

無為居士
李錫堃著

功 養 丹 道



丹道养生功

——中国传统生命哲学

(修订本)

无为居士

李锡堃 著

北京出版社

(京) 新登字200号

丹 道 养 生 功
——中国传统生命哲学
DAN DAO YANG SHENG GONG
(修 订 本)

无为居士李锡堃 著

*

北 京 出 版 社 出 版
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

北 京 出 版 社 总 发 行
新华书店北京发行所经销
北京市顺义燕华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本7.875印张167,000字

1990年2月第1版 1992年4月第2版

1992年4月第4次印刷

印数: 27001—36000

ISBN 7-200-00933-4/G·439

定价: 4.20元



本书作者 李锡堃
八十四岁无为居士



本书作者李锡堃拜访劳山匡道长
送上《丹道养生功》(初版)请道长指教



本书作者李锡堃拜访泰安张道长时合影



李锡堃老师在讲课



本书作者练功照



本书作者近影



本书作者近影

5/167/27

再版前言

对于一个作者来说，最大的欣慰，莫过于其作品得到了社会的承认。《丹道养生功》一书能够再版，说明了它的出版对社会是有益的，受到了读者的好评。这对我来说，是个极大的安慰。但是，这本小册子的修订再版，还说明了它的内容有不够完备之处，有必要进行修订补充，使之完善起来。这后一个问题，则正是我应当努力做好的。

“不但要知其然，还要知其所以然。”这是人们在探讨问题时常说的一句话。我这本修炼内丹功的小册子，恰恰在“知其所以然”方面论述得还不够；就是说，本书只有比较完备的功法，而指导练功的理论部分，则显得薄弱，使读者不甚了解此三步功法为何有这样好的效果，即不甚了解本功法的理论基础。这次修订再版，给了我一个补救的机会，增写了“功德”、“性命宗述”和“论九转丹成”三章。并对原来的“道义”和“阴阳五行”两章进行了改写，增加了大量必要的材料，使本功法的理论部分进一步充实和完善了。此外，修订本还将第五章功法中的女丹功改写

成为一节，从而为广大妇女练功带来了极大方便。

修订之后的这本小册子，分量仍觉轻些。但是，我主张炼炁之书应以质量为本，献给读者的应当是纯正之法。在这方面，我自信自己是做了努力的；此次再版，又披露了一些古不轻传之秘。然而，学无止境，事物也在不断发展变化中；而自己的年事已高（现年八十四岁），平时精力又多用于练功，因而本书之所论，仍会有不足或不到之处，衷心希望得到各界高贤的热心指教。只要本功法能给喜欢它的人带来福音，我就满足了。

今乘《丹道养生功》再版之机，谨向支持和关心本书的同志，致以谢意。

作者

辛未年五月朔

写于北京茅寓

前 言

丹道养生功传授人李锡堃老先生，现年八十一岁；年青时，在北京大学学习历史，当时，就曾拜师学道；五十多岁以后，又从朱馨斋老先生研习道家内丹养生功法，掌握了内丹真传功夫；廿多年来，隐居简出，除刻苦练功以外，还潜心钻研各种丹经，提炼出其中精华，挖掘其中微妙玄奥难明之功理功法；为了普及，从而，总结出这套具有三步功法的丹道养生功。近些年来，李老先生感于国运昌盛，政府重视气功的科学研究，因而不避禁忌，不惜遭受误解，愿将真功明示后人；并在北京天坛公园等处公开传授此功。为了使广大群众身体健康、延年益寿，李老先生特委托“丹道养生功研究组”组织编写，并由水利电力部科技情报研究所高级工程师陈冠华同志执笔编写成书。此书的特点是：用现代明确易懂的语言，揭示练习丹法的层次、方法和效果；是近年来难得的一本好书。对于想修炼内丹的人，尤其是老年人，这是一本实用和容易学懂的书。

道家气功发源于我国，独具我民族特色。它自成

体系；数千年来，一脉相承。现存的道家气功著作达数千卷；其精深、广博是世界上任何其他民族都无法与之媲美的。这些著作中，又独以修炼内丹的方法，在历史上流传最为悠久，影响最为深广，被视为道家的玄典正宗。它蕴藏着几千年来我国人民在探索人体生命本质方面，所积累的结晶。它完美地总结出一整套了解人体生命奥秘的理论知识；特别是，对于人和宇宙自然及人和社会发展应如何才能和谐相处的规律，有精辟的论述。它有着和马克思主义相一致的唯物哲学宇宙观、世界观。内丹气功对健身治病是有速效的；然而，它对开发智慧、提高大脑的思维能力、提高人的道德文明水平，尤其是它对研究人体和天体的关系方面所起的作用，和佛学一样，是极为重要的。

一般人对物质世界的认识，是靠科学家用外求法通过实验观察所获得的知识。但是，到目前为止，这些知识仍有局限性。作为互相补充，是不是还可以从利用另外一种对世界的认识方法？这种方法就是气功家所用的方法。当他们练到高级功夫，开发了本身的潜在功能以后，他们的理解力、洞察力、敏感性、预见性都是超凡的。这种达到“神通”和具有“大智慧”的人，他们是用内求法感知到的自然界，可能比我们用仪器设备观察到的自然界，更具有根本性，更为丰

富和完整。高级气功家是通过超意识把握宇宙的，宇宙成了他的“身体”，而他的身体就是宇宙的体现。现代科学家用外求法，通过分析实验来探索事物的本质，当他越深入分割到精微物质世界的时候，就越会意识到所有事物之间的统一性，人和他的意识也是这种统一的一部分。

最终，科学家和高级气功家，在观察宇宙物质方面，可能会得出同样的结论。科学家是从外部世界出发观察到的；气功家是从内部世界出发观察的。将来，可能他们会惊奇地发现两种观点的最终统一；科学家将不得不承认气功家的超凡智慧。用科学研究气功是利用理性的能力；用传统的气功理论和方法研究气功是利用人的潜在功能，即所谓“自觉”的能力。看来这种结合似乎是荒谬的，好像不可能。其实，两者是互相补充的。无法用一种方法推理出另一种方法所获得的知识；也不可能通过一方理解另一方。两者都是需要的，谁也离不了谁。相信终有一天，人们会明白过来：气功家懂得事物的根本而不知其末，科学家懂得其末而不知其根本；只有当他们互相理解、互相尊重的时候，才能更为完整、更为深刻地理解宇宙的本质。一旦科学界和气功界都理解了这一点；那么，爆发科学革命就可能要实现。现在还不得不经历一个

长时期的争论、交流、互相不理解到互相承认、互相理解和互相补充的过程。这是两条平行线，各搞各的。一旦达到真正高层次的有机结合；这个结合的统一帅将是“人体科学”；而“人体科学”的突破点将是道家的丹道学（英国的李约瑟博士称之为“生理炼丹术”）和释家的气功。到那时候，是不是就是新的科学革命的到来呢？

这本书是一本通俗易懂的书，是学习丹道气功的入门书。它对普及这方面知识是会起一定作用的；但更重要的，它是否可以做为提供给科学家和有志于习练丹道气功的知识界用来理解气功家的一本书呢！

这些见解可能片面，请识者指正。

李之楠 谨识

一九八九年一月一日，北京

序

本人在二十余年前，在农村巧遇童年同窗朱馨斋先生。他自幼习中医，一生从事中医工作；并乐于佛道，常同寺观中僧道来往，颇得高僧高道之真传，于养生之算术有深厚之造诣。适吾得肺气肿，前去求医。由此，受同窗之教益而开始学练气功，直到痊愈。从此，继续用功廿有五年，得到三步功法：一是炼精化气；二是炼气化神；三是无为还虚。在我练功的整个过程中，头五年祛掉身体一切杂病，体质加重；第二个五年，得到水火相济，阴阳相交，又名大小周天；第三个五年，得着胎息还丹；第四个五年，坐到浴沐养胎，“物吾双遗”（即“物我双忘”——编者注）。从此，免医而得道矣。现在，处于第五个五年之中，身发清香，能给别人医治医药不能医治之病。

本人除受高友亲传口授密法之外，还参阅了中国古代道学诸书：例如，老子《道德经》、黄帝《阴符经》、庄子《南华经》、魏伯阳《周易参同契》、《抱朴子》、《太平经》、《性命圭旨》、《伍柳仙宗》、《黄庭经》、《吕祖全书》，选取各书之精华，

并将各书中微妙玄奥难明之功理功法挖掘出来，汇集一起。再加上本人廿余年之实用，总结出这套完整无讹的、使用简单的三步功法。此法能却病修身，养性得道；道俗通用。为了使广大群众身体健康，延年益寿，特委托丹道养生功研究组组织编写，并由水电部高级工程师陈冠华同志执笔。此书直说多，比喻少，文浅义深。吾为此书，特序。

八十一岁无为居士李锡堃写于戊辰冬北京茅寓

目 录

再版前言	(1)
前 言	(1)
序	(1)
第一章 功德	(1)
第一节 谈一谈“德”	(1)
第二节 德和功的关系	(8)
第二章 道义	(14)
第一节 道的含义	(14)
第二节 道和气功	(18)
第三章 阴阳五行和人身	(23)
第一节 阴阳五行	(23)
第二节 人身	(41)
第四章 性命宗述	(50)
第一节 性命的起源	(52)
第二节 聪颖和愚昧	(64)
第三节 生和死	(72)
第五章 功理和功法	(82)
第一节 一步功筑基——炼精化炁	(97)
第二节 二步功炼心——炼炁化神	(106)
第三节 三步功无为还虚——胎息 还丹	(118)

第四节	女丹功法·····	(145)
第五节	收功和注意事项·····	(157)
第六节	需要进一步说明的几个问题·····	(160)
第六章	论九转丹成 ·····	(172)
第一节	一转之功·····	(173)
第二节	二转之功·····	(175)
第三节	三转之功·····	(178)
第四节	四转之功·····	(180)
第五节	五转之功·····	(182)
第六节	六转之功·····	(185)
第七节	七转之功·····	(187)
第八节	八转之功·····	(189)
第九节	九转之功·····	(190)
第七章	现象论 ·····	(192)
第一节	三个表·····	(192)
第二节	补充说明·····	(206)
第三节	阳炁的积聚和升华是主线·····	(212)
第四节	为建立现代化的气功学而 奋斗·····	(217)
附件一	有关的关窍经脉图 ·····	(224)
附件二	结金丹景象二文 ·····	(227)
附件三	功效实例 ·····	(229)
后 记	·····	(237)