

# 丹道法诀十二讲

【下卷】

胡孚琛著

陈玉著



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

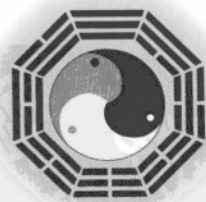
# 丹道法訣十二講

胡孚琛著

逆空



【下卷】



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

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

丹道法诀十二讲 ( 上、中、下卷 ) / 胡孚琛著. —北京:  
社会科学文献出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-5097-0906-1

I. 丹… II. 胡… III. 道家-人生哲学-通俗读物  
IV. B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2009 ) 第 108469 号

## 丹道法诀十二讲 ( 上、中、下卷 )

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](mailto:bianjibu@ssap.cn)

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 周志宽

责任校对 / 李秀军

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 / 石家庄中晟安全印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 63.75

字 数 / 788 千字

版 次 / 2009 年 9 月第 1 版

印 次 / 2009 年 9 月第 1 次印刷

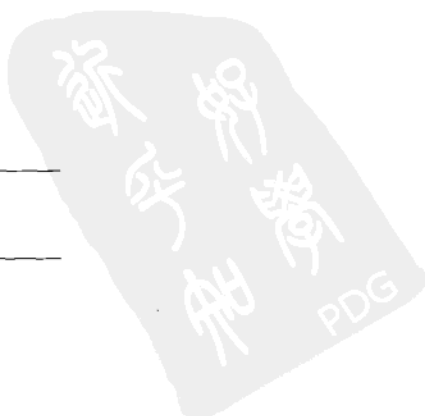
书 号 / ISBN 978-7-5097-0906-1

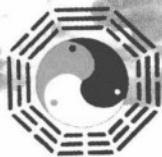
定 价 / 630.00 元 ( 共三卷 )

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 录

## 【上 卷】

引言 .....	1
三家四派第一讲 .....	1
理事兼备第二讲 .....	17
第一节 穷理尽性以至于命 .....	18
第二节 形、气、神三层次功法要点 .....	27
净化身心第三讲 .....	37
附录：丹道之防危虑险 .....	54
补亏正法第四讲 .....	73
辟谷胎息第五讲 .....	85
第一节 辟谷简论 .....	87
第二节 胎息概说 .....	91
行功语要第六讲 .....	97
第一节 丹道行功的姿势 .....	98

第二节	建筑心灵堤防 .....	103
第三节	虚寂恒诚及“忘”字诀 .....	106
第四节	丹道之火候 .....	109
第五节	修阴神功法 .....	112
<b>两重天地第七讲</b>	.....	117
第一节	大同世界的道德社会 .....	120
第二节	什么是道 .....	126
第三节	道的宇宙论 .....	127
第四节	两重天地的发现 .....	128
第五节	21世纪科学革命的思考 .....	134
第六节	“两重天地”理论在丹道学中的应用 .....	150
<b>双修漫谈第八讲</b>	.....	155
第一节	双修功法的秘密 .....	156
第二节	闭固之法 .....	158
第三节	男女相恋之真谛 .....	161
第四节	肉体返还之功 .....	171
<b>开悟禅定第九讲</b>	.....	179
第一节	禅法略论 .....	182
第二节	何谓开悟 .....	187



第三节	何谓禅定 .....	196
第四节	入定的证量 .....	205
第五节	开发灵性思维 .....	212
第六节	自己作得了主 .....	221
<b>究竟境界第十讲</b>	.....	229
第一节	丹道的究竟义 .....	240
第二节	内丹学的根本修持法诀 .....	243
第三节	丹道秘传的方便法门 .....	252
第四节	真人的境界 .....	259
第五节	有关丹道生活化的法诀 .....	263
第六节	新道学文化是当今世界唯一可行的 文化战略 .....	268

## 【中卷】

<b>辨难答疑第十一讲</b>	.....	275
第一章	丹道之调研 .....	280
第二章	丹道之修真辨难和答疑 .....	296
第一节	三家四派丹法之区别和联系 .....	296

第二节	丹道对灵界的设定 .....	303
第三节	积德通灵，集义生气，唯道集虚 .....	315
第四节	丹道形、气、神之修炼要义 .....	329
第五节	丹道铸剑功略说 .....	336
第六节	为学与为道 .....	350
<b>第三章</b>	<b>丹道筑基功 .....</b>	<b>384</b>
第一节	无食、无念、无息 .....	386
第二节	填髓法和抗寒功 .....	392
第三节	藉众术而共成长生 .....	398
第四节	自发声与自发功 .....	402
第五节	站桩功再探 .....	406
第六节	丹道入手功 .....	409
<b>出生入死第十二讲 .....</b>		<b>415</b>
<b>第一章 人是什么 .....</b>		<b>418</b>
第一节	人的宇宙原理 .....	418
第二节	人在宇宙中的位置 .....	422
第三节	人是自然选择的结果 .....	427



第四节	人是多种生命的共生体 .....	434
第五节	人和自然环境共存 .....	438
第六节	人与社会历史同步 .....	442
第七节	人是文化的载体 .....	451
第八节	人是形、气、神的三重结构体 .....	463
第二章	人的基本生命活动 .....	471
第一节	生与死 .....	472
第二节	病与老 .....	517
第三节	过激行为 .....	564
第四节	性活动 .....	572
第五节	睡眠与梦 .....	589
第三章	人为什么活着 .....	608
第一节	人生不过是几句话 .....	609
第二节	人生的需要和瞬间的觉受 .....	613
第三节	人生之问 .....	620
第四节	人生的价值是什么 .....	630
主要参考文献	.....	644



## 【下卷】

附录一 .....	651
自身阴阳清净丹法程序 .....	651
附录二 .....	664
I 金火丹诀.....	664
II 知几子《悟真篇提要》 .....	681
附录三 .....	686
添油接命金丹大道 .....	686
附录四 .....	727
虚空阴阳之虚无丹法程序 .....	727
附录五 .....	734
女子丹法传真 .....	734
附录六 .....	756
黄元吉丹诀 .....	756
附录七 .....	795
I 王重阳诗词秘传丹诀集要.....	795
II 李涵虚真人西派丹法搜奇.....	805



附录八 .....	817
I 《青华秘文》丹诀钩玄 .....	817
II 崂山道教金山派丹法存抄 .....	822
附录九 .....	828
I 精校魏伯阳《周易参同契》 .....	828
II 陈朴先生九转金丹秘诀 .....	841
附录十 .....	859
I 三丰真人天元丹法秘传 .....	859
II 王重阳《五篇灵文注》导读 .....	878
附录十一 .....	894
I 明师指路 .....	894
II 陈国符先生和《道藏源流考》 .....	903
III 为人师表 教泽广布 .....	910
附录十二 .....	917
道学文化的新科学观 .....	917
跋 .....	940

## 自身阴阳清净丹法程序

**中孚子按语：**《自身阴阳清净丹法程序》，原是1987年按王沐先生《内丹功法纲要》提供的线索而作的读书笔记。王沐师以为遍览丹经，还没有出现一个系统的丹道修持程序，建议我将其连缀成文，以利学者实修。我先是写成《内丹学通论》书稿，后来又从书稿中将此清净丹法程序抽出发表在《世界宗教研究》1989年第2期上。《道学通论》于1999年1月出版，我将《内丹学通论》书稿改名《仙学篇》收入其中。至2004年6月增订版中又更名《丹道篇》，每次重版对此丹法程序都有增改。因之，目前读者阅读的《自身阴阳清净丹法程序》，乃经笔者多次锤炼而成。读者须知，自身阴阳的清净丹法乃所有丹法的根基，学者应将此丹法程序熟烂于胸，才有可能深入其他丹法之修持。故笔者不惮重复，将此丹法程序重加斟酌，复收入本书《附录》云。

自身阴阳清净派丹法，以《伍柳仙踪》、《大成捷要》和《性命法诀明指》所传为正宗。今据其丹经，分步破解如下。

### 第一阶段：筑基入手功夫（道术）

内丹筑基阶段，主要是补足人体生理机能的亏损，同时初步



打通任督和三关的径路，直至气通、热通、全身通，为炼丹运药作准备。实际上，在没有达到精满、气足、神旺的条件之前，一切为祛病、健身而采用的气功疗法，都属于筑基入手功夫。需要指出，今日用于医疗的各家气功，多由内丹筑基阶段的道术演化而来，然而气功师的“小周天气功”、“大周天气功”，和内丹中“小周天”、“大周天”仙术根本不同。因为气功师所谓“通任督”、“过三关”，仅为用意念引导后天“气”循环而已，玄关未开，尚无药物、火候、鼎器可言，用意念引气贯通任督循环，俗称“转轱辘”。张伯端《悟真篇》云：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛”，就将筑基道术气通任督和仙术“转河车”<sup>①</sup>。作了区分。至于气功师的“大周天”，是进一步将气运通下肢，使气感遍行全身，和内丹的大周天炼炁化神不可同日而语，仍属于筑基阶段的后天气功。内丹道术阶段，先要入室静坐，调身、调心、调息，止念守窍，做到松、静、自然，心息相依，这和气功师的要求也大致相同。

内丹仙术以炼精为初关，从人的性功能炼起，因此筑基阶段亦首先要补精，健全人的性功能。精是丹功的基础，保精固肾，为筑基第一要务，其法以舌顶住上腭天池穴，促生津液，咽津补精。如老年人精枯阳痿不举，则又须用敲竹唤龟（女用鼓琴引凤）之法将真阳唤起，或以添油接命之术促生真阳，真阳萌动，玄关一窍自开，便可行丹功仙术。补精生精，阴跷一脉，甚为重要，其窍即是会阴穴，亦有三岔口、上天梯、河车路、海底、危虚穴、生死穴等异名。阴跷上通天谷，下达涌泉，真阳出生之时，必从此穴经过，乃生药、采药之处，有调节肾功能和内分泌的作用。内丹家认为精是人生命之本，一个人有没有青春活力，其生理指标就在于是否性功能健全，而恢复人的青春，使老者还少，发白还黑，齿落

<sup>①</sup> 丹家称督脉沿脊椎上行的线路为银河，运行的动态称河车，转河车即运药转通三关的丹功。

更生，这恰是内丹学追求的目标，无论何派内丹功法，都不例外。

精、气、神是维持人生命的三宝，筑基功夫就是要补足三宝，使人精满、气足、神旺，达到三全。精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于双眼，筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，说明人的生命力旺盛，直至寒暑不侵才算阴精牢固，便可修炼内丹。

### (一) 炼己

柳华阳《金仙证论》说：“盖己者，即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也。”所谓炼己，是指对心性的修炼，要求修炼者入室之时，外绝耳目，内绝思虑，惩忿窒欲，泯去一切杂念，使识神退位，元神重现，恢复真意无朕兆的本来面目。北派清净丹法讲七分性学，三分命理，故把炼性放在首位，作为筑基入手功夫。实际上，炼心是贯彻始终的重要功法。上等根器之人，一步炼己还虚，由虚而灵，由顿法了彻一心，直入无为之化境。多数人则须用渐法，从惩忿窒欲做起，直至无忿可惩，无欲可窒，连惩窒之念俱无，方达到炼己的要求。

炼己的目标是还虚，虚是一种由纯化为静，由静化为杳，致使头脑中呈现无思维状态。这时，虚灵的元神才活泼泼地寂照不昧。

另需说明的是，丹功炼己，高度入静，会出现一些效验，如可返观内景隧道，见自身五脏六腑及经脉；或出现外景幻觉，俱应以正念正觉扫去。其效验最显著者，为身体出现痛、痒、



普照图



冷、暖、轻、重、滑、涩等异样痛苦感觉，相当于佛教禅宗进入初禅时的“八触”<sup>①</sup>，此乃体内气血邪正相搏，阳长阴消的反应，炼到身体无痛苦，才算有了功夫。

### 第二阶段：炼精化炁（初关仙术）

初关仙术阶段，属于小周天丹功。小周天又名转河车，以泥丸宫为鼎，下丹田为炉，行炼精化炁之丹法。这段丹功以元精为药物，以气为动力，以神为主宰，最后将精和气炼化为炁，便是丹母。元精是无形无质的，和后天自然界的物质不同，属于先天的机能，它的本源是元炁，二者相互转化，动为元精，静为元炁。人之元炁禀受于父母，生后隐藏在炁穴（下丹田）之中，长到16岁，两肾间元炁自然萌动，有暖信至阳关，生殖器自动勃起。此时人会觉得有一种如射精般的快感，但实则并未射精，要放松入静专心修炼。人如不知修炼，则神转为情，元精化为有质的淫佚之精，走“熟路”泄出，便是“顺而生人”。内丹家要“逆而成仙”，便留住元精，炼精化炁，行小周天功法还精补脑。

### （二）调药

药即人体的元炁，它有顺逆变化，顺则化为元精由阳关向外泄露，逆则返还于炁穴。内丹家抓住此变化之机，凝神入炁穴，将元精从外摄归炉内，所以称作“勒阳关”，又叫“调外药”。

调药功法要掌握三点，即调法、调所、调时。调法的要诀是凝神入炁穴，神炁相依，息息归根。调所即在炁动之处，调时即阳物欲动之时。这时要用武火，以后天呼吸接先天炁穴，以正念深入炁动之处，将所生之精摄回丹田本穴，使神炁交媾，组成一团。随后再用文火温养，忘息忘意，不存而照，方得药产。

人的生殖器无念而举，便是身中“活子时”，这时一阳初动，

<sup>①</sup> 坐禅八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑。又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软之副八触。《摩诃止观》卷九称空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐为正八触

有光现于眉眼（阳光一现），元炁产生，称为产药。小周天所产之药也称“小药”，又名“真种子”。小药产生时会感到周身融和，四肢绵绵，痒生毫窍，心觉恍惚，如色情浓饿，阳物勃起，精生炁动，任督自开。这时须急行“采、封、炼、止”之法。

### （三）采药

产药之景出现时，要不惊不惧，待时而采。当药产神知，感觉到形成一团暖炁时，说明元炁已经充盈，不老不嫩，当抓住时机，速起武火，吸则有心，呼则无意，目光射定，用吸不用呼，凝神合炁采药归炉。<sup>①</sup>

起火归炉后，须在炉中以文火温养，息息归根，以伏神炁，叫做封固。

### （四）炼药

采药归炉之后，当速起火，呼吸并用，由文而武，神聚炁穴，烹炼药物，使精化为炁，以绝漏精之患。武火之后再行文火，使心息相依，丹田常温，火候既足，真炁氤氲不散，便有开关之候。这时丹田发热，热极生动，炁足冲关，急行“吸、舐、撮、闭”四字诀<sup>②</sup>，用真意自生死窍引入尾闾穴，沿督脉过三关直上头顶泥丸宫，稍停后（去矿留金）由任脉过绛宫下降回丹田，以运转河车。丹家称为“聚火载金，火逼金行”，子、午进阳火，退阴符；卯酉沐浴；行小周天丹法。凡遇一动之炁，即要采药转河车炼完一周

① 调药与采药，各派丹家都有口诀秘传，《葫芦歌》云“行着妙，说着丑，惹得愚人笑破口”，同类阴阳丹法易受俗人诽谤，清修派丹法则无骇怪之处。吾于1982年春访道于崂山太清宫，据匡常修道长所传：其法以微意照在丹田，待所生之元精欲返回时，急吸一口气，下达会阴穴，呼气时用意一提将精炁引入丹田，如此数次或十数次，内精归炉，原来勃起的外肾自然消缩，称为采药。还有青岛杜永盛先生所传“凤凰三点头”等，为火候秘诀。

② 吸、舐、撮、闭四字诀为：鼻中吸气以接先天，舌抵上腭以迎甘露，紧撮谷道内中提；塞兑（口）垂帘（闭眼）兼逆听（耳）。



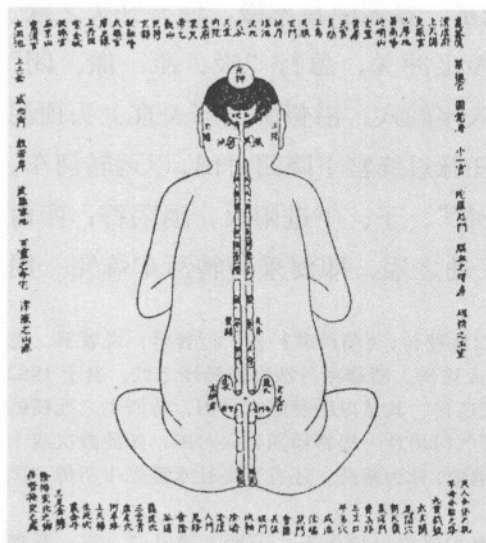
天，如此动而复动，炼而复炼，周而复周。炼至纯熟，一吸而神炁直上乾顶，一呼而神炁降归丹田，每次呼吸循环一周。入定之后，神随炁行，沿任督二脉旋转不停，真炁不再行阳，称作法轮自转。凡运转有药，采、封如法，炼止合度，神真炁清，便是一次符合“玄妙机”标准的周天。如此积之不过百日，完成合于玄妙机的三百周天，则精尽化为炁而不漏，淫根不举，修成“漏尽通”了。

内丹家把修成无漏之躯，淫根缩如童子，真炁足似婴儿，看作是返本成仙的要害步骤。但同时认为僧人持戒禁淫者和年老精竭者都不是真无漏，只有小周天功成，精满化炁而无泄精之路，真炁足而生机不动，才是无漏之真人。

### （五）止火

当小周天三百妙周圆满，有龟缩不举之景（马阴藏相），阳关一闭，龟头缩回，于入定之时，两眉间一道白光亮如水银（阳光二现），便是火足药灵之候，火足丹熟，再行火候要伤丹，应及时止火。如果三百妙周完成，仍未出现阳光二现，则再继续加

炼（三百妙周之外称为“闰余”），直至三百六十妙周，如阳光仍未现，则止火入定以等待。如三百六十妙周未完而阳光已现，则以阳光为准。止火之景出现标志着炼精化炁阶段的完成，这时已积累三百多次的元炁（外药）在下丹田凝结。止火之后，神入丹田，与所储之药会合，促生内药。



反照图



### 第三阶段：炼炁化神（中关仙术）

炼精化炁的小周天丹功完成后，便经过“入圈”（释教称坐关或闭关）的过渡阶段，转入炼炁化神的大周天丹法。小周天要求精不漏，大周天要求炁不漏，炁比精更易泄漏，因此大周天自始至终强调防危虑险，以免炁散而功败垂成。大周天时人体的精气全化为炁，只剩下神和炁两个成分，只在中、下二丹田之间运转，不再循河车之路，使神炁合炼而归于神，为二归一的中关仙术。中关实际上是进一步炼药的功夫，使神炁凝结，从有为过渡到无为。

### （六）采丹

大药称为丹母，有的丹经中泛指为金丹，采丹就是采大药，需七日之功，乃真阳七日来复之意，又名入圈，是大周天之前的过渡阶段。丹家行子午周天数足止火之后，应行卯酉周天以团聚药物而作沐浴，卯酉周天有收敛团聚之功。<sup>①</sup>此阶段有“大死七日”之景，人的基础代谢率降到最低点，有如恒温动物（如熊）之冬眠。丹经认为“若要人不死，须是死过人”，丹家由此得到濒死体验。

止火后，外呼吸停止，有炁从会阴上腾丹田，内药产生，和外药相迎，凝结内药、外药而成大药。

这时人于静定之中，忽眉间又掣电光，虚室生白，是阳光三现之景，说明体内真阳圆聚，炁根内大药已生。大药产生时还有“六根震动”之景<sup>②</sup>，说明正子时已到，应凝神入定，专用目光内视，

<sup>①</sup> 卯酉周天即左升右降、右升左降行金木交并之功。其法于坤脐阳生时，气穴中火珠一粒，左旋傍脐，升傍绛宫，折左肋，透左肩，上左耳根，由左目转右目，经右耳根后，下右肩，右傍绛宫下脐还丹田，谓之进阳火。如此36次，心荡肾热，活午阴生。复右旋左降，退阴符24次。此卯酉周天妙在不经三关，及至纯熟，则左右俱升，或前后俱升，无所不通，以收敛药物。

<sup>②</sup> 六根震动为丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类。