

周汝明 著

第一部



中国安堂山道家内功内丹术

四川科学技术出版社



# 中国安堂山道家内功内丹术

## 第一部

中国安堂山道家内功内丹术二十代传人(法号仙明)

周汝明 著

四川科学技术出版社

一九九一年·成都

(川)新登字004号

责任编辑: 梅 红  
封面设计: 朱德祥  
技术设计: 杨璐璐  
插 图:  
责任校对: 李 红 王初阳

**中国安堂山道家内功内丹术(第一部)**

---

周 汝 明 著

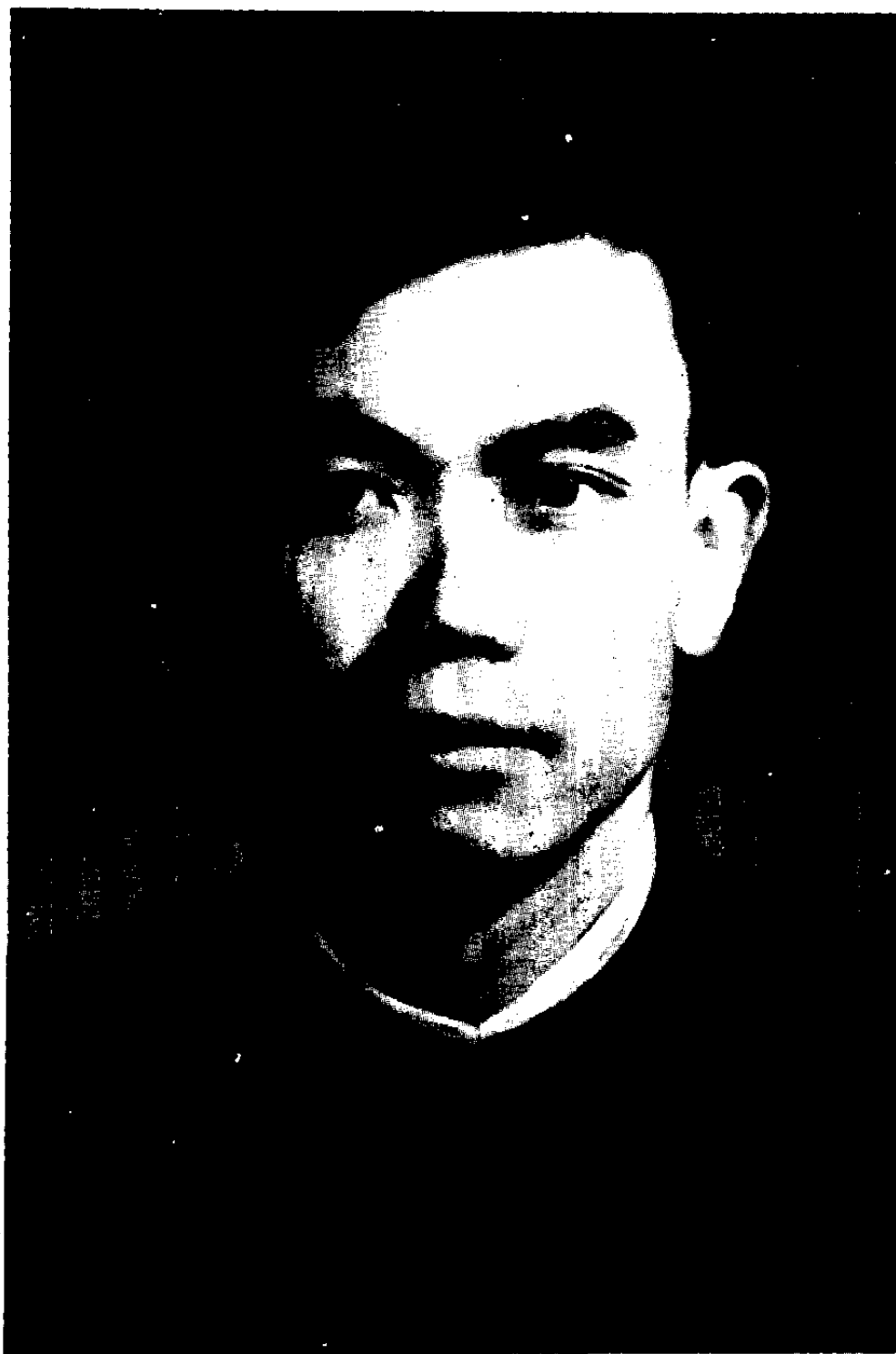
---

四川科学技术出版社出版 (成都盐道街三号)  
新华书店重庆发行所经销 资中县印刷厂印刷  
开本787×1092 1/32 印张5.25 插页3 字数 140 千  
1992年元月第一版 1992年元月第一次印刷 印数 1—7000册

---

ISBN 7-5364-2034-X/R·296

定 价: 2.95元



中国安堂山道家内功内丹术二十代传人

周汝明（法号仙明）



作者近照

道教內丹  
卷滿荆楚

武漢氣功科學研究所

經書

李春鑑

為法明大師行者



傳世有道法於自然  
功德無邊長在率真



大博題  
癸卯九年元旦於成都

# 前 言

---

古典“道教内功内丹术”是中国古代内功中的一种丹术，是先修命，后修性，性命双修的一种好方法。这套完整的功法到现在已有陆百捌拾多年的历史了。“内丹术”是古代道教内功、功法之一，动静相兼，性命双修，坐卧站动行，多样桩法组成一个严密而完整的修炼人体功能的功法体系。它因时、因地、因人、因病辨证施功行法，灵活多变，运用自如，动作简单，易学、易练，得气（丹）快，对各种疾病有一定的疗效。

“道教内功内丹术”是以“救君生死在先，安乐长寿在后”为其主要宗旨，因其手法繁多，治疗疾病效果显著，又能激发人体的潜在功能，锻炼人的大脑特殊思维能力，提高人体性激素的一种修炼好方法，修炼到最后出现超人智能，故自古以来深受练功者的喜爱，但数千年来长期为极少数方家、术士家，以及民间气功家所秘藏，“师徒单传，口传心记，秘而不宣”以致这一光耀千古的气功瑰宝——“道教内功内丹术”，濒于危境。由于有关领导和人民群众多次要



求，经本人反复思索和回忆，最后我愿意把“道教内功内丹术”，献给千百万人民，让内功内丹术大放异彩，我努力使基本功法为亿万群众所掌握，更好地为我中华、强身健体、开发智慧、健康长寿服务。

我爷爷周少敏，号名周培仙，三十多岁出家，在四川省青城山、峨嵋山学道教功法三十多年，后又在四川省安堂山任道长十几年。爷爷是中国安堂山“道教内功内丹术”十九代传人，法名：培仙。解放后，由我父亲将爷爷接回老家养老，我十三岁就跟爷爷修炼“道教内功内丹术”。爷爷坐化前，命我为二十代传人，法名为仙明，经爷爷单传口授，练功中我深感奥妙无穷，并可修炼得超人智能。这些超人智能，原为人体潜在本能，只要苦心修炼，功到自然成。近年来，根据我自己修炼三十多年的经验和长期教功体会及断病的亲身体会总结成文，为适应广大气功爱好者和广大病员练功的需要和迫切地要求，现将“道教内功内丹术”（共分三层功夫：1. 入手功夫，2. 转手功夫，3. 了手功夫），分别公之于众贡献读者，为发扬中华内功内丹术的优良传统尽自己一份绵薄之力。

# 目 录

---

前言	1
内丹要旨	1
人生与死的发展情况变化	50
动功（五脏一腑功—入手功夫）	57
一、肾脏功	57
二、肝脏功	65
三、心脏功	71
四、脾脏功	75
五、肺脏功	81
六、肠胃功	87
站功	89
坐功（周天开智功—转手功夫）	91
睡功	107
一、养神法	107
二、降血降压法	108
三、升血升压法	109
四、养精扶血法	110

五、保阳壮力法.....	111
六、补虚还阳法.....	112
七、调气养气扶心法.....	114
八、保肝养胆法.....	115
九、养脾健胃法.....	116
十、养脾提胃法.....	117
十一、壮阳提宫法.....	118
十二、还童法.....	119
十三、仙游法.....	120
<b>辅助功</b> .....	122
一、行步换气法.....	122
二、站立换气法.....	123
三、护齿法.....	125
四、保护头发法.....	125
五、护鼻法.....	126
六、听功法.....	126
七、眼睛清晰法.....	126
八、治疗头疼法.....	127
九、健肺法.....	127
十、健美法.....	128
十一、便秘、妇科等疾病的按摩疗法.....	128
十二、治疗痔疮法.....	129
十三、止血法.....	129
十四、治疗淋巴肿瘤法.....	129
<b>诊病治疗法</b> .....	130
<b>怎样练习朱砂掌</b> .....	137

怎样练习硬气功.....	140
怎样练习铁砂掌.....	145
丹方.....	147
典型病例.....	150
附表.....	159

# 内丹要旨

---

## 基本精神

本功法的要旨是根据古典著作《悟真篇》相传而下。《悟真篇》收入于《道藏》、《释教大藏》、《古今图书集成》、《四库全书子部》中，在《文献通考》、《宋史·艺文志》中也均有著录。

《悟真篇》本书虽未涉及入手功夫，而在著者的其他三种著作中，则提示较详。他所著的《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》<sup>①</sup>中对丹法筑基口诀已有系统记载，在《金丹四百字》《张紫阳八脉经》内也叙述了入手功夫的具体方法，这些都可以补《悟真篇》的不足，所以本篇将四种著作合参，加以整理，以便由浅入深，拨开迷雾，略示张伯端丹法全面的轮廓。至于如何进一步融会贯通，由此及彼，是在读者自悟，本文略示端倪，以作参考资料而已。

《悟真篇》丹法主张，是先命后性，先有为后无为，但并不是在入手开始时就只讲丹诀，不讲修心，不过按照丹法内炼步骤，每阶段有所偏重，实际并非独修的。

张伯端的丹法思想，由四种著作合参可以看出在初步奠基阶段，是性命双修的；到了第二阶段即炼精化炁阶段，主要则偏重命功；第三阶段即炼炁化神阶段则性功多于命功；第四阶段即炼神还虚阶段，则纯入性功。所以它主性主命的比重程度，是随功法进度而变化的，但入手功夫是在其他三书中，《悟真篇》则是由第二阶段论起的，所以把命功放在前面，最后则纯入性功，即《悟真篇外篇》中发挥禅理的诗歌论颂，他以此为性功的譬喻，以便学者领悟本源。

至于《悟真篇》读法，则不能尽从表面词义研究，清付金铨在《悟真四注》中说：“丹经有微言，有显言，有正言，有疑似之言，有比喻之言，有影射之言，有旁敲侧击之言，有丹理，有口诀，似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪，所以读者必须细心寻求也。”《悟真篇》绝句第三十七：也说“卦中设象本仪形，得象忘言意自明，举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”这就是告诉读者不要在形式上打圈，以致陷入迷阵之中，必须从正面、反面、夹缝中、边缘外、找出真正含义；更从比喻词、影射词，暗喻的隐语中，反语的机锋内，寻其含义，破其哑谜。然后六辔在手，驰骤由心，掌握主流，一以贯之，才能剥去掩饰的外衣，看到它本来的面目，例如精气神三种内炼主要成份，在宋翁葆光《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中，举出“精”的代号就有29种，“神”的代号有37种：

精——坎、庚、四、九、金、月魄、兔脂、老郎、坎男、真铅、白雪、金液、水虎、金华、黑铅、丹母、玉蕊、虎弦气、黄芽铅、黑龟精、潭底日红、素练郎君、白头老子、黑中有白、兔髓半斤、生于壬癸、九三郎君、上弦金半斤、次戊月精。

神——离、卯、甲、东、三、八、木、日魂、乌髓、姹女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、金乌、雌母、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、真火、水银、日中乌、龙弦气、赤凤髓、砂里汞、离之己、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、生于丙丁、二八姹女、朱砂鼎内、下弦水半斤。③

以上精、神两种代号，仅列其一部分，就可以说明丹经用语，五花八门，故设迷障，以掩真诀。本来宗教宣传的目的是引人信仰的，何以丹经竟如此隐晦？盖道教丹法，内部所秘，选徒较苛，盟誓乃传。而且在关键问题上，不著文字，师徒面授，口口相传，所以写书之时，非常戒慎，秘母言子，舍本逐末，比猜谜还难。不过读者果能明瞭了几个关键性的要点，寻出线索脉络，则豁然贯通，并非难事。因为它的比喻内容，不外八卦卦象、五行生克、河图数字、外丹名称，以及烧炼器具，花草形象，假借日月阳阴变化，引用四季节令推移。实际去其表面，直探真诀时，不过以人身精气神为基础，运用道功，使其互化，聚集丹田，互为凝结。然后静坐调息，以意导引，逐步加深，使五官百骸，充满活力。因而在行功中气血通畅，经络内摩，使生机活跃，充分发挥生命力的本能，所以能健身防病，推迟衰老。丹经虽设种种譬喻自神其说，实质上并非特别神异，而仅是一种苦行内炼功夫的养生方法而已。

道教思想是唯心的，但精神却是积极的，它的思想是企图支配宇宙，控制自然，所谓逆行成仙，不仅应用在炼养上，也扩大到宇宙观中，“逆行”即扭转正常规律，一切归炼士指挥，它的理想是可以呼风唤雨，可以变化四时，可以驱役百灵，可以起死回生；在人体上，认为能用本体机能疗

疾，可以用炼养方法推迟衰老甚至长生。即《阴符经》所说：

“宇宙在乎手，万化生乎身。”而《悟真篇》一书，即是充满这种宗教精神的。这虽然是幻想，但因为有这种精神，“才认为只要丹法运用恰当，则长生可致。本书绝句第五十四：药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不如天。”即是这种积极精神的体现。我们并不是认为这种思想不是主观的唯心的，而是说明道教精神的特点虽为无为目的，但其修炼过程是有为的积极现实的。应用到南宗丹法上，也是主张先用“渐法”即按步骤按阶段行功；后用“顿法”即功夫达到一定阶段即发生突变的成就。《悟真篇》绝句第四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，岂知有作是根基。”全部丹法，就是用这一些精神贯串起来的。

《悟真篇》所指有作，即对人的身体机能加以修复、补充、增益、推进更高一层的健康境界。

根据古人的教诲，我将炼丹的肤浅认识，累述为后：一般是分四个阶段即：（1）筑基；（2）炼精化炁；（3）炼炁化神；（4）炼神还虚。筑基是修复身体补充三元的功法，炼精化炁为内炼初关，达到元精元炁与神合凝，成为精气结合的“炁”，也叫做大药；炼炁化神为内炼中关，把大药与元神合凝，成为三元凝结的神，也叫做丹；炼神还虚为内炼上关，连神也炼成虚无，即理想的最高境界。下面分论这四个阶段：

### （一）筑基阶段

筑基一词，是丹经的比喻，如造屋建阁，必先奠基，使



基础稳定，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。修炼内丹，也是同样道理。

但丹法既以身为基，则内丹入手功夫，必须将此身条件补足，符合初步炼功要求，才能进入正式炼丹阶段。在身体条件不符合要求之前，对身体机能用内功加以修复、补益，达到精气神充足的境界，都是属于筑基阶段。

道教认为精气神是生命三大元素，丹经称为三宝，三宝健旺则身强，三宝枯竭则生病。丹经所称炼丹，实即炼此三宝。陈致虚《金丹大要上药篇》云：“精气神三物相感，顺则成人，逆则成丹，何谓顺？一生二、二生三、三生万物，故虚化神、神化炁、气炁精、精化形、形乃成人；何谓逆？万物含三、三归二、二归一。知此道者，怡神宁形，养形炼精，积精化炁、炼炁合神、炼神还虚，金丹乃成。”翁象川《悟真篇》注云：“精能生气，气能生神荣卫一身，莫大于此，养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”陈致虚讲三者关系，是从顺逆次序方法来说；翁象川是从物质基础来说。而实际筑基任务有二种：一为保持现在精气状况，二为补足过去亏损，达到精足气满神旺三全的境界，这一阶段功法才算完成。

筑基功夫，因基础不同，年龄不同，体质不同，起手功夫也不一样。丹经分为上德下德两种：上德者指童真及少年，下德指壮年老年。按丹法理论，人的身体在少年时期，似幼苗一样茁发成长，丹法上用《道德经》名词叫做“上德”，因为神气充足，不用再做奠基功夫；而在发育成熟以后，精气神三者都有消耗，必须补足，这阶段丹法叫做“下德”，