

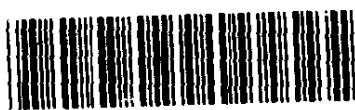
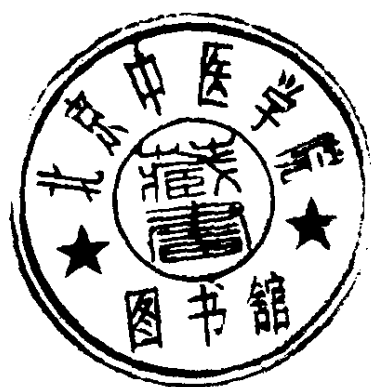
王 沐

内丹养生功法
指要

東方出版社

内丹养生功法指要

王 沐



0048614

東方出版社

1196330

内丹养生功法指要

NEIDAN YANGSHENG
GONGFA ZHIYAO

著 者/王 沐

封面设计/尹凤阁

经销/新华书店

印刷/北京冠中印刷厂

开本/850×1168毫米1/32 印张/9.5 字数/244,000

版次/1990年5月第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数/10,001—9,000

东方出版社出版发行 (北京朝阳门内大街166号)

ISBN 7-5060-0133-0/Z·22 定价 5.50元

序

儒、释、道三教是中国传统文化的三大宗教，这三教发生社会作用的时期有先有后。三教之中，佛教、道教传播时期较早，约在4世纪；儒教的产生约在11世纪，比佛教、道教晚了500年。

佛教传入中国后，首先借助道教的声势，依附于道教得以顺利传播。道教开始时即注意治病保健，还有一部分教义是治国安邦的主张，如最早的《太平经》即属于这一类经典。这种经典随着政治形势有升降起伏，也随着政治的需要有所改变。

道教原来自中国方士、方术、巫术。随着文化的发展、社会历史的变迁，道教内部也有了分门别类的衍化。道又有与佛、儒两家的思想交融，在中国哲学发展史上与中国哲学发展有共同关心的时代课题。如汉代天人感应的宇宙论，即与佛、道两教有共同的兴趣。魏晋南北朝以后，中国哲学发展思潮由宇宙论进入本体论，佛教、道教也都有与此相关的表现。由南北朝到隋唐，中国思潮已由本体论进入心性论，佛、道二教也有共同的兴趣。道教的外丹，从理论上说，带宇宙构成论的倾向和影响。道教的内丹学说则是时代思潮心性论在道教中的表现。

王沐先生从事道教内丹学研究多年，70年代末，曾在中国社会科学院世界宗教研究所，与研究生讲授《悟真篇》。王沐先生为学深得学生们的敬重。

道教内丹学流派甚多，然真伪一时难辨，也有些著作，学术气味不多，科学性不够。王沐先生治学谨严，不哗众取宠，成一家之言。他把自己的文章集成一帙，公开出版，我相信此书的问

世对道教内丹学的研究将会发生促进作用。应王沐先生之嘱，匆
写这几句话，向读者推荐这本文集。

任继愈

1989年4月10日于北京

前 言

中国的内丹学自古号称绝学，它在我国源远流长，至儒、道、释三教兴起之后，内丹学遂依附三教而传，特别是成为道教文化的核心。实际上，内丹学是一门高深的学术，它汲取了我国古代医学、道、儒、释各家的养生理论，是传统文化中的精华。然而，在中国家长制的封建宗法社会里，内丹学的发展一直备受压抑，被斥为惑众的左道、外道。在这种文化氛围中，古代内丹家将丹功法诀在师徒间口口相传，择师授徒极为慎重，默默地进行着人体内在奥秘的探索，使一线圣脉，不绝如缕，将这份凝聚着民族智慧的文化遗产保存下来。

现在社会上不少人对内丹学还茫然无知，甚至于因受习惯势力的影响而存在着不少误解。实际上，内丹学虽号称仙学，却与一般宗教有着本质的不同，它不以迷信骗人，惟重人体的实验。丹经中的“神仙”等字眼，只是一种比喻，它的确切含义是指那些修炼内丹功法取得成效的人。内丹学提出“我命在我不在天”的口号，实际上是要与造物主争权，要夺天地造化之功，要在人体内模拟宇宙反演之道，要做大自然的主人。这种思想，同保守落后的中国儒家传统以及追求来世、崇拜死亡的世界三大宗教都大相径庭。陈撷宁先生说：“神仙之术，首贵长生，惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门”（《读〈化声自叙〉的感想》）。现在，内丹仙学正在引起国内外学者和科学家的注意，不同学科的专家都在进行人体科学的探索。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，那就是科学革命了。到那时，我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先，应该闻名于世了。”

我出生在一个医生的家庭，先父是老中医，家中多藏医籍道经，我幼年涉猎其间，颇受影响。而后初读丹经，不问门派，但贪广览，搜寻善本，杂炼各家丹功，进步较慢。1932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，又见到许多丹经佳本，因此兴趣颇高。陆游《剑南诗稿》云：“书中得来终觉浅，绝知此事要躬行”，治内丹学古来不尚空谈，只有在自己的炼功实践中才能获得真知。然而要想取得成效，还须处理好广度与深度的关系，我那一段炼功得之于广而失之于浅，因之歧路亡羊，未获真诠，这也是庄子所谓“多知多败”的道理吧。

1936年，我从师受丹功口诀，专炼全真派丹法，由博返约，渐有所悟。内丹功法，全赖苦行，必须历阶而升，不能躐等而进，不可贪多务得。内丹门派甚多，丹经更如山积，学者惟按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用，根据自己的体质秉赋，择善而从，方有所得。

内丹功法以延年长生、返老还童为目标，其效果可以消除人体的疾病，可以调整人的情绪，可以激发人的青春活力（生命力），可以变化人的气质，可以开发人的智力。清代全真道教龙门派的道士，王常月（1520—1680年）、沈常敬（1523—1653年）、王永宁（1597—1721年）、陈清觉（1606—1705年）、白马李（1615—1818年）、高东篱（1621—1768年）等人，皆获百岁以上高寿，内丹功法延年益寿的效果是毋庸置疑的！世之习内丹而无效者，多为炼功不得法，有其名而无其实，或丹家无疾尸解，局外人不知罢了。然而内丹学的科学价值，主要在于它可以揭开人体的内在奥秘，是进行人体科学研究和探索的重要途径。

五十余年的炼功体会和经验教训，留下上万张卡片和资料，近年写成的文稿亦散见于各杂志。中国社会科学院的胡孚琛博士，

见而惜之，劝我出版，胡君是哲学博士，兼具自然科学和社会科学的知识，亦随我修习内丹功法。我的这些文稿是由他整理成书的，其志在于用现代自然科学、心理学和哲学揭开内丹学之秘，致力于内丹的科学研究。我嘉其志，并希望有更多的中青年学者修习内丹功法，上根利器，必有所成，使内丹学这一古老学术焕发青春，弘扬光大。

这本小书，记载了我个人的炼功体会。记得十年动乱期间我有一首记载当时行功心理状况的诗云：“年来久已废吟哦，沉默无言感慨多，自笑多年学行气，风来水面还生波！”此诗至今又有十余年矣，虽炼心较前确有进步，但尚未能尽如止水。敢献刍荛，以一得之愚，供国内同行参考。

王 沐

1989年3月9日

24X175104

目 录

序.....	任继愈	1
前言.....		1
上编		
道教与道家的关系及其区别.....		1
道教丹功宗派漫谈.....		13
李道纯之道统及其他.....		23
《悟真篇》丹法源流.....		27
《悟真篇》丹法要旨.....		74
中编		
内丹功法的缘起和发展.....		116
道教丹功四秘窍的体和用.....		125
内丹功法纲要.....		133
女丹概论.....		196
下编		
析王船山《楚辞通释·远游》.....		203
明陆西星《封神演义》的宗教思想试析.....		232
《帛书老子校注析》序.....		249
道教养生法与《老子》的关系.....		251
《大成捷要》丹功讲解.....		254
附录		
道派与人物.....		275
编后记.....		294

上 编

道教与道家的关系及其区别

“道”之古义有二：一曰行走的路；一曰人的主张。《说文解字》云：“道，所行道也。从辵从首。……耐，古文道从首寸。”“所行道”者，路也。道字“从首寸”者，人的主张之谓也。首，头脑。寸，尺度、准则。头脑中的尺度、准则是为主张。由路引申，有方向、规范、规则等义。由主张引申，有学说、道路、方法、引导等义。而“道”在儒家、道家和道教那里又具有不同的含义。

儒家的“道”，是指治国安邦、处世接物、敬德保民等仁义之方，不属于本文论述的范围。

道家的代表作《老子》一书中的“道”，在不同的国度、不同的学者那里，有着不同的解释。在欧洲，唯心主义者将其译为“神”，认为道即是“神”或“神的意志”、“神的意图”，也有译作“宇宙之力”、“世界的始因”等的；唯物主义学者则译为“万物所遵循的永恒的道路”、“遵循自然支配世界的一种法则”。也有的学者认为《老子》书里“道”这个哲学概念与一般习惯用法不同，主张有两个定义：（1）有时是指物质世界的实体；（2）更多的场合下是指物质世界变化的规律。

道家所称的“道”，探讨了造化的本源、发展的规律，看到了大自然从无到有、从虚到实等自然发展趋势，要求人们顺应自然发展规律、适应它的发展变化，用以治国、用以养生、用以尽

其天年，因而主张“人法地，地法天，天法道，道法自然”。

《老子》的“道”常常是与自然同义的，虽然它讲得非常深奥，实际上是自然（即造化）的规律。《老子》“道”的本义，即是在大自然的规律里，指出一条道路，使世人得到遵循。例如雷电、风雨、生灭、荣枯等自然规律，道家主张顺应其利益，避免其祸害，以增强草木的繁荣，延长人类的寿命。所以，“道”有时是指物质世界的实体，更多的场合下是指世界变化的规律。这种说法很有道理。

在《老子》书中，物质世界实体既被叫作“道”，也被称为“无”或者“虚”，许多地方应理解它们是同义或者近义词。至于体现这物质世界变化规律的方法，则被称作“德”，它是“道”在事物活动里的具体体现。有的同志认为，《老子》一书里凡言“道”者都属于自然范围，凡言“德”者都属于人事范围。也就是说道德关系就是天人关系。天为体，人为用；道为体，德为用。

“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不遵道而贵德……。”这一章充分体现了道体德用的思想。指出“道”使万物生长，“德”使万物繁衍，道对万物的作用通过德来体现。因为它生而不有，为而不恃，不自居功，所以老子称它为“玄德”，即是最深远最高尚的德。

在人事方面，道的功能也是通过德来体现的。《老子》第五十四章认为，把道贯彻到个人、家庭、乡村、国家、天下则可以达到德真、德余、德长、德丰、德博的理想道德境界。德从不同的社会层次体现了道的功用。斯为“道体德用”之明证。

上面已经说到，“道”和“虚”、“无”是同义词或近义词，同样，“德”和“一”、“有”在《道德经》里也大部分是同义词或近义词。汉司马谈、魏何晏、王弼都认为，道既无方无体，必有用才能显示出它的功能。“用”是什么？当然是德，亦即一，也就是“有”。庄子的主张更明显，说明体现道的就是一，一就是“德”。马王堆帛书《黄帝四经·经法》与《道原》

都体现了“虚”和“一”的关系。虚即道，一即德，道为体，德为用。道与德的关系就是体用关系。

以上是道家所主张的“道”的精神意义。

道教对“道”的解释并不同于道家的解释，既不祖述老子而贯彻老子自然无为的主张，也不推崇道家的著作，而以为道为神仙之道。

道教所称的“道”具有三个意义：（1）道即是神，神的意志，所以“神道设教”；（2）道者术也，包括道术，法术；（3）道与权同义。

道教认为一切自然现象，都由神灵主宰着，支配着，所以，神即是道。道教之“道”，虽也标榜老子，但老子主张自然、无为、适应自然；而道教则认为自然中虽有神主宰着，但人如果得道，就可以掌握自然、支配自然、征服自然。道家主张无为、清静；道教则主张依靠天神列圣由有为达到无为。有为即祈祷祭祀，敬天事神，祈求降福免灾；进一步服食、烧炼、胎息，求得长生；再进一步代天神行法，如呼风唤雨、驱鬼降魔、拘魂制魄、召神访仙、控制天帝百神，来为自己服务。道教有为的目的就是长生久视、肉体飞升、离尘世、列仙班，这就是道家要达到的“无为”。所以，道教所谓道即长生，即成仙，与道家的顺应自然支配，享用自然的消极态度并不相同。

因为道教的道是指天神意志，所以供奉的天神是代表道的三清和代表天的玉皇大帝。代表道的神即三清。三清之下，代表“帝”的形象是玉皇大帝，玉皇大帝代表天，象征行政统治者。三清是“象帝之先”，应在玉帝之上。按道家的记载，玉皇大帝统辖诸天，是行政的最高权力者。在玉皇大帝之下，有六天帝君及三十二天帝，都是按星宿排列的。六天帝是：南极长生大帝，东极青华太乙救苦天尊，中宫紫微北极大帝，句陈星宫天皇大帝，后土皇地祇，东华木公青童道君。

道家主张天有三十六天，除大罗、清微、禹余、大赤这四天

外，其余三十二天各有帝君管理。至于扶桑大帝及水府诸神、酆都大帝及所属诸神、日月及诸星宿、五岳及诸山神，都归玉皇大帝统辖。

这就是道的形象化，除三清代表“道”以外，大部分是把天上日月星辰加以神格化，这其实是由原始信仰沿革和观星术而来，后来才与道德经的教义结合在一起的。

把“道”神格化、形象化，是由《老子》的“有物混成”而来的。《云笈七签》发挥其义，认为元始天尊的形象就是道的化身。这是三清里的主神，亦即道教之“道”的代表。三清第二位是太上道君。《云笈七签》卷二十六：“太上大道君者，盖二晨之精气，九庆之紫烟……三千七百年乃诞于西那天、郁察山、浮罗岳、丹玄之阿，于是受篆紫皇，受书玉虚，眺景‘上清’，位司高仙”。这是本纪比较简单地略纪诞生、受封司上清天的经过，实际上是列为“道”的第二个代表的形象。另一记载说他是元始天尊的化身。三清第三形象是太上老君，道教推为教祖，唐代尊为混元皇帝。《云笈七签》卷二十六说：“老君者，乃元气道真造化自然者也，强为之容，则老子也，以虚无为道，自然为性也。”“或玄冠素服，白马朱鬃……妙相不可具图，学上道之子，宜识真形，真形不测，但存此足以感会也。”这就是说道家图绘神像是体会道的奥义、体现道的精神。这就是道即神的意义，这就是道教之道。

《道藏源流考》解释道的意义说：“道者术也。”贾谊在《新书·道术》里说：“道者，所以接物也。其本谓之虚，其末谓之术。”以上说法皆有道理。各家对“道”按照自己的观点，分别作了不同的解释，认为道与术就是一种体用关系。如儒家的治术；道家的无为、清静、顺应自然；道教求长生的敬天事神，求仙治药，取得长生之术，都是以道为体，以术为用的。

而道教的道即神，道术即体现代行神的意志的方术。

道教是一种宗教信仰，认为天神主宰宇宙，安排祸福。所以，

(一) 有定命论的想法，唐代有《前定录》，都是记载命由前定的事；(二) 认为命虽前定，但是用各种方法窥测神意，趋吉避凶；或者挽回神意，扭转天心；(三) 用种种仪式向神表示虔敬，求神仙降福免灾；(四) 代表天神控制、支配自然；(五) 对于求仙访道，认为长生可致，仙道可成，所以，法术很多。总之，是以有为手段达到无为目的的。

晋葛洪《神仙传·老子》认为一切道术，都是老子亲传，他说：“夫人受命自有神通远见者，禀气与常人不同，应为道主。故能为天神所济，众仙所从，辟恶治鬼，养性绝谷，变化厌胜，教戒役使鬼魅之法，凡九百三十卷，符书七十卷，皆老子《本纪中篇》所记者也，自有目录，其不在此数者，皆后之道士私所增益，非真文也。”道教行术，因奉老子为传道教主（三清中第三位）。道教所举道的意义，包括一切道术而言，在道藏三洞四辅十三部中，有神符、玉诀、赞颂、表奏、方法、众术等六部分，都属道术方面。

但道教方术，首重师传，口口相传，不著文字，一切口诀，全凭记忆。盖道教在道术方面，不作宣传，拜师、收徒非常慎重。道教称道、经、师为三宝。道师又有三种：经师（理论）、籍师（师徒传授关系）、度师（度化之师）。这都指出师传重要，而且在道术方面，常常单传一人，对道术的重视与其他宗教不同。而道家所谓“得道”，实指这种传授而言。至于那些广收徒众入教，或故做神奇，不过左道而已。

“道教”名称，来源虽早，但文献记载，汉代还只称宗教组织为道，例如太平道、黄老道、天师道等。《魏书》才出现“道教”这一名词。太上老君对寇谦之说：“汝宣吾《新科》，清整道教”。当时“佛教”已传入中国，初称浮屠道，南齐梁时儒释道已开始并崇了。当时虽这三教并崇，但宗教组织仍用“道”的名称。隋唐以后，常称道教，也有称为道门、道派的。所以，道与教在宗教组织方面为同义词，唐宋以后全真、太一，就都不称

教而再称道了。这就是说道与教为同义语。

以上比较道家与道教对“道”一字的概念和意义，说明两家对道的定义并不相同。下面再从道教和道家两者的关系来谈谈道教的渊源和道家的区别。

从道教与道家的关系来看，道教是把中国古代信仰和民间风俗集中起来，逐步形成宗教组织，而不是以道家思想理论为基础而发展起来的，也不是道家的别派。我们探讨中国道教的起源约有下列三方面：

1. 古人崇拜自然，认为宇宙中一切现象都有神灵主宰。如祀天仪式，《礼记》载周代以后稷配天。《周礼·春官·司服》说：“王之吉服，祀昊天上帝，则服大服而冕。”此外如夏至之日祀地于方泽，秋分祭月，春分祭日。其他风雨雷电、山川江河，也都被认为有神灵在管理着。天上三十六天帝君、二十八宿，后来都成为道教的尊神。再后又创立了代表道的三清，称为天尊、道君、老君。

2. 在古代，除对自然崇拜现象外，还相信人死灵魂在。传说三代祭祀鬼神都立“尸”。尸用生人代表受祭者上坐，认为死者依附“尸”来享受供品。《诗经·楚茨》中的“神具醉止，皇尸载起，鼓钟送尸，神保聿归”就是送尸的歌辞。由于祭祀天地、日月、星辰和祭尸，便逐渐出现了专门事神和传达神意的巫覡，进一步发展到解梦、治病等方术。到了秦汉，巫覡与方士合流，后来成为道教基础的一部分。

3. 战国以后，方士传播炼丹服药长生不死的思想。战国时期的燕齐滨临渤海，美丽、奇特、瑰丽的海景引起了人们对海上有神山、神山上有神仙的想像。当时的方士受了稷下学派道家“养生尽年”的思想的影响，进一步推想到神仙可以超脱自然，而必定有长生不死之药，且人们可以求得。战国七雄的统治者，穷奢极欲，只望长生不老，一些方士乘机迎合。齐国邹衍，更把这种思想造成阴阳消息五德终始的理论而游说诸侯，受到敬重。

齐威王、齐宣王之时，邹衍之徒论著五德终始之运。及秦并天尊下，齐人奏之，故始皇派人带着童男、童女入海求仙。汉武帝李少君，遣方士入海求蓬莱安期生之属。

以上先民敬天礼神、入海求仙等等，都是道教的起源。后来把东汉、三国、晋时期的金丹、仙药、黄白、吐纳收罗起来，把巫覡、医师的职务并入道教之中，将阴阳家、五行家、神仙家的理论吸收为自己的教义，并网罗一切民间信仰，在这些基础上，形成后来的道教规模，以后分为丹鼎派、符箓派、占验派。

道家是在战国百家争鸣时形成的，象提倡儒学思想的儒家、强本节用甘守辛苦的墨家一样，它是一种传播学说的派别。道教则是一种布道的组织。凡是宗教完成有四个要素：（1）有号召力最强的教主；（2）有可以取信的经典；（3）有严密的组织；（4）有完备的仪式。宗教是以神道设教宣传教义、吸收众徒的，与道家以学说争鸣、以学术授徒的性质截然不同。虽然道家思想与道教形成不无影响，但并不是一脉相承，所以两者是不能相提并论的。

但为什么道教标榜道家理论、崇奉道家人物，致使许多人把两者混淆在一起呢？我们可以从道教发展及其形成过程中找出下列原因：

1. 前汉统治者崇奉老子，引起民间注意。道家主要人物老子，生当春秋末期，针对当时周朝繁文缛节、口谈礼义心怀杀机等现象提出“自然”，针对强弱相欺提出“无为”。前汉灭秦后，又经楚汉之争，全国统一后，需要一个安定局面，以便休养生息，同时巩固自己的统治，因而老子的“清静”、“无为”政策受到统治者的重视。如萧何、曹参、汉文帝、窦太后、汉景帝尊奉黄老之学，皆有原因。因统治者的提倡，用黄老学说来安定人民，自然成了当时的风气。

2. 后汉时期，农民起义者崇拜老子，道家人物逐渐成为旗帜。后汉桓、灵时期，连年动乱，民不聊生，统治者为了笼络人

民，桓帝在宫里为老子设专祠，亲自祭奠。而起义者也用老子的旗帜，号召人民。如黄巾起义，张角自称大贤良师，奉事黄老道。四川张陵创五斗米道，陵死后，子张衡、孙张鲁三代修此法术。他们所用的经典，是教鬼卒（学徒）诵《老子》，但法术则是用方术的内炼外服的方法。这已初具了以方士丹鼎派为内容、以道家理论为外形的道教雏形，初步奠定了后世道教规模的基础。五斗米道虽口头上标榜老子，但没有尊奉为教主，只是以此作为号召而已。

3. 东汉末，道教已具雏形，但不够完备，后来汉末魏伯阳的《参同契》，晋葛洪的《抱朴子》，只不过充实道教内容而已，并未促成宗教形式，完成者是寇谦之。

《魏书·释老志》说了一个太上老君授道寇谦之的故事。寇谦之编造的神话有下列三个要点：第一，太上老君亲来嵩山授与《云中音诵新科之诫》，又老君之玄孙李谱文来嵩山授《图录真经》。表明他的教义俱系老君亲传及老君玄孙所传，说明教义渊源，确定老君教祖地位。而这位太上老君，已经是神化的老子。他的经典，已不是道家的《老子五千文》，而是老子所赐的《云中音诵新科之诫》和老子玄孙李谱文所传的《图录真经》了。第二，他的天师之号，是老子亲授，确定自己是老子代言人的地位。他的方术已革新了张陵、张鲁男女合气之术，以服食闭炼为主，讲究销炼丹云英八石玉浆之法及修身炼药长生之术。第三，他制定的仪式：坛位礼拜、衣冠仪式，各有差品，盖令男女立坛宇朝夕礼拜。

寇谦之的天师道，组织比以前更加完备，但所尊不是道家的老子而是太上老君。道教和道家没有一脉相承的关系，只是在汉末黄巾起义以后，被统治者利用而已。

4. 唐朝在平定群雄之后，为了麻痹人民，防止反抗，欲假宗教以揽人心。唐高祖李渊确定老子李耳是皇室李氏的祖先，下诏在羊角山建立老子庙，并尊老子为太上玄元皇帝。到玄宗，道