

道教五派丹法精选



王沐选编

中医古籍出版社

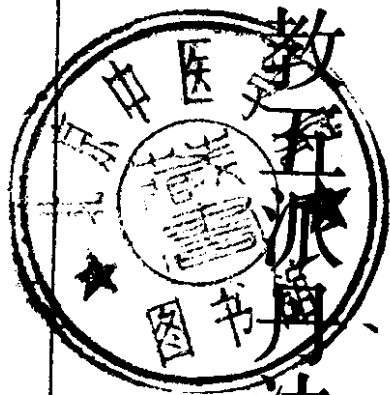
第二集

樣本庫

「宋」张伯端等著

王沐选编

道教丹法精选
(第二集)



5175/29

中医古籍出版社

1190258

道教五派丹法精选

第二集

[宋] 张伯端等著

王 沐选编

*

中医古籍出版社出版

天津市静一胶刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 850×1168毫米 $\frac{1}{32}$ 印张: 18.12

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数: 0001—2500册

ISBN 7—80013—256—O/R·253

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。本书所据版本为上海涵芬楼影印正统道藏本及古书隐楼藏书本等。

中国科学院科学文献服务部

一九八九年十月

序

中国养生功法，时代悠久，门类繁多，即以道家道教的功法言之，不仅限于道藏所收，而民间功法，亦不可忽视。盖按《道藏》正统功法，自「黄老道」、「万仙道」、「天师道」、「全真教」等分别流传，各家继往开来，有许多正统功法传授下来，更有一类民间功法，社会称之为道会门，流传也广。

查明清文献，屡有禁止旁门左道的记载，如明代禁无为教、白莲教、焚香教、混元教、龙元教、红阳教、圆道教、大乐教等。清代禁青阳教、白阳教、天地会、三合会、江湖会等。晚清及民国更有青帮、红帮、在理教、成德坛、广善社、悟善社、同善社、红压字会、红枪会、万国道法会、一贯道等其倡言养生，实为秘密结社，谓功法系吸取儒、释、道三家之秘传，而实为惊俗骇众之演术，藉以表示神奇，招徕信徒，虽在五十年代以后渐被禁止，但改头换面，自称道家真传者，亦仍在潜伏，所以道教丹经中常常指摘三千六百旁门，劝信徒详加辨别，我们因此选刊道教五派功法，也是使大家揩亮眼晴，能分清真假，明确是非，寻得正途，不受欺骗。

道教功法，从养生方面分类，派别也很多，宋元以来，因南北分立，全真教从北方崛起，王重阳传徒七人，分成七派，功法大致相近。南派则以张伯端为首，历南五祖授受，称为南派功法，今称为天台山功。

北派主张先性后命，即先炼心后炼术，南派则主张先炼术后炼心，功法大致相近，明清以来，两派以同祖同源，互相合并于全真教之内。

中派为两派的革新派，元李道纯原为南宗系统，后来又主张三教合流。清初闵一得系为北派龙门派系统，在功法上主张中黄直透，清末黄元吉则主张内炼「玄关」。实即推动人体机能使其推迟衰老恢复青春。所以，中派不讲坐关、出阳神等步骤，而结合佛家「戒」、「定」、「慧」论法，加以发挥。如李道纯《莹蟾子语录》中说：「下根下器人忘情，绝念谓之「戒」，寂然不动谓之「定」，默识潜通谓之「慧」。炼金丹者，亦有渐、顿之分，渐法起手之初，炼精化气，渐次炼气化神，然后炼神还虚；顿法则不然，以精气神谓之元药物，下手一时都了，这是顿渐功法的区分。

道教功法，是从有为到无为，有为是渐法，即发而中节。无为是顿法，即顿悟灵机，开发智力达到还虚的目的。

什么是还虚，「虚」出自老子《道德经》致虚极守静笃，实即炼心。炼神与佛教「空」字同义。伍冲虚《仙佛合宗》用还虚一词说：第一章「初还虚」系指收心、松身、入静。第九章「末后还虚」则指炼神已毕，心为俱化，法与俱忘，寂之无所寂，照之无所照也，又何神之云乎？此境界为道家宇宙观之上关，天人一如，有无无证，形神俱化，分合自如，此即所谓空不空之境。

总之，道教功法原则来自老子《道德经》讲虚极静笃，讲由有为到无为，而炼精化气，炼气化神，炼神还虚三步皆是有为，炼神还虚是无为，曰还，曰返，皆是成道，但末后与最初的功法和成就，已均有发展提高，决非前后一样。

中国养生法，百花齐放，宋元以来逐渐系统整理，五派功法，渐趋一致。不外常变有、无为的道理，阴、阳的规律，盖「中」字包括神的关系，方法虽不一致，目的则归贵生。所以，我们先选的中派著作，盖「中」字包括三教，代表玄关，为中心问题解决，道教功法，自可六辔在手，驰骤由心了。

本集汇聚南派丹法，可以补充中派部分内容，但详于源流方面，功法则尚未尽言。如张伯端《青华秘文》，石泰《还源篇》，陈泥丸《翠虚吟》等，都对南派著作加以发挥解释。尤其是北宋张伯端的《青华秘文》，陈虚白的《规中指南》最为明显。「规中」即《参同契》「浮游守规中」之义，亦即「玄关一窍」之异名，陈虚白的直言不讳，诚参考功法之专书也。

所收南派第二代石泰之《还源篇》，第三代陈泥丸之《翠虚吟》，因为中派闵小良注本，读者可能怀疑何以南派功法转为中派注本，实际上中派功法，为南派功法之革新，渊源所同，互相启发，并非两派功法之混淆。至如「三尼医世」之说，乃汇通三教之论。三尼者，紫气东来之圣人为青尼，以称东方圣人老子；其二则代表儒家仲尼；其三代表佛家释迦牟尼。三尼医世者，即主张三教归一。

中派创派人闵小良，道名一得，浙江金盖山人。属北宗龙门派十一代。但其功法则有所革新，主张「中黄直透」。如本书收《泄天机》、《如是我闻》等，都是中派精华秘本，虽亦引证南派《悟真篇》，但其功法则别具一格，应在命功中自悟。

王沐

一九八九年十月

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣卷上

稱一

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣卷中

稱二

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣卷下

稱三

二直指同卷

碧虛子直指
紙舟先生直指

稱四

陳虛白規中指南

稱五

中華民國十二年十月上海涵芬樓影印

第二集 目录

玉清金笥清华秘文金宝内炼丹诀

卷上……………一

卷中……………十六

卷下……………三五

碧虚子亲传直指

碧虚子亲传直指……………五〇

纸丹先生全真直指

纸丹先生全真直指……………六一

陈虚白规中指南

卷上……………六八

卷下……………七四

还源篇

还源篇仙考……………八八

还源篇自序……………一〇七

还源篇正文……………一〇八

还源篇后序……………一一八

还源篇阐微序……………一二〇

还源篇阐微……………一二四

翠虚吟

翠虚吟……………三〇九

三尼医世说述

三尼医世说述序……………三二九

三尼医世说述原序……………三三八

三尼医世说述……………三四四

医世说述管窥

医世说述管窥……………三七四

医世说述管窥跋……………三九六

三尼医世功诀

三尼医世功诀……………三九九

如是我闻

如是我闻……………四一九

泄天机

泄天机……………四三九

上品丹

上品丹法目录……………四六五

上品丹法节次……………四六七

养生十三则阐微

养生十三则阐微……………五一七

二懒心话

二懒心话……………五四一

终止……………五六八

王清金寶青華秘文金寶內鍊丹訣卷上

紫陽真人張平叔撰

表奏

不避雷鉞之誅輒伸卑瀆念臣處世多虞
有所為為必顛躓年邁三旬獨於大道有緣
焉回思嘗昔日使我無成者正佑今日之
有成也感恩至重銘心戴德今者切見嘉爾
下民孰無道器奔勞塵境戕伐真元愈降愈
下棄人就物就物思人則不可得而返之矣
物不能脩終乎異類哀哉臣之身自弗能度

卷上第一

反憐及此固無異泥中蛙而晒籬上雞也唯
其昨傳受

青華真人王清金寶長生度世金寶內鍊丹
訣簡而易行詳而不雜身裏分陰陽之主室
中立四象之樞三中常守以為機一定不離
而作用用中無用靜裏長存哲人秀士一覽
無遺造化在掌中矣今欲齋沐精思著為圖
論毫髮無隱直泄至真之奧旨擇其可傳者
而傳之得接續心燈流傳萬世願美事也然
始傳之際誓語至嚴蒙師至囑輕泄犯刑數

欲作而踟躕勿記其幾矣伏准

太上好生度人為重是用俯伏塵埃冥心上
界欲望

天慈鑒臣之意若不允而立彰玄譴如或諒
容俾臣安靜庶幾敢踐斯言復陳

天陛臣無任誠惶誠恐頓首百拜懷恩之至
臣邇者表奏

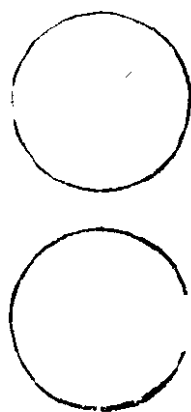
天廷欲將青華真人玉清金笥長生度世金
寶內鍊丹秘旨畫圖立論傳諸緣士俯伏茅
廬恭伺天罰逾三旬焉今不至始敢齋沐焚

卷上第二

香精思著述三日而成秘諸法笥以待賢者
謹錄上奏伏望

天慈俯垂赦宥伏冀人人依此鍊成金寶超
出塵埃世世相傳無有泄慢臣無任誠惶誠
恐頓首百拜以聞

(玄之又玄)



金丹圖論序

吾自識金丹秘訣之後累獲罪於天而不自

懷又爲玄書并悟真篇等行於世自心爲至矣忽有客至訪余恠其狀貌非凡敬肅待之或問曰子於金丹之道訓人亦至矣但首尾未明機關尚隱後學何以爲識余自此亦不得已也

天機三重玄律至嚴子固美言某敢不奉曰子但著爲一書盡底泄漏苟有譴焉某當其責余拜拜敬服遂失所在余思此語故著此書天機泄則泄矣傳之者當以至寶拜受有玄律焉

卷上第三

泄慢墮地獄 禍及七祖翁

心爲君論

心者神之舍也心者衆妙之理而宰萬物也性在乎是命在乎是若夫學道之士先須了得這一箇字其餘皆後段事矣故爲之傳張子野人身披百衲第一自成都歸于故山築室於山青水綠之中萬物聲然而怡怡然若有所得客傳於市曰遭貶張平叔歸于山矣從淤之士叢然而至立于庭且泣且拜曰先生固無恙乎且夫奔涉山川逾越險阻者于茲十

年而貌不少衰形不少疲者其有術乎張子曰吁吾與汝言人之所以憔悴枯槁者誰使之然心也百事集之一念未已一念續之盡日之中全無頃暇宵之寐也則亦若無心焉但神不存矣吾本無他術爲能定心故夫鬼神之所以測度者吾心之有念耳心無念則神之靈不可得而施也豈神不知吾心吾亦自不知其爲心乃定之根本也弟子曰然則金丹之士其靜心乎勿靜心乎曰靜之一字能靜則金丹可坐而致也但難耳曰夫子之

卷上第四

言其誤後學多矣張子矍然而請其旨曰夫子與人言金丹之道常使人心生意以意爲造化之主心其能靜乎曰子見偏耳非吾言之所誤也君尋其平日用心爲何而動寂然不動感而遂通乃吾心之用也奔役天涯子無居止子用心也夫斗極之北辰固未始動其所以爲動者拱之星耳然拱辰之星固不能動者斗極爲之樞而運之爾然其不動之中而有所謂動者丹士之用心也唯其動之中而存不動者仁者之用心也於不動之

中終於不動者土木之類也。心居於中而兩目屬之兩腎屬之三竅屬之皆未可盡其妙用。其所以爲妙用者但神服其令氣服其竅精從其召神服其令者心勿馳於外則神反藏於內氣服其竅者心和則氣和氣和則形和形和則天地之和應矣。故盛喜怒而氣逆者喜怒生乎心也精從其召者如男女構形而精蕩亦心使之然。心清即念清念清則精止吁心惟靜則不外馳心惟靜則和心惟靜則清一言以蔽之曰靜精氣神始得而用矣。

卷上第五

精氣神之所以爲用者心靜極則生動也。非平昔之所謂動也。用精氣神於內之動也。精固精氣固氣神亦可謂性之基也。性則性而基言之何也。蓋心靜則神全神全則性現又一言以蔽之曰靜。其所以爲靜者蓋亦有理。順水行舟泊泊騰拔欲往海島不曰勞形一旦回家思鄉安靜急駕歸帆求風逆返還家固靜之道但久違而始復久失而始尋一旦欲靜其可得乎。當思歸靜之由然後能靜既悟昨非當求今是非固常爲是在何處。詩曰