

武当丹道精要

破译武当道家养生联诀 揭秘武当玄机心法图
汇集历代武当各大门派功法之精要 详加精解妙说

孔德 著

武当道家内丹养生功修炼秘诀
畅言大道真谛 详述玄关法窍 诠释火候细微 传承丹道正宗



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

武當丹道精要

孔德 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

武当丹道精要/孔德著.

—北京: 中央编译出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5117 - 1579 - 1

I. ①武…

II. ①孔…

III. ①道教—养生 (中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 018650 号

武当丹道精要

出版人: 刘明清

出版统筹: 谭洁

责任编辑: 董巍

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络营销部)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 400 千字

印 张: 25

版 次: 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: (010) 66509618

孔德仙学纲领

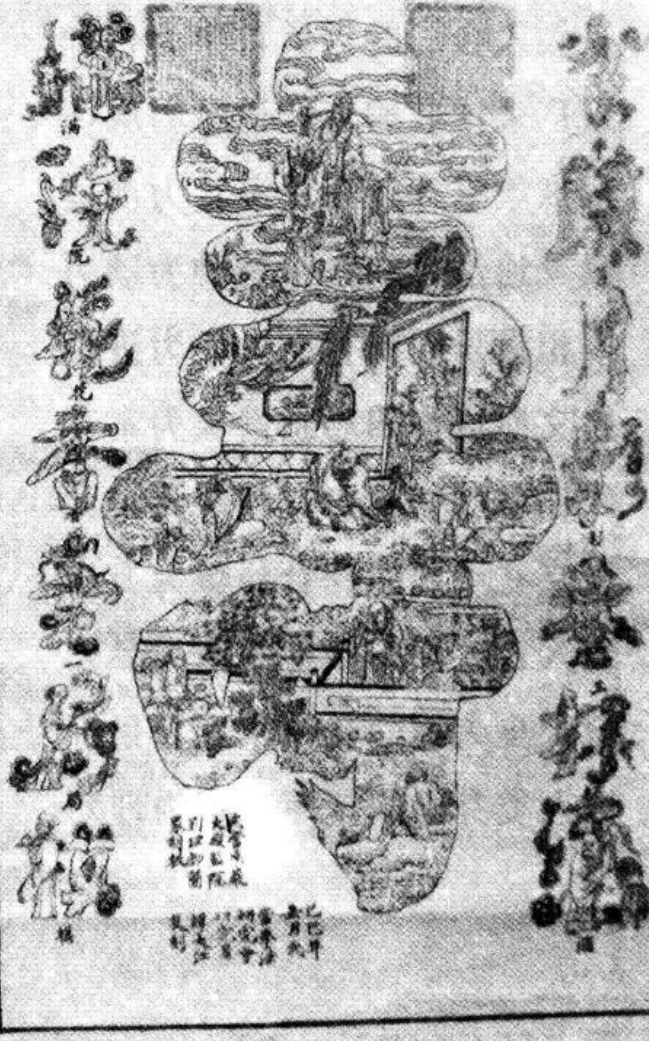


以天人合一的大道哲学为信仰
以广采博收的真理通融为胸怀
以唯象唯存的客观态度为前提
以灵通活变的自主精神为动力
以积极乐观的社会责任为进阶
以文明道德的思想情操为素养
以性命双修的自身实践为证验
以文武动静的综合修炼为方法
以人已共渡的操持举动为品德
以长生久视的生命永存为目标
以人类身心的全面升华为理想

说明：该纲领是孔德先生在当年仙学巨子陈撷宁先生“仙学箴言”的基础上提出的。

去天上帝而問之道會何也
太上曰心即會而性即道性即道成身
成六根即六部華耀六部即六欲修
六欲即六門出入五欲即五塵五塵
聞知覺那性即四相同性土一強功
家性性通見而心常明六臣四相同
國政若性通真明不順私情有功則實
有通則有體天通而行之而不惑如此則
政能以整固身心六門皆慎六欲不起方
則六塵清政曰相體公不私作藝內外
如一性上太平若性道不明靈竈納
侯背公向私實有不平上下相爭在內
六塵相背四相作樂在外則六欲亂能
入成或墮入自家外每日功德福蓋法
無身心落泊便受沉輪是故治世有法
治心有理不公不行不正不立五文內
外一如上下無失若臣退舍心性圓明
共應一致性上若民間樂太平故名王
道者也

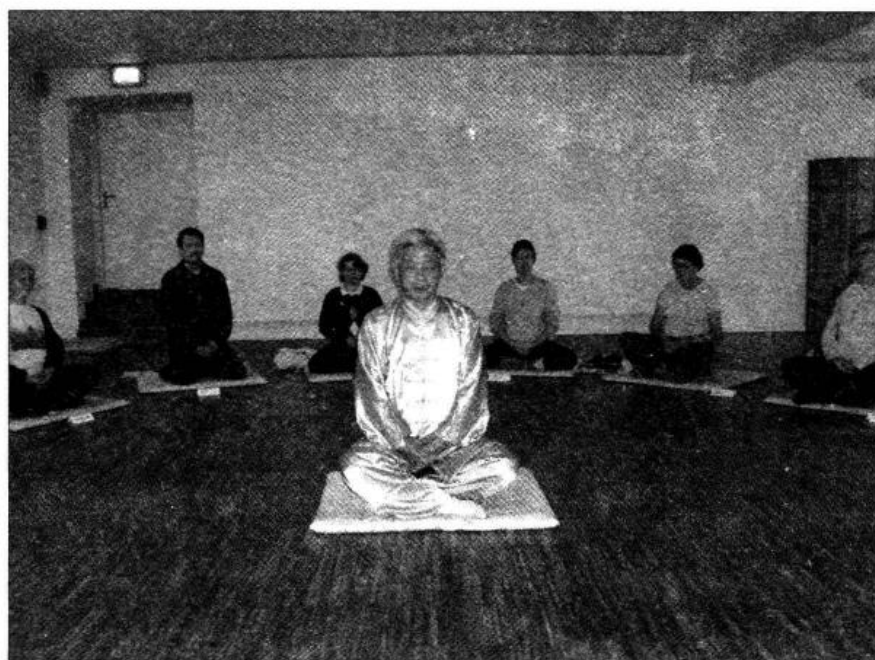
歲次甲子五月吉日撰存南辰大版



武当玄机心法图



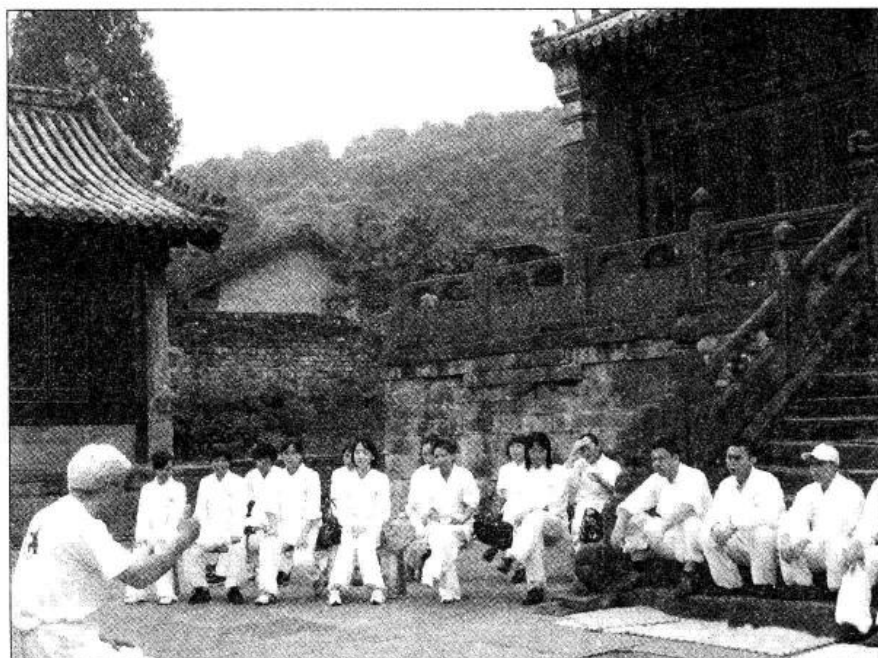
2004年孔德先生（左三）受邀出席韩国太极拳研讨会



2008年孔德在德国传授静功养生



2010年孔德在重庆大学国学班授课与学员合影



2011年孔德在武当为中山大学国学班成员讲课

前 言

众所周知，北宋张三峰为武当内家拳的开山祖师，那么，作为中国武术一大名宗的武当内家拳的发展形成，距今就是上千年的时间。而明时武当丹士张三丰又集大成地研创出太极拳来，推原其历史也有六七百年。

然而，与武当内家拳同辉共耀驰名天下的武当道家内丹养生术，其发展形成的历史，却要比武当内家拳早得多。

据武当山《大岳太和山志》卷四记载：“周康王之大夫姓尹名喜，号文始先生。当周之末，大道将隐，预占紫气西迈，有道者过之，出为函谷令。未几，太上度关，喜执弟子礼迎，拜受之‘道’、‘德’二经，约后会蜀之青羊。肆托疾不仕，隐居谷内。后入蜀，归栖于武当山三天门石壁之下，石洞石室喜之所居……以其所居，名曰‘尹喜岩’，涧曰‘牛槽涧’、‘青羊涧’，皆太上访喜之地。”

这段记载是说，周末之际的尹喜，身为函谷关关令，自从得了老子所赠《道德经》五千言后，便托病辞去了官职，往蜀地进发，最后归栖于武当山修真炼道。他住在武当山三天门石壁之下的石洞石室之中，旁边就是青羊涧。后来，老子按照“后会蜀之青羊”之约，在武当山青羊涧旁寻访到了尹喜，应了函谷关时的预约之言。

按：八百里之武当历为均州之辖境，古系“通巴蜀之要道，接雍豫之走廊”，自函谷关达蜀，均州之武当山区当为必经之捷径要道。细推论之，尹喜

武当丹道精要

前 言

入蜀时，途径当时为麋国之地的仙室山（又名参上山，武当山之古名），见其峰奇景异，实为参玄之福地，便隐遁此山修道，想来自然顺理成章。何况，古麋国乃为一力弱势单之小国，与蜀秦邻壤，那时蜀王蚕丛或灭麋国为其领地；或在后来，蜀并于秦，统属蜀郡之时，武当之地也归之蜀域，也未为不可。从《大岳太和山志》中“……后入蜀，归栖于武当山”之辞义，后者推论似足可成立。今即抛开蜀地之划不论，况今武当山确有与志书所载相符的“尹喜岩”、“青羊涧”之古称之地，沿称至今。大可概定，尹喜在武当山修道之事，未必牵强附会。

众所周知，尹喜是春秋末期的著名道家人物，连庄子都将他与老子齐名并列，统称之为“古之博大真人”。尹喜在武当修道就势必会造成当时和后来的很大影响，为武当道家内丹养生的发展光大奠定了具有权威性的坚实基础。

那么，若按尹喜在武当山首开内丹修炼之先河算起，武当道家内丹养生的源头，距今少说也有两千五百年以上历史了。

也许正是自从有了尹喜、老子这样著名的道家人物，发现了武当山是理想的修炼之地，以其影响和基础奠定之故，在后来千百年的历史中，武当山就从未间断过练功修道的羽士仙客。

据载，时至东汉，诸葛亮曾到过武当山探玄求道。想那时，孔明先生一度躬耕卧龙，韦绝隆中，居地离武当山甚近，求道于武当当为易事。还可看出，既然孔明先生能屈尊求道于武当，那时武当山就定有大丹道家所在。

《均州志》卷二“纪异”载，至东晋“咸和中，历阳谢允为罗令，弃官隐遁兹山，得道仙去”。武当山一名“谢罗山”也就由此缘起。

这后来，四海之内访道于武当、隐遁于武当的修炼之士代不乏人。如：唐时有吕洞宾、韩湘子在武当山修炼。以吕、韩二士命名的“洞宾岩”、“湘子峰”沿称至今。武当山南岩官至今尚存有吕洞宾题诗的石碑立于两仪殿前。至宋时，陈抟在武当山华阳岩石睡功多年，世人皆知。南岩官之石壁之上至

武当丹道精要

前 言

今还留下陈抟所书卧“福”睡“寿”两个大字。集内外丹绝技与太极拳法精华于一身、弘扬武当功夫于普天之下的张三丰，就更是世人皆知了。再后来，元时张守清，明时邱元清、孙碧云等，也都是长期在武当山修道的著名道家人物。

在武当山的史志里，自先秦以来隐居于此的高真上仙们，寿至数百乃至上千者多有记载，实可知道家内丹养生之术确有再生延寿之功。

明以降，由于战乱频繁，武当山渐不成为世外桃源，因此尚未出现特别著名的道家人物。但千古以来武当内丹术之传统，及其在道教门派中所具的深远广大影响，不但武当门中如抱香怀玉，承袭之风丝毫未减，各大名山仙岳也时时不断有来此探玄问道之士。即使清末民初，武当道教已非昔日之盛况，但高功夫的修炼之士仍屡见不鲜。据在庙道人回忆，当时雷神洞住一姓王的道士，因其以指治病百般神奇，人皆称为金指头王爷。有道长徐本善者，因有狂徒在紫霄宫中滋事，遂将一根石栏杆拔起，双手举于头顶，狂徒见状纷纷逃窜，可见其武功何等了得！又闻，紫霄宫腊万慧道长的师父在世之时，有在肚皮上运气烙熟薄饼之奇功……

时至今日，武当山在庙老道长虽各已仙去，但内丹养生仍后继有人。近年来，武当山还不断发现古代流传至今的《武当修真全图》、《玄机心法图》等大量的武当功理法图解和文献，足可见武当内丹养生之功曾千古辉耀，光灿夺目，也预示着未来一定会发扬光大。

然而，在当今弘扬武当内丹养生文化，以利造福于时代和人民的时候，却面临着这么一个不可回避的难题：武当内丹养生经历了这么一个漫长的历史发展形成时期，又出现过这么多内丹养生的著名道家人物，不同的道家人物又会有不同的练功方法，还存在一定程度上不同的功法理论。正由于此，今天，如果我们单从某一武当派的传统功法去概论武当内丹养生的历史全貌，难免都会显其偏颇局限，无法较为全面准确地去把握武当内丹养生的精髓

所在。

那么，怎样才能找到概括武当全貌的理论依据而解决好当前存在的这一难题呢？

古人云：“愚者千虑，必有一得。”说来十分有幸，本书的面世大约就会对于这个难题给予一个最起码的初步解决。

这里，有必要交待一下本书成书的经过与其意义。它是一段颇有意味的插曲。

笔者自1980年始，曾在武当山文物部门工作过数年。那时业余嗜好颇多，除绘画、书法、文学、练功之外，便是一心搜集道教楹联，意在为能保存一份特殊而珍贵的楹联文学遗产贡献绵薄之力。那几年间，基于这种想法，也曾攀岩探穴遍觅残垣旧碑，也曾披荆斩棘漫寻荒冢败塔。古庙明月之下，常同道长清茶淡饮，追古忆旧；幽林深谷之中，多与樵翁高问低答，录传拾遗。也许是“精诚所至，金石为开”之故吧，在我辛苦搜集的过程中，终有几位武当在庙道长为之感动，竟把他们世代抄集传承的武当庙观各类楹联奉献了出来，这真使我喜之过望。几年下来，手头也竟集得武当山各类楹联两千副。

在武当山那几年也有另外一大缘分，乃因身体多病学练气功之际，多得在庙道长指点内丹养生之法，还有幸被阮蓬志道长（乃三丰蓬莱派第13代传人）收为门徒，从此走进道家内丹养生的殿堂之内。不过那时节工作上的事太繁忙，有关道教楹联搜集也仅仅是个搜集而已，实无功夫闲品细酌进行整理。

时至1987年，笔者涉及民间文学集成编辑工作，一时兴发，便抽得时间将在武当山搜集到的道教楹联本儿打开细细浏览——嗨呀！这才发现了新大陆。原来这其间竟有许多对联内容论及的是道家内丹养生，并且内容相当丰富，涉及面也很广泛。我仔细分析了一下，这些楹联无论是从宫观庙宇或是

武当丹道精要

前 言

古墓旧碑上集得，也无论是从道人秘藏抄本或是当地群众口传中集得，其历史的长远性、门派的广泛性和内容的丰富性都是不容置疑的。况且，楹联文学又是精炼的思想观念、道德情操、学识才学、语言文字的结晶，其中有关内丹养生的论述，不但突出集中总结出了历代武当养生家们的经验，也展示出了他们理论上精辟的观念。由此可以认定，这些楹联完全可以集历代各个门派功理功法之首要，能集中体现出武当内丹养生总的核心实质。喜逢1983年丹江口市成立了武当山武当拳法研究会，并创办会刊《武当》，进行抢救性地挖掘整理武当丹道、武术瑰宝，笔者积极投入此项工作，有幸荣任该会研究员。作为一名武当拳法研究人员，我觉得有莫大的责任应该把这份武当气功的宝贵遗产尽快整理出来，让它现出庐山真面目，早日造福于社会，造福于人类。

那时浏览一毕，因激情难按，就匆匆整理了二三十副这方面的联诀，写出“道家楹联中的养生功”一文，《武当》杂志遂为刊用。随后，一些丹道前辈、同道与读者不断寄信于杂志社，对拙文表示称道，同时也提出了一些宝贵意见，并寄厚望关切能予全面整理早日成书面世。

敝人步道甚晚，且一日不敢忘却老子所教：“我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”故后来几欲命笔，直是感到功薄德浅，才疏学浮，深恐有渎武当先师之玄谛妙论，故迟迟未得伏案。后来，鉴于武当拳法研究会领导与同仁们鼎助鼓励，又有出版界人士大力支持，于是笔者方算斗着胆子开始整理这本书稿。

此次整理，一共选入了武当道家养生联诀一百七十四副，按可供读者参考学习功理功法的顺序分为十六个篇目。为了使道家养生还原它本来应该呈现的简洁朴实平易近人的面貌，笔者整理时力求做到语言文字浅显通俗，引文注解全面详细。在联诀的阐释上，以不违背原意为宗旨，尽量结合现代科学和现代社会观点作适当阐发，力求使其更加透彻，与读者拉近距离，让读

武当丹道精要

前 言

者易读、易懂、易学、易练、易思、易论。

武当道家内丹养生功夫，它不仅是作为整个道家养生文化的一个组成部分而存在，也是作为中国道教一个大的宗派养生术而立名于世的。不容忽视的是，由于中国道教在其形成后的历史发展过程中，不可避免地在某些功理论中掺杂着一定的糟粕。这种情况，笔者在整理过程中十分注意，对可能贻误于人的联诀加以剔除，不予收编；对鱼龙混杂的联诀，虽予收编，但在阐释时力求澄清是非。另要说明的是，具体的功理功法，相互在细节上都不可能绝对孤立存在。例如，论及道，可能也会论及气、性、心等方面；论及虚静，可能也会论及关窍、调心调意和内外兼修等方面。所以，本书十六个篇目的成立，仅是以联诀的主要意义指向和明显的文字表象来大体划分，读者务必要在阅读时全面综合地加以理解和掌握。

本书1990年曾由北京体育大学出版社出版，当时发行三万册。如今时间过去了20多年，仍有不少读者在论及此书。去年曾遇一北京读者，竟将此书放在他的床头，至今时不时就去读一读，他说此书二十余年来使他获益良多。可见此书还是有些价值的，于是再作整理，并将武当内丹修炼的重要秘图联文《武当玄机心图》的破译讲解加了进去，成为系统性较强的一部养生联诀集萃，现交由中央编译出版社出版。若此书能为现代人的道德修养和身体健康作出一点有益贡献，笔者就十分高兴了。

原序作于1989年，2012年8月略作修改

目 录

前言	1
上部 武当道家内丹养生秘诀	1
一、大道篇	3
二、普度篇	25
三、门派篇	36
四、诚灵篇	45
五、悟性篇	52
六、坚志篇	77
七、双修篇	98
八、外修篇	116
九、调心篇	126
十、虚静篇	153
十一、火候篇	175
十二、关窍篇	213
十三、气象篇	223
十四、内景篇	231
十五、异能篇	257
十六、大益篇	268

武当丹道精要

目 录

下部 武当玄机心法图讲解	279
说明	283
第一讲 “玄机心法图” 三百字文	285
第二讲 “玄机心法图” 十四画字	293
第三讲 “玄机心法图” 十四字对联	322
第四讲 “玄机心法图” “寿” 字图	361
第五讲 “玄机心法图” 产生年代	367
第六讲 “玄机心法图” 设谜之原因	370
第七讲 “玄机心法图” 述评	377
附录 张三丰《无根树》道情（歌）二十四首	380

上部
武当道家内丹养生秘诀

