

道教内丹养生术

洪丕谟

上海书店

著

出版

R227.04
F

道教内丹养生术

洪丕谟著

上海书店

1208786

责任编辑 陆国强
封面设计 柯国富

道教内丹养生术

洪丕谟 著

上海书店出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行
福建邵武印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张6.375 字数：130千

1991年12月第一版 1991年12月第一次印刷

印数00001—8000

ISBN 7—80569—402—8/G·26

沪新登字119号

定价：2.90元

前 言

道教内丹养生术，亦即修仙气功。意即通过对于内丹术的修炼，达到羽化登仙，长生不死的目的。史实早已证明，羽化登仙，长生不死，纯属人们头脑中的美好理想，或者说是幻想。

然而，由于历史的局限，先人们在探索生命科学的过程中，付出了极其沉重、惨痛的代价。战国中期，齐威王、齐宣王、燕昭王等派方士入海求仙，此后秦始皇、汉武帝继之，从而掀起了我国历史上著名的三次入海求仙浪潮，求到最后的結果，却是汉武帝的一番觉悟：“向时愚惑，为方士所欺。天下岂有仙人，尽妖妄耳。节食服药，差可少病而已。”（《资治通鉴》卷22《汉纪十四》）

三次派方士入海求仙，在经济上、物质上、人力上所蒙受的损失无疑是巨大的。如秦始皇时，“遣徐市发童男女数千人入海求仙人”，这样大的规模，毋怪要所费“以巨万计”了。

入海求仙既属虚妄，那末有没有可能在人们生活的现实世界，自己动手炼制出一种长生不死的仙药呢？为此，秦始皇时“方士欲练（炼）以求奇药”；汉武帝时方士李少君向汉武帝建议：“祠灶则致物，致物而丹沙可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿……。”经此之后，炼丹之术渐次崛起，到了东汉末期并为刚兴起不久的道教所采纳，其时以魏伯阳为

集大成者。此后东晋葛洪继魏伯阳而起，至隋唐而达于高峰。为什么烧炼外丹，使人服之能够不死呢？葛洪《抱朴子·金丹篇》解释道：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。”因为烧炼外丹的药物大多为不腐不坏的五金八石等金石类药物，古人取类比象，也就认为由这些药物烧炼而成的外丹，具有不死的性质了。

服食外丹，以求长生不死所花的代价，更属于生命的血的代价。原因是用金石类药物烧制出来的外丹，具有极大的毒性作用。唐王朝受金丹毒害甚至把生命葬送在食丹药里的，别的不说，单就帝王而言，就有唐太宗李世民、唐高宗李治等六、七人之多。沉痛的血的教训，终于使人们醒悟过来，服食金丹，非但不可能获得长生，相反还会由此断送性命。为此，《云笈七签》卷六十四《金丹诀》明确指出，“不悟金丹并诸石药，各有本性，怀大毒在其中，道士服之，从羲轩以来，万不存一，未有不死者。”

至此，炼丹术除作为我国乃至世界化学的先驱而彪炳于世之外，其对于无益于“长生久视”的事实，已为愈来愈多的有识之士所认识。人们终于悟出，若要长生不死，不必烧铅炼汞，外求金丹，只要内求自身便得。原来金丹不在身外，正是在于自身之中。还在南朝梁朝之时，佛教天台宗三祖慧思《南岳思大禅师立誓愿文》就说：“为护法故，求长寿命，不愿升天及余趣，愿诸贤圣助我，好得芝草及神丹。”“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”为了“护法”，慧思汲取道教炼养方术，借助外丹原理修习内丹，可见作为我国气功之一，内

丹之术早在慧思以前就已经露其端倪了。其时对于内丹整套功法的修习，亦已颇具系统。烧炼外丹要用炉鼎，内丹术则以人身为炉鼎；烧炼外丹要用铅汞，内丹术则以人身中水火为铅汞；烧炼外丹要讲火候，内丹术则以神（意念）息（呼吸）为火候；烧炼外丹少不了蒸馏升华，内丹术则以三关渐进为蒸馏升华。对此，隋代内丹术大师青霞子苏元朗指出：

身为炉鼎，心为神室，津为华池。五金之中，惟用天铅，阴中有阳，是为婴儿，即身中坎也。八石之中，惟用砂汞，阳中有阴，是为姤女，即身中离也。铅结金体，乃能生汞之白；汞受金气，然后审砂之方。中央戊己，是为黄婆，即心中意也。火之居木，水之外金，皆本心神。脾土犹黄芽也。修治内外，两弦均平，惟存乎真土之动静而已。真土者，药物之主；斗柄者，火候之枢；白虎者，铅中之精华；青龙者，砂中之元气。鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。有物之时，无为为本。自形中之神，入神中之性，此谓归根复命，犹金归性初，而称还丹也。

以上所说，虽然综括了内丹术的要领，但却言辞过于简扼，对于大多数的修习者来说，好比看天书一般，大有坠入五里雾中的感觉。

自此之后，直到唐末五代钟离权、吕洞宾出，借师徒问答之辞以传丹道，内丹之术的迷雾，才被初步廓清，内丹之术的棘道，才被初步凿通。其时钟离权著《灵宝毕法》，施肩吾撰《钟吕传道集》，崔希范撰《入药镜》，陈抟著《指玄篇》，作

《无极图》，遂使丹苑之花，一时竞放。降至宋代，张伯端著《悟真篇》，主张融合三教，以先命后性的修炼理论指导丹法实践。金元王重阳创全真道派，虽说同样融合三教，可却先性后命，以性为先，其弟子丘处机著《大丹直指》，对于丹道修习，多所发挥。此后，元代李道纯著《中和集》，明代伍冲虚著《天仙正理真论》，陆潜虚著《道缘汇录》，清代李涵虚撰《海山奇遇》等等，内丹著作，一发如日中天，流派纷呈，蔚为大观。

这些流派，多以钟吕丹法为祖，又有东、南、西、北之分；以张伯端为南派，王重阳、丘处机为北派，陆潜虚为东派，李涵虚为西派。此外尚有伍冲虚、柳华阳的伍柳派等。而其中影响较大的，则为钟吕金丹道派，张伯端南派丹法，丘处机北派龙门丹法，伍冲虚内炼金丹心法等。

从整个内丹功法涉及的内容看，不管派别如何，大抵在于“性命双修”。“性”为“性功”，“命”为“命功”。什么叫“性功”和“命功”呢？《灵源大道歌》说：“大道之要在全神，而又要全形。全神普通叫做性功，全形普通叫做命功。”从实质说，在精神意念上，也就是在心理上多加修养，从而以心理促进生理功能的功法叫做“性功”；在呼吸形体上，也就是在生理上多加锻炼，从而以生理促进心理平衡的功法叫做“命功”。这些功法，无论“先性后命”，还是“先命后性”，其目的都是为了求取心理和生理的共同平衡，并由此而入于安乐延年之境。

在具体功法上，大致以由命功而入于性功的南派丹法较为有迹可循。前人归纳，其功法不外小周天功法、大周天功

法和纯入性功等。小周天功法为修命阶段，或者说是以修命为主。大周天功法为由命功转入性功的过渡阶段；纯入性功为修性阶段，或者说是以修性为主。命功性功贯穿一起，又有初关炼精化气、中关炼气化神、上关炼神还虚的三部曲。

原来内丹功法，以人体精、气、神“三宝”作为药物。初关炼精化气，就是要把“三宝”中的精炼化为气，而使欲念之精不泄，藉以充养吾身元气、元神。因为精为人体最基本的精华物质，气和神的活动都离不开精，所以炼精化气就成了初关第一步功法。其法宗旨在于，一有性欲萌动，尤其是长久不近男女之事的自然萌动，即便起火行督升任降的小周天功法搬精补脑，把此自然萌动的欲念扼杀于刚一萌动之初。否则欲念催精，便就化气不成，下走阳道了。

中关炼气化神。经过初关炼精化气，其时男女交媾、欲念之精已经化气不生，精、气、神“三宝”至此已经合三为二，在自我的主观意识上只感到唯气与神，出入往来，眼前一片生机。接下来就入于纯以神、气，周行于奇经八脉或十二经脉中的大周天功法了。由于大周天功法以意敛气，纯以神行为主，几乎使人忘却气的存在，所以丹法至此，有气、神合二为一，炼气化神的说法。

上关炼神还虚。经过初关小周天修命，又经过中关大周天功法的过渡，至上关炼神还虚阶段，便就纯入性功了。如果说，炼精化气功法为有为法，炼气化神功法还未脱尽有为，那么炼神还虚就属于无为了。道书认为，有为功法在于修命，无为功法在于修性，无为的修性功法高于有为的修命功法。由于纯入性功阶段于主观意念中只感觉到天地宇宙，圆通净明，

与我的身体已经合而为一，所以往往达于“物我两忘”之境了。

上述初关、中关、上关的三关修习法，道书虽分阶段，以初关为百日关，以中关为十月关，以上关为九年关，可是在客观实践中，却没有必要把它划分得这样的刻板。比如久旷之后，自然叩上门来的性欲刚一萌动，当即可行上关小周天炼精化气法，没有必要把这套功法限定在初关百日之内，即使当行功至三、五年之后，如有需要，也都随时可行。又如中关炼气化神，上关炼神还虚功法，也不可死扣期限，只要需要或想到，也都可以随时施行。

作为气功的一种，以上内丹功法，道书虽以修仙成道、长生不死为其宗旨，然而仙虽不可修，但通过对于其所传功法的修习，调整大脑皮层功能，激发生命活力，从而以达开智增慧，延年益寿的客观效益，则已愈来愈受到广大气功爱好者的普遍欢迎。

生命在于运动，同时生命又在于静止。动和静是一对矛盾，彼此相反而足以助成。就动、静意义上来说，道教内丹功法所创导的，则是一整套性命双修，形神双修，起始于意念、呼吸的“有为”功法，最终入于“物我两忘”、“无为”境界的静功。在当前大力宏扬民族文化的环境氛围下，如何整理研究、继承发扬道教内丹功法，造福人类，自然便落到了我们一辈的身上。

为了把繁花纷呈，术语多端的道教内丹功法理出个头绪来，在目前尚未有一本专门著作系统阐述道教内丹功法的情况下，本书尝试采用上下分篇的形式，以作为敲门或引玉之

砖，其中上篇重在铺叙基础理论，下篇则以陈述各派丹法为主，旁及妇女丹法。由于这是一本专述道教内丹功法的开创。探索性著作，所以不足，甚至错误之处，知所难免，尚望海内博雅不吝赐教，是所企盼。

1990.6.19，洪丕谟于华东政法学院百尺楼

目 录

前 言	1
目 录	1

上编 道教内丹气功基础理论

1、阴阳五行、天干地支和八卦学说	3
2、人体五脏与六腑	19
3、十二经脉和奇经八脉	27
4、大药三般精、气、神	37
5、内丹气功术语	43
6、道教内丹气功纲要	60

下编 道教各派内丹气功

1、钟吕内丹功法	83
2、紫阳派南宗丹法	107
3、北宗龙门派清修丹法	133
4、伍柳派内炼金丹心法	149
5、华山十二睡功	156
6、金丹妙诀十六字功法	169
7、妇女内丹功法	174

上 编

道教内丹气功基础理论

阴阳五行、天干地支和八卦学说

我国古代，阴阳五行、天干地支和八卦是个哲学概念，处处闪耀着朴素唯物主义和辩证法的思想光华。早在西周春秋时期，人们就用阴阳五行、八卦学说来解释世界宇宙了；战国以降，阴阳五行，八卦学说并被广泛地引进到医学或气功中来。《黄帝内经素问·至真要大论》说：“调气之方，必别阴阳。”《周易参同契》则说：“乾刚坤柔，配合相包。”指出了阴阳、八卦在指导气功实践中的重要地位。

1、阴阳五行

①阴阳学说

早先，阴阳所指，只是表明日光的向背，向着日光的一面叫阳，背着日光的一面叫阴。不久，随着人们观察的不断深化，并由此归纳总结，把与日光所照有关的白天、太阳、温热、光亮、外在的事物或现象归属为阳的一类，把与日光所背有关的夜晚、月亮、寒冷、黑暗、内在的事物或现象归属为阴的一类。此后，先人们又在认识不断提高的基础上引申发展，扩大阴阳概括范围，把动静、刚柔、迟速、升降、上下、男女、雌雄等等彼此互相对立并又统一的事物或现象，也都无所遗漏地纳入到阴阳中来，并由此反过来用以解释宇宙万物无穷无尽的变化。至此，阴阳作为广泛解释自然和人类社会中两种互相对立消长，矛盾统一着的动态平衡现象的

哲学概念，已经瓜熟蒂落，水到渠成了。

从哲学角度看，正因为阴阳广泛包涵着事物或现象对立统一两个方面，因此反过头来，世界上的任何一个事物和现象，也都无一不可用阴阳来加以划分，并且这种划分可以一直进行下去，以至你中有我，我中有你，阴中有阴，阴中有阳，阳中有阳，阳中有阴。就以白天黑夜来说，白天属阳，黑夜属阴，然而就白天和黑夜各自的本身，又可用阴阳的理论对之进行再次的划分，正如《素问·金匱真言论》所说的那样：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”

从《素问·金匱真言论》的那段话中，我们同时又可看出，任何事物或现象的阴阳划分，也不是绝对的，而是相对的，并且彼此消长，互相制约。又比如桌上放一本书，书的封页在表为阳，里页在里为阴，然而一旦把书打开，封页翻到了低面下去，里页暴露到外表面来，这时翻到低面的封页反而变成了阴，暴露到外表面的里页又变成了阳。为此老子《道德经》指出：“万物负阴而抱阳。”这一现象进一步告知我们，阴阳并不是一成不变的，而是可以随着外界条件的转化而转化。

在这种阴阳错综复杂，变化万端的关系中，还有一种，就是彼此互为依存，谁也离不开谁。比如就大脑体用两者来说，脑体为阴而脑用为阳，也就是物体为阴而作用为阳，脑子的思维作用离不开脑子的物质本体，脑子的物质本体一旦丧失脑子的思维作用，也就日渐萎缩而废弃了。同样道理，

刀的切割作用不能离开刀体而独立存在，刀的本体如若一旦失去刀的切割作用，那末这把刀便也就同时失去了存在的价值。这就是古书所说“阴阳互根”的道理。

从上所述，我们可以大致理出阴阳的规律为：彼此制约、彼此消长、彼此转化、彼此依存、彼此对立而又彼此统一，共同存在于一个统一体中。

理出阴阳规律的目的，最主要的在于深刻认识世界，改造世界，从而为人类的生存作出贡献。为此，作为人体养生实践的气功，古人早就结合阴阳理论，予以不断的深化开掘了。《素问·至真要大论》说：“调气之方，必别阴阳。”《服气经·秘要口诀》说：“凡服气皆取阳时。”《长生胎元神用经》并说：“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴……夫自修（自我修炼）之道，能出入阴阳，合其真矣。”至于周天功法中的“进阳火”、“退阴符”之法，更是以阴阳理论作为其实践的指导。

②五行学说

《尚书·洪范》有文记载说：“五行，一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”古人认为，由于木、火、土、金、水五种基本物质的存在，以及它们之间的运动变化，从而组成丰富多采、千变万化的物质世界。基于这一认识，五行学说应该说是唯物的，属于一种朴素的唯物观。

五行之间的彼此规律，最基本的有两条，即一为相生，一为相克。生为资生，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。关于它们之间的相生原理，《命理探原》这样解释道，

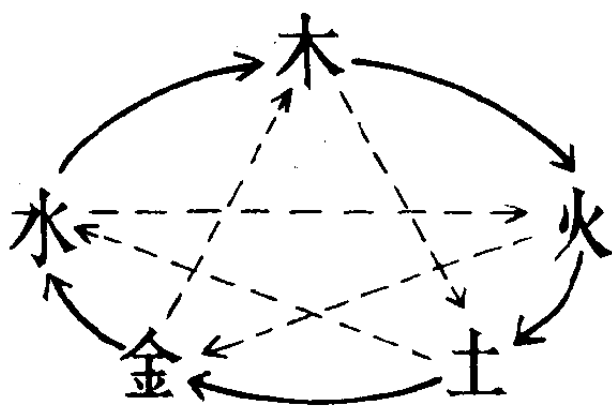
“木生火者，木性温暖，火伏其中，钻灼而生，故木生火。火生土者，火热故能焚木，木焚而成灰，灰即土也，故火生土。土生金者，金居石依山，津润而生，聚土成山，土必生石，故土生金。金生水者，少阴之气温润流泽，销金亦为水，故金生水。水生木者，因水润而能出，故水生木也。”

克为制约，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。为什么五行之间有这样的相克规律呢？《白虎通义》的认识为：“五行所以相害（克）者，天地之性。众胜寡，故水胜（克）火也；精胜坚，故火胜金；刚胜柔，故金胜木；专胜散，故木胜土；实胜虚，故土胜水也。”

在长期的生产、生活和科学实践中，古人深刻地认识到，自然界的五行生克，生中有制，制中有生，是维持天地万物动态平衡的必要条件，

否则只生不克，或者只克不生，要使天地万物在如此生动的动态平衡中维持下去，将是不可想象的事。对此，张景岳要言不繁地指出：“造化之机，不可无生，亦不可无制。无生则发育无由，无制则亢而为害。”

结合人体生理，在“人与天地相应”，“人生一小天地”的思想指导下，古人饶有深意地采用“取象比类”的方法，把



五行生克图
(相生→ 相克-→)