要在能靜能應常應常靜而常不迷能不迷則應物無迹而眞性見矣是謂鍊已純熟而有爲之道始可行也二要字上不要斷滅下不要着相皆喫緊醒人之辭

不迷性自住性住氣自回

對境忘情方云大定故曰不迷性自住性住則已汞住矣已汞既住方可求鉛故曰性住氣自回回者來歸之義契云金來歸性初乃得稱還丹曰歸曰還回之義備矣

氣回丹自結壺中配坎離

氣自外回丹從中結壺中者大丹凝結之處也坎離者陰陽互藏之卦象鉛汞水火之異名丹法以烏兔爲藥材必須取坎填離以鉛投汞二者勻平配合混入中宮然後龍吟虎嘯而產玄珠於正位其言自住自回自結者要皆自然之妙用所謂有爲中之無爲一有安排

布置則涉於邪僞之私而去道遠矣

陰陽生反覆普化一聲雷

此十字者妙不可言蓋陰陽反覆乃作丹之大旨普化雷聲乃作丹之秘訣所謂天機閤密正在於此夫神仙丹法皆以陰陽反覆而成故以藥材而言則陰中用陽陽中用陰此陰陽之反覆一也以交媾而言則女居日位男配蟾宮此陰陽之反覆二也以合丹而言則舉水以滅火以金而伐木此陰陽之反覆三也如此顛倒異常大類可見至其天機玄妙則在普化句中邵子之詩有云忽然夜半一聲雷萬戶千門次第開識得無中含有意許君親見伏羲來蓋地中有雷於卦爲復一陽來復所謂交動之時身中冬至正好尋鉛得訣修之則大地山河皆成七寶故云普化言一聲者重始炁也此中別有單符單訣貴在師傳學人更當潔已虛心以期際遇可也

白雲朝頂上甘露酒須臾

此十字言氣回之徵驗蓋先天之炁生於爻動之期此時運劍追來度鵲橋貫尾闕督脉而上通於泥丸但覺油然而潏然如白雲之朝於頂上者頃之化爲玉漿味如甘露酒於須臾降於重樓入於中宮所謂氣回丹結其象如此須臾山名佛語須臾此云妙高卽頂上之義紫庭經云探之服之未片餉一道白脈衝泥丸化爲玉漿流入口香甜清爽遍舌端意蓋本此

自飲長生酒逍遙誰得知

氣化爲水甘美莫加故玉液瓊漿隨宜立號悟真篇云長男乍飲西方酒此長生酒也雪山一味好醍醐此長生酒也壺內旋斟延命酒鼎中收取返魂漿此長生酒也是皆已所獨得無人與共故曰自飲逍遙快樂自得之義夫此酒既不能與人共此樂又能與人知耶

靜聽無弦曲潛通造化機

太上日用經云無弦之曲不言而自聲不鼓而自鳴蓋丹在身中太和充盈是以目有神光耳有靈響口有甘津鼻有異香理所必至無足異者吾師意在簡文聊舉其一即其餘可推也

都來二十句端的上天梯

吾師百字靈文乃千聖登真之梯後學人誰不知誦求其融會貫通以得夫立言之意者蓋亦妙矣星謝劣不文蒙師提挈有年金丹大道嘗竊與聞考之此篇若合符節乃敢僭爲測疏作濟度之津梁開時人之眼目極知狂誕無所逃罪然使好道之倫玩索而有得焉庶幾不負吾師之教乎時

隆慶辛未五月十有一日

純陽呂公百字碑終

蒙字集