

丹功入门指要

广东科技出版社

邱陵 编注



丹功入门指要

邱陵 编注

广东科技出版社

丹功入门指要

邱陵 编注

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 印张:3.625 字数:75千

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数:1—10,200册

ISBN 7—5359—0675—3/R·133

定价:1.80元

姚 序

我国的气功事业，自1980年以来，步入了一个史未曾见的新高潮。据报道，现今全国人民中参与气功修习者不下数千万人众，其中不少人已进入较高阶段，自然而然地产生了“更上一层楼”的要求。

道家内丹术，已是举世公认的有效的养生延寿的高级学术；但由于历史与文化发展的种种原因，蕴藏着这种高级学术的丹经道典，未能广泛流传，且即使费力搜求而得，也不易读懂，不易弄得明白。

邱陵道兄有鉴于此，近数年来即着力于搜求这方面的资料，经数年的淘砂见金的功夫，终于编选了这本包含了切实有用资料的书，更难能可贵的是，邱道兄更身体力行，对有关的论述，大都作了实践的体验，因而能对某些论说作出具实践体验的注释，与一般专做文字功夫者迥然有别！这是值得特别向读者推荐的。

同时，本书除了收集了许多丹道名篇之外，更搜求到四川铜梁洗心子的丹功问答，对丹功的修习者更具实际的指导与参考意义。读者能手得一册，则对修习中可能遇到的许多疑难，谅会得“豁然贯通”之妙也！是为序。

姚雨山

1988年夏于中国（香港）气功学院北角分院

自序

金丹大道，本来简易平实，不过炼养精、气、神，以虚无为体，以清静为用，以自然为宗，以无为为功，达到性命双修而已。实是尽人可修，尽人可行。但古来丹经道书故作玄妙之言，万千隐语譬词，不一而足，加上是必师传口授方得真诀，遂使学者不得其门而入。

丹功素被称为“道门正脉”，为一种历史悠久的传统高级气功，学者无论有无师传，若欲入门及深造，均非研读及印证丹经道书不可。有鉴于此，我于1987年编撰了《中国古代气功选注》一书，收集较易懂实用的道家龙门派多种丹功及崂山传本《道乡集》、《大成捷要》的精华，并将《孙不二女功内丹次第诗注》作为附录，志在向初学丹功者提供一些入门选读材料，减少他们在浩如烟海的丹经道书中摸索之劳，也作为深入研习丹功者之参考。今春旅次香港，有较长的逗留时间，接触到一些在内地看不到的丹道古籍，感到虽有前书之编撰而意犹未尽，遂趁公余之暇，又编成本书，颜曰：《丹功入门指要》，作为前书之姐妹篇可也。

本书收集之丹经道书，是在前人已把它们作为入门津梁的基础上，又考虑到今人之需要，并经本人练功体验认可而后选取的。道门丹功重在实用，因此，首先考虑的应是其实用价值，避免徒托空言。西派祖师李涵虚所作的《后天串述文终经》、《九层炼心循途录》和《三车秘旨》三篇，不但叙述丹功节序分明，而且对下手功法尤为详明，重于初、中二乘，对初学者颇为适宜。《崔公入药镜》、《吕祖百句

章》、《吕祖百字碑》等，均是丹功古籍名篇，凡练丹功者不可不读。三丰派祖师张三丰《道言浅近说》、《玄机直讲》及五柳派所选丹家言论等篇，乃介绍练功诀窍，学者尤宜阅读。至《洗心子答学者问》，解决学者练功中的疑难问题，且内容与前所选各篇相呼应。《丹道各派要旨简述》一文，帮助读者了解丹道源流、各派功法优缺点，为学者入门所应识。而附录《健身静坐法》，乃是选刊比较可靠的功法，使学者便于下手。以上各篇所有注释，或为编者所加，或选取古今较为通俗易懂中其原意者附之，务使学者不致曲解，而下手有准。

也许有人要问：除伍柳派及洗心子言论外，本书所选各篇多为道家人元丹法，其中有以栽接法立言者，为何以清静法解之？我的答复是：人元丹法本兼有清静法和栽接法，而栽接法素为道门之绝大隐秘，古今罕有知者；即使或有知者，除夫妻同心私下修习以外，若公开推广，势必为社会道德所不容，引起非议，虽香港、台湾社会亦所不免。语云：“法可万殊，而理则一”。“同类”虽属阴阳，一人之身亦自有阴阳，天地亦有阴阳，以清静法解栽接法，只要合理合乎实际，又有何不可？否则，只能坐视大批涉及栽接法的丹经道典由此而湮没沦亡，岂不可惜！

本书之编成，得香港同道姚雨山兄多方提供材料，并赐以序文，在此谨致谢忱！

邱 陵

1988年8月6日香港旅次

目 次

后天串述文终经注释·····	(1)
九层炼心循途录·····	(6)
九层炼心·····	(6)
九层炼心解·····	(9)
三车秘旨注释·····	(19)
第一件河车·····	(19)
第二件河车·····	(22)
第三件河车·····	(24)
收心法下手功夫·····	(27)
崔公入药镜注解·····	(29)
吕祖百句章白话解·····	(35)
见性章第一段·····	(35)
筑基章第二段·····	(36)
真铅章第三段·····	(36)
妙法章后一段·····	(39)
假道章后二段·····	(39)
易卦章后三段·····	(40)
吕祖百字碑双注·····	(42)
道言浅近说·····	(50)
附：三丰辑说·····	(54)
玄机直讲首二篇·····	(56)

炼丹火候说（一）	（56）
炼丹火候说（二）	（57）
附：打坐歌	（58）
历代丹道家论丹功语录选	（60）
炼已还虚论	（60）
下手调药采微阳法	（61）
火候次序论	（62）
小周天始终总论	（63）
小周天河车纲领论	（64）
任督二脉图说	（66）
法轮六候图说	（67）
采取封固说	（68）
阳火阴符解	（68）
呼吸度数说	（69）
子时进火说	（69）
卯酉沐浴说	（70）
午时退符说	（70）
归根闰余说	（70）
丹熟止火说	（71）
洗心子答学者问	（72）
丹道门各派要旨简述	（93）
附录：健身静坐法	（99）
原理	（99）
方法	（101）

后天串述文终经注释

编者按：此篇选自清代道门西派祖师长乙山人李涵虚（西月）编撰的《太上十三经注解》，乃李氏专为初学丹功者入门之作，言简意赅，程序井然，初学者按此下手行功，当可循正途。李氏著作有《道窍谈》、《三车秘旨》、《十三经注解》、《无根树道情注解》等，并编订有《吕祖全书》、《三丰全集》。本篇由本书编者略加注解。

【原文】予著《道德》、《黄庭》、《大洞》、《无根》诸注，皆言先天之用，而非初学法门也。夫行远自迩，登高自卑，若不明后天次序，譬诸世上功名，未举茂才孝廉，空想进士翰林也。因作《后天串述》一篇，为入门之路焉。

一收心 二寻气 三凝神
四展窍 五开关 六筑基
七得药 八结丹 九炼已

太上有言：“贵以贱为本，高以下为基。”后天资补，贱下之道也。贱也者，师所谓说着丑也。下也者，经所谓下而取也。培养丹基，纯以精气为宝。其行功法也，要先收心入内，以中为极，以和为则，以神为体，定也。以意为用，慧也。中是活活泼泼、不见不闻之处，和是专气致柔、抱神以静之功。定中生慧，坐照如如，媾元精而生元气，展窍开

关不难也。寻气在阴跷为先。元精者，阴跷一脉逐日生人之元气也。学人采取元精，必寻气之活动处，而以静合之，此之谓神气交。神气交则男女媾精，真种化生。真种者，后天鼎之真气也。后天鼎者，即元神元气交合之所也，一名灵父灵母。此气从鼎中炼出，即宜凝其神，柔其意，以柔制刚，自然入我内鼎。调之和之，煅之炼之，潜伏于丹田之中，呼吸乎虚无之内，是名命蒂，又号胎息。忽然而内鼎之间，冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍时也。候其冲突有力时，乃变神为意，引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。关窍既开，乃行养已之功，而谈筑基之道。筑基者，采彼气血，补我精神。精神虽壮，又恐动摇，于是以壬铅制之。壬铅者，二气媾而生者也。原夫坎宫之气，地气也。离宫之气，天气也。天地交合之时，混沌沌，氤氲氤氲，结为虚无窟子。虚无窟中，旋产一气，即以此气为壬铅，此得药时也。铅之体有气无质，以故清而上浮，至昆仑时，要以目光上视，神气相息于顶中。凝住一时，阳极阴生，始以舌倒抵上腭，鼻息要匀。抵腭久之，乃有美津降下。寒泉滴滴，虽不甚多，然一吞下重楼，以意送回黄庭。却又奇怪，发生如澎湃一般。始知大士甘露，原不可多得也。降入黄庭，结为内丹。以后则在欲无欲，在尘出尘，对境忘情，炼铅伏汞，赶退三尸五贼，消磨六欲七情，骨气俱是金精，肌肤皆成玉质。则内发天机，外合人事。毋意毋必，毋固毋我，积功累德，炼气养神，物来事至，心境自放光明。即景会心，慧剑劈开尘障。此时抱璞守贞，防微虑险，天人合发，万物定基，精神永固，一气还虚。此炼已之功完备矣。入门者，必先收心、寻气、凝神、展窍、开关、筑基、得药、结丹、炼已。此九层功夫，乃为入道

之门。既已入门，阴阳归一，无往不复，穷理尽性，以至于命，自有为而入无为，由勉强而抵自然，未有金丹不成者矣。

【注释】丹功入门下手，便要知程序，如不知程序，胡乱去做，或好高骛远，轻视初步浅近功夫，必白费时间而无所成。古人云：“欲登高，必自下，欲陟遐，必自迩”。起首当从初步炼精化气做起。若舍近而图远，如李涵虚氏所谓“未举茂才孝廉，空想进士翰林”，则徒劳无功也。故入门之路，有此九层功法。

后天滋补虽是“贱下之道”，但为培养丹基所不可少。丹功略分为上中下三乘，如登楼阁，由下层炼精化气始，至中层炼气化神，到上层炼神还虚。逐层上迁，名为“三迁”。修炼功夫又有童、壮、老三种体质之分：童体精、气、神三宝全，易修易成，一直养性到底，但古今稀少；壮年破体必用筑补之功，方可还成童体，然后养性完功；老年精气枯，下手多费调药（真气）一段功夫，调到有药，采补還元，仍养性完功。

30年代出版的洗心子著《明道语录》一书，对李涵虚氏著《三车秘旨》所载收心法下手功夫加以解释，可作此篇注脚。洗心子云：“行功难入恍惚杳冥者，查系着相，妄念未净所致，道之节序亦未明了。论初下手之功，简言之，一念不生，静入恍惚杳冥，以至钻杳冥，即为初还虚也，否则非正法”。又云：“每入坐，先静心，次缄口，次调息。息如何调？心静则气平，不调之调也。鼻息若是和平，不急不缓不粗，则闭目内观，将神移至肾根之下阴蹻一脉（即阴囊后、谷道前之间）。片时，即将心神提上虚无窍内。窍在何处？即脐之后、腰之前、心之下、肾之上，中间一带，不可拘

执，即是言其大概情形。观照时，在此一带停神安息，当以自然为主。心不可太严，太严则炎，即是用力着相，务必顺其自然之象。心不可太散，太散则冷，即是昏迷落空，务必守其自然之景。始终的妙用，内息匀称，勿助勿忘，心如太虚太空，即恍惚杳冥也。但恍惚杳冥中有个知觉，知其中有息，相依相随，则不虚空（此即是真空不空，自此以下，功夫又进一步）。如常在不虚不空之间，则加静之又静，清而又清，一切放下，全体皆忘，心神默默，气息绵绵，皆入于杳冥之中，此之谓钻杳冥。钻杳冥即虚空藏心，昏默息神，即是初还虚之功已到。此杳冥中有气，一神独觉，即真息也。真息发现，有凭证，即熏心酥痒，极其愉快。此时心神勿贪着其乐，须要安定在腔子里虚无窍内。如此积累久之，则命蒂生，而阳气长，乃可展窍开关，始行第一河车之功也。每查同志行功，多系妄念未净，心亦未清，便言河车，不依程序，不遵规矩，混乱行来，焉望成就？”

此段功夫主要是凝神调息，先神注阴跷（即会阴）片刻，寻气于此，再移神下丹田，顺其自然，守其自然，才能恍惚杳冥。此乃道门西派李氏功法之特点。张紫阳《八脉经》云：阴跷“上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓‘天根月窟闲来往，三十六宫都是春’。得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也”。

下田有气上冲心府，即展窍时也，乃可引气过尾闾（在脊椎骨最下段），破夹脊（在背中，与心相对）、玉枕（在后头部两侧风池穴之间）三关而上泥丸（在头顶百会穴

内），亦即小周天。此时须目光上视昆仑（即头顶），舌舐上腭，神气在顶中凝住一时，气化为液，吞下重楼（喉管），降落黄庭（此处指虚无窟子、内鼎，下丹田之上），名为玉液丹头，宝之裕之，是为筑基。筑基既久，积累益深，乃得药结丹。以后功夫，须要绵绵不绝，尽养丹之妙。

九层炼心循途录

编者按：此篇亦为清代长乙山人李涵虚所作，选自《太上十三经注解》一书。文中尽言小大周天始末。从此九层功法，可窥见道家丹功全程。

炼丹先要炼心，炼心者乃丹功彻始彻终之要道。古人云：“炼丹而不先炼心，犹鞭马使奔而羁其足也”。炼心为功成一半功夫。

本篇一向较少注释者，现选台湾出版的真一道人倪清和所著《仙家长生术》一书有关本篇解释附后，作为参考。

九 层 炼 心

初层炼心者，是炼未纯之心也。未纯之心多妄想，多游思。妄想生于贪欲。游思起于不觉。学人打坐之际，非不欲摒去尘情，无如妄想才除，游思忽起。法在止观，乃可渐渐消融。止则止于脐堂之后，命门之前，其中稍下有个虚无窟子。吾心止于是而内观之，心照空中，与气相守，维系乎规矩之间，来往乎方圆之内。息息归根，合自然之造化。巍巍不动，立清静之元基。从此一线心光，与一缕真气相接，浑浑灏灏，安安闲闲。此炼心养气之功也。

二层炼心者，是炼入定之心也。前此一线心光，与一缕真气相接，若能直造窈冥，自当透出玄窍。奈何定心不固，

每为识神所迁，心与气离，仍不能见本来面目。法在心息相依之时，即把知觉泯去，心在气中而不知，气包心外而不晓，氤氲氤氲，打成一片。此炼心合气之功也。

三层炼心者，是炼来复之心也。前此氤氲氤氲，打成一片，重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。此刻精气神都在先天，鸿蒙初判，并不分真精真气真神，即此是真精真气真神。若能一心不动，便可当下采取运行。无奈见所未见，闻所未闻，美景现前，忙无措手，心一动而落在后天，遂分为精气神矣。法在玄关初现之时，即刻踏住火云，走到尾闾，坚其心，柔其息，敲铁鼓而过三关，休息于昆仑焉。此炼心进气之功也。

四层炼心者，是炼退藏之心也。前此踏火云，过三关，心与气随，固已入于泥丸矣。然在泥丸宫内，或有识神引动，则气寒而凝，必不能化为真水，洒濯三宫，前功尽弃矣。法在昆仑顶上，息心主静，与气交融，气乃化为美液，从上腭落下。卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海。一路响声，直送到底，又待玄关之现焉。此炼心得气之功也。

五层炼心者，是炼筑基之心也。前此入泥丸而归气穴，已有河车路径。从此一心做去，日夜不休，基成何待百日乎？然或有懈心，有欲心，作辍相仍，丹基难固。夫筑基所以聚精会神也。功夫不勤，精神仍然散乱，何以延年奉道？法在行凭子午，逐日抽添，取坎填离，积金实腹。此炼心累气之功也。

六层炼心者，是炼了性之心也。前此河车转动，聚精会神，则灵根充实矣。从此心液下降，肾气上升，是为坎离交。杳冥中有信，浩浩如潮。一半水气，濛濛如雾，一半云

气，是名金水初生。方修玉液还丹，倘用心不专，则尽性之事难了。法在于金水初生之日，由丹田分下涌泉，霎时而合到尾闾。调停真息，鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷。涓涓咽下，落于黄庭。如此则朝朝灌溉，心地清凉，血化为膏，意凝为土，土中生汞，汞性圆明，遇物不迁，灵剑在手。孟子谓尽其心者知其性也。仙家名为阴丹、内丹。此炼心明性之功也。

七层炼心者，是炼已明之性也。前此金水河车，仙师名为内炼，到此还有外炼功夫。以外合内，真心乃聚而不散。盖内体虽明，好飞者汞性。内修虽具，易坏者阴丹。设或保养不纯，则心性复灭矣。法在以虚明之心，妙有之性，和砂拌土，种在彼家。彼家虚而由我实之，彼家无而自我有之。以有投无，以实入虚，死心不动，霎时间先天一气从虚无中来。一候为一阳，有如震。二候为二阳，有如兑。时值二候，正宜合丹。那边吐出一弦真气，其喻为虎向水中生。这边落下一点玄光，其喻为龙从火里出。两边龙虎会合，性情交感，一场大战，宛如天地晦冥，身心两静矣。俄而三阳发动，有如乾卦。如潮如火，如雾如烟，如雷如电，如雪如花，身中阳铅晃耀，我即持剑掌印，踏罡步斗，鼓动元和，猛烹极炼，透三关而上泥丸，一身毛窍皆开，比前玉液河车更不同也。吞而服之，以先天制后天，性命合而为一，即大还丹也。性属火，其数七。命属金，其数九。返本還元，故名七返九还金液大丹。从此铅来制汞，其心长明，永不动摇矣。此炼心存神之功也。

八层炼心者，是炼已伏之心而使之通神也。前此七返九还，以铅制汞，心已定矣。但要温之养之，务使身中之气，尽化为神。身中之神，能游于外。于是取一年十二月气候，

除卯酉二月为沐浴，余十月为进退，故名十月温养。非言要十个月功夫也，否则心虽定而不灵。锻之炼之，灵心日见，灵则动，动则变，变则化，故有出神之事，而不为物情所迷。此炼心成神之功也。

九层炼心者，是炼已灵之心而使之归空也。前此温养功深，神已出而不惑，随心所欲，无往不宜，高踏云霄，遍游海岛，致足乐矣。但灵心不虚，则不能包涵万有。此所以有炼虚一著也。炼虚者，心胸浩荡，众有皆无，清空一气，盘旋天地间，是我非我，是空不空。世界有毁，惟空不毁。乾坤有碍，惟空无碍。此所以神满虚空法周沙界也。此炼心之始末也，无以加矣。

九层炼心解(倪清和著)

第一层

现象：初坐时，体气未纯，心思意念驰散，多妄想，多游思。古人谓：“妄想生于有欲，游思起于散漫。”

因为吾人打坐之际，非不欲摒除尘情俗念，但因妄想方除，游思忽起，没有止时。

功法：今将心思意念作用，止于脐堂之后，命门之前（古人指肾左右为命门），其中稍下，有个虚无窟子——古称“下丹田”、“玉炉”等名称。将心止于是处而行内视之法。

心照其中，与气相守，古称：维系乎“规矩”之间，来往于“方圆”之内。息息归“根”，合自然之造化，巍巍不动，立清静之“玄机”。

验证：从此一线“心光”（心思意念之集结效果），与