



胡孚琛
著

丹道仙术入门

蔡心川



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



胡孚琛 著

丹道仙术入门

癸卯



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

丹道仙术入门 / 胡孚琛著. —北京: 社会科学文献出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5097-1033-3

I. 丹… II. 胡… III. 佛教-养生(中医)-研究
IV. B948 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162953 号

丹道仙术入门

著 者 / 胡孚琛

出版人 / 谢寿光

总编辑 / 邹东涛

出版者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

电子信箱 / bianjibu@ssap.cn

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 周志宽

责任校对 / 杨丽丽

责任印制 / 郭妍 岳阳 吴波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367080 59367097

经 销 / 各地书店

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 22

字 数 / 282 千字

版 次 / 2009 年 11 月第 1 版

印 次 / 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1033-3

定 价 / 49.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

目 鑑 澹 覓 和 音

壬午 文懷沙





北京东直门外西八间房131号：中国社会科学院研究生院

胡孚琛同志：

3月22日信收到，王明先生的《道家与道教思想研究》也早已收到，请代致谢！当您见到此信时，大概已是第六辩的前夕了，祝您胜利完成任务！

研究古代道家思想和道教的问题是门大学问；而且中国的道、释、喇嘛、回、基督五大宗教中只有道家~~和~~道教是地地道道中国的，在国外也没有道教徒，中国人不研究，谁研究？我想您在过去十几年中既然走上此途，在马克思主义哲学、辩证唯物主义、历史唯物主义指导下研究道家思想和道教是今后工作的一种可能选择！更何况这又与人体科学有关？读的。

此致 敬礼！

钱学森
1988-4-6



丹道仙术入门

世味何如書味美



六五年攝
于天津
南开大學
七九年自
題小照于
廣州中山
大學車居
研先生宿
舍

荆棘丛中度華
年學世藝得兩
鬢斑敢攀崎嶇
路未盡有志
再討青春還

八二年九月攝

春裝難比筆裝香

100732

本市建国门内大街5号中国社会科学院哲学研究所

胡孚琛同志：

我非常高兴地看到您11月20日的来信！您完成了
思想认识上的又一次飞跃！我记得您原来是学化学
专业的，真不容易呵，一步一步走过来，现在又要
实现大突破了！可喜可庆！

专与博是辩证统一的，您先专于道家，才能今
天走进大成智慧这个博大天地。

刘国梁教授的《人体科学辞典》也收到，请
您向他转告我的谢意！

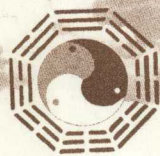
此致

敬礼！

钱学森

1994.11.27



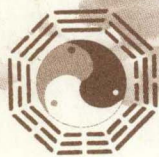


目 录

引 言	1
第一章 修道求仙	4
第一节 道教的神灵信仰	5
第二节 仙的信仰和诸仙真	8
第三节 道教俗神	10
第四节 仙人的境界	11
第五节 仙人之路	16
第二章 存思、导引、气法、健身术	23
第一节 按摩、导引和武术	24
第二节 辟谷、服气与采气	27
第三节 存思、守一和坐忘	32
第四节 行炁、布炁及胎息	36
第三章 医药、服食和养生	40
第一节 道教医药学	41



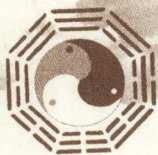
第二节 服饵、美容和食疗	46
第三节 衣食起居和摄生	54
第四节 睡方与睡功	63
第四章 房中养生学	67
第一节 房中养生学的文化渊源和见存文献	69
第二节 房中养生学的历史发展简况	72
第三节 房中养生学的理论原则和房中术的基本内容	78
第五章 外丹黄白术	95
第一节 外丹黄白术的历史演变	95
第二节 炼丹家的思想脉络和理论体系	103
第三节 金丹术的操作程序与化学反应	116
第六章 中国术数学	128
第一节 中国术数学的由来	130
第二节 术数学的发展	137
第三节 术数学的流传	143
第四节 从学术观点看术数学	154
余论	165



第七章 内丹学的源流	167
80 第一节 内丹学概说	170
80 第二节 内丹学的初传	172
80 第三节 内丹理论体系的形成	175
01 第四节 内丹学的成熟和繁衍	182
第八章 各派丹法要诀	190
51 第一节 南宗丹法要领	191
21 第二节 北宗功法诀要	192
71 第三节 中派丹法特点	193
81 第四节 东派丹法概说	194
15 第五节 西派丹法简述	195
85 第六节 文始派丹法提要	196
18 第七节 三丰派丹法略讲	196
88 第八节 青城派丹法指要	197
38 第九节 三峰采战之泥水丹法	198
第九章 内丹学基本理论揭秘	199
82 第一节 先后天人体三宝说	199
80 第二节 顺则生人逆则成仙的内丹学原理	200



76	第三节 虚无之道和先天一炁说	202
85	第四节 意识的三层次说	203
95	第五节 取坎填离术	206
125	第六节 黑、赤、黄三道关窍说	208
158	第七节 玄关一窍说	210
169	第八节 内丹学三要件	211
189	第九节 两重天地与道通为一	212
219	第十节 阴阳交感原理	215
	第十章 丹道修持入门	217
140	第一节 读书和求师	218
209	第二节 丹道的功效	221
269	第三节 修持丹道的年龄和条件	226
289	第四节 入室行功述要	231
	第十一章 丹道修炼的基本程序	238
289	小 引	238
399	第一节 三家四派丹法略讲	241
499	第二节 自身阴阳清净丹法程序	253
600	第三节 同类阴阳彼家丹法程序	268



第四节	同类阴阳龙虎丹法程序	271
第五节	虚空阴阳之虚无丹法揭秘	275
第十二章	女金丹述要	282
小 结	292
附录一	294
斯人在思：直接同先哲对话		
——记叶秀山教授的爱智境界		294
高风雅量 博学景行		
——为李锦全老师八十华诞而作		306
附录二	317
丹家手抄秘本《地仙玄门秘诀》		317
叙(抄件)		318
叙		318
地仙玄门秘诀		319
炼丹次第要法		333
后 记	340



我把这张照片和题字镶嵌在镜框里，挂在妻子宿舍的墙壁上。那年月我们两地分居，没有自己的房子，妻子在原籍一所中学教书，女儿读小学了，她们的宿舍也是办公室，教师们常来串门。屋里挂着我的照片和题字，说明我在守护着自己弱小的妻子儿女，或许会给她们带来一点安全感。

1981年春天，我和王左峰同学到中山大学中文系王季思（王起）教授家中拜访，见他家堂屋里挂着一幅画，两边也有一副楹联“青春有志须勤学，白发无情要著书”。王季思教授送我一本他的诗集，还有他校注的《西厢记》。抚摸着这两本散发着墨香的新书，我对这帧楹联久难忘怀。我是理工科的学生，对文学诗词有所爱好，也许一生能像王起教授那样出本诗集，但本行是科学实验作研究论文，何曾想到过著书呢！后来竟是命运同我开了个玩笑，恰恰就是在那时我结识了内丹学家无忧子老师，得东方千古绝学之传，于今才有《丹道仙术入门》之著述。

30年光阴匆匆过去，我很想在自己指导的博士生中觅一载道之器作传人，可惜费尽心机，稍遇事故便真相毕露，一个个经不住考验。古丹家王重阳鞭笞马丹阳，钟离权十试吕洞宾，张道陵识王长、赵升于生死之际，而今日社会连一试都难行，故干脆将丹道法诀公之于世，普度有缘。其中少许至秘者，连同实修步骤且待十年后再同读者探讨。

此书乃根据社会科学文献出版社领导的意见，将拙著《道学通论》中的“方术篇”和“丹道篇”改写而成。这是因为《丹道法诀十二讲》已在海内外出版发行，而那本书是为《道学通论》的读者答疑而作。因之，欲学《丹道法诀十二讲》，必从《道学通论》



的“方术篇”、“丹道篇”入门。然而《道学通论》一书太过庞大，以通论道学理论为主，适于高等院校的研究生作教材，而社会上各阶层关注仙道实修的读者却无时间阅读文字冗长的著作。因之由《道学通论》中选出这两篇重新改写，定名为《丹道仙术入门》，作为《丹道法诀十二讲》的入门书，必应更能适合喜欢养生修道的大批读者需要。

山 未 道 新 章 一 策

出外卦解的意旨之因，即言的“道”说是即言本卦的意旨
 说卦，即命说：“卦言含智说言时一”说卦。卦解的卦卦卦卦卦
 。吴卦的卦崇然自尊而，山，星，月，日，此，天依卦一丁庚出中
 说卦，说之“卦言含智说言时一”说卦而卦
 ，争，鹿，独，欲，树，苏依卦大一百又中
 说卦又而卦。真卦说吴卦的中卦卦说尊尊
 卦卦于丑，即命说：“卦言含智说言时一”
 卦言。卦主卦的卦中卦卦说如“人真”的
 宗说吴卦，同不说不真卦说吴卦，中卦
 卦说真卦，卦说卦崇尊即言中卦
 卦内。卦命卦的卦说卦说卦说而卦
 基的卦说卦人由卦说工说卦
 卦说卦内区说之因，卦说本
 目，卦说卦，人卦说明人的
 卦说卦说卦内卦卦三卦，真卦



。说卦说

图说卦说



大易卦大并一《奇理学》而然。门人“藏数”、“藏术”之
 上会场所，林峰补生真阳的秘制等高于数，主伐奇理学数奇数之
 之因。和
 《门人术数数》次各次，臣文博重数两益出数中《奇理学》由
 数数主养加喜合数数变血必，并门人治《指二十奇数数》次并
 是言音数数大的

第一章 修道求仙

道教的根本信仰是对“道”的信仰，因之道教的神性论也是对道性论的神化。根据“一切有形皆含道性”的命题，道教中出现了一批对天、地、日、月、星、山、河等自然崇拜的神灵。

进而根据“一切有生皆含道性”之说，道教中又有一大批对花、树、龙、蛇、狐、龟、鹤等动植物中的神灵和仙真。进而又根据

“一切有情皆含道性”的命题，庄子描述的“真人”成为道教中神仙的主体。在道教中，神灵和仙真有所不同，神灵为宗教中信仰和崇拜的偶像，仙真则是修炼而达到道的境界的生命体。内丹

系统工程是由人修炼成仙的基本程序，因之修习内丹有成的人即是仙人，钟离权、吕洞宾、张三丰等内丹学家皆名



阳神出壳图

列仙班。



第一节 道教的神灵信仰

道教的神灵信仰，贯彻在它的教理和教义之中。国外的学者，往往感到道教的神灵杂乱无章，数目众多，和欧美国家那种基督教是唯一神观念很难适应。其实，道教的大葫芦里装着中华民族形成、发展、国情、民情诸方面的秘密，道教的神仙信仰也和中国国情、民情息息相关。道教诸神，大约有数百种。其中有原始社会先民自然崇拜、图腾崇拜、女性崇拜、生殖崇拜、祖先灵魂崇拜等原始宗教遗存；有周代敬天法祖的礼教传统的延续；有由万物有灵论而造出的各种保护神和职能神；有按国家政权的形式而设的监督人间善恶、司过、司命和阴司的管理神；有民间信仰和祭祀的偶像及妖神等。三清尊神为道教最高神，包括玉清元始天尊，上清太上大道君（灵宝天尊），太清太上老君（道德天尊）。还有仅次于三清的四御天帝，包括玉皇大帝、北极大帝、勾陈上官天皇帝，后土皇地祇。有星君、斗姆，五岳尊神和河海之神，其中包括七曜五斗、四灵、二十八宿等。另有独具特色的人体各器官之神，称作身神，如脑神、眼神和五脏六腑之神。民间俗神包括城隍神、土地神、灶神、门神、雷公、雨师、瘟神、福神、财神及狐仙、黄仙、青蛙神、蛇王、五通神等妖神。主管阴司的酆都大帝、十殿阎君、鬼判等也属道教神灵。此外功臣烈士的庙宇祭祀传有灵异，变为道教



太上老君