



胡孚琛著

丹道法訣十二講

選堂



【八卷珍藏本】



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

这是一部参透社会人生奥秘的旷世奇书。

这是一份满载中华道学文明精要的非物质文化遗产。

这是一位学者读万卷书、行万里路、耗时30年呕心沥血献给读者的传世之作。

噫！

真人未生，道在天地；真人已往，道在丹经。

欲读丹经，须明诀，学者望契仙缘，此为问道正途，可剪荆棘而入门径，拨迷雾而现真相，幸勿轻易视之也。

**谨以此书
献给中国“两弹一星”元勋
钱学森院士**

This book is dedicated to
Mr.Qian Xuesen,
the father of China's space and nuclear technologies



丹道法訣十二講

丹道法訣十二講

張岱年題

時年九十五





胡孚琛

1945年生于河北吴桥。1969年毕业于南开大学化学系，曾在地方的医疗卫生、化工部门工作。1979年相继在中山大学、山东大学读书和教学，1984年考入中国社会科学院研究生院。现为哲学博士；中国社会科学院哲学研究所研究员；博士后流动站合作导师；中国社会科学院研究生院教授、博士生导师；全国老子道学文化研究会会长。1993年开始享受政府特殊津贴。主编《中华道教大辞典》、《道教通论》，著有《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》、《道藏与佛藏》、《道教志》、《道教与丹道》、《道学通论》(2009年修订版)、《丹道仙术入门》、《新道学引论》等，译有【俄】凯德洛夫《科学发现揭秘》。

道门网资源预览水印

道门网资源预览水印

道门网资源预览水印

夫玄道者，得之乎內，守之者外，
用之者神，忘之者器，此思玄道
之要言也。

右錄葛洪語以應

胡孚琛先生囑

李學勤

二零零七年三月廿九日



丹道法诀十二讲

丹道法诀十二讲

努力发展道学特色

更好为人类健康服务

馮理



平月

100732

本市达国门内大街5号中国社会科学院哲学研究所
胡孚琛同志：

6月28日信及《内丹养生功法指要》都收到，
十分感谢！

现在和今后不知您是否要同气功界打交道，
若然，则务请慎重。中国的气功界是藏龙卧虎
的，歪门斜道甚多，要注意，不为坏人利用。

现实是现实，中国的宗教界也不是古书上的，
所以附上《宗教》1990年1期，供参阅。

此致

敬礼！

钱学森

1990.7.6





100732

本市建国门内大街5号中国社会科学院哲学研究所
胡孚琛研究员：

今天接到您送来的《中华道教大辞典》，真高兴极了——我自接您前次来信后，一直盼着！真是件大事：2200多页，简体字、繁体字两种版本出版！

有胡绳院长题写的书名，中国社会科学出版社出版！而您是此书主编和作者之一！可喜可庆！

但只高兴是不够的。对我来说是将《辞典》置于案头，随时查阅学习。对您来说则是作为中国共产党党员、中国的科学字，去完成我们在以前书信交往中讨论过的任务！

所以让我恭祝您成功！

此致

敬礼！

钱学森

1995.11.14

孚琛同志：

言许久没有和你联系，前天忽然收到你的元旦来信，欣慰万想。这年中(1976)所遭受的苦难太多，所以我也异常忙碌。周总理的逝世使我万分悲痛而四人帮中老妖婆汪青的爪牙王曼恬，滥用窃取的权力干涉我校(总理的母校)对他的悼念活动，甚至不惜违反宪法不准我校学报刊有总理的照、悼词和纪念文章出版(印了数万册，统统扣压销毁)，真是使我气愤填膺。等到他们恶贯满盈将被清算的日子很快会到。接着唐山、丰南大地震，南大不仅房屋建筑受到巨大损失而且还有不少伤亡，在校内死的不多，主要是在外开门女子和进行调查的同志。考十人还不包括家属。我爱人在地震以前患肺炎，校卫生室治疗一个多月未愈，转送总医院，两周多即遭地震，因唐山伤员到达，腾让床位，接回学校，^{在唐山建立六所医院}经医疗为她的女型女接往苏州看中医吃中药。现已逐渐恢复。因华北地震连来平患，大家均及时现在接其北来。伟大领袖毛主席的逝世对我也是一个晴天霹雳。因她老人家身体素来很强健，尽管近幾年器显老态，不至于一下和连氏辞的，不知道他是受了老妖婆的折磨。汪青真是罪该万死！华主席英明果断一举粉碎四人帮的篡党夺权阴谋确实大快人心。你知道我是不大喝酒的，^也消息传来不禁为了连饮三杯。

你在海头县卫生局工作已届六年，沧县办了许多化学工厂为什么你不解归口，我不相信我们训练的化学人才已经绝迹，显然也是受到四人帮的影响。现在四人都已被粉碎，你再坚决申请，为仍靠下文你可越级向河北省委呈诉我为



丹
道
法
诀
十
二
講

附一封作给他们。石壁实光阴为驶,人生有数个六年,所以
此消趣的,希望你还是应当抽出一点时间温习化学的
基础课和外语,否则会遗忘过多,机会来了也不能
很好地利用。祝你在新的一年里身体健康,工作顺
利。顺问

安好

楊五光

1977-1-9



2008年3月28日在北京人民大会堂宣布全国老子道学文化研究会成立



2004年在西藏日喀则喀什伦布寺参访11世班禅



丹道法訣十二講

甲申年在九華
山百歲宮前留影



1997年10月在德國聖·奧古斯汀參加
“道家傳統與現代化”國際學術研討會

访广州名
医邓铁涛先生



2007年
5月与台湾
大学校长李
嗣涔教授讨
论“挠场”
问题

2005年冬季雪天在
北京宿舍前留影，有诗
云：“访道求法廿六
年，单衣犹可御冬寒。
若得我命皆由我，再向
火里学栽莲。”





丹道法诀十二讲



参访拉萨布达拉宫



《中华道教大辞典》编辑会议，中为原中国社会科学出版社社长郑文林先生



同加拿大、韩国的留学生在一起



作者到西藏去参访



丹道法诀十二讲



2002年与大陆、港台地区及日本、韩国、加拿大的博士生在一起

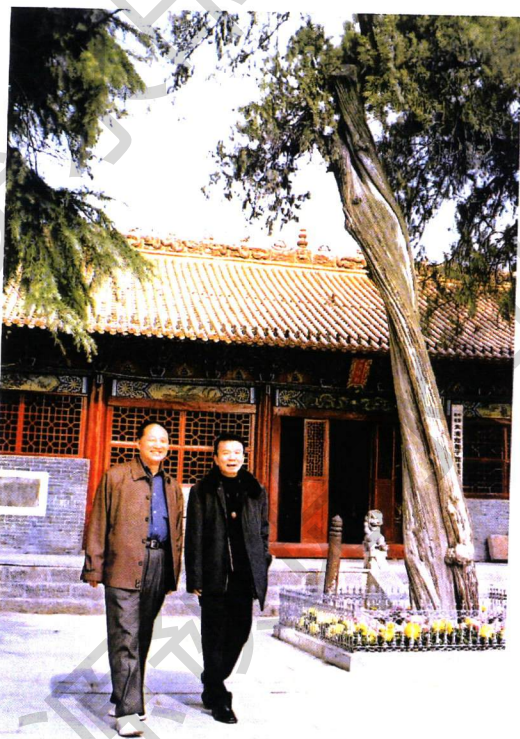


1990年访道于五台山



2005年秋发起成立全国老子道学文化研究会。中为原哲学所所长李景源教授

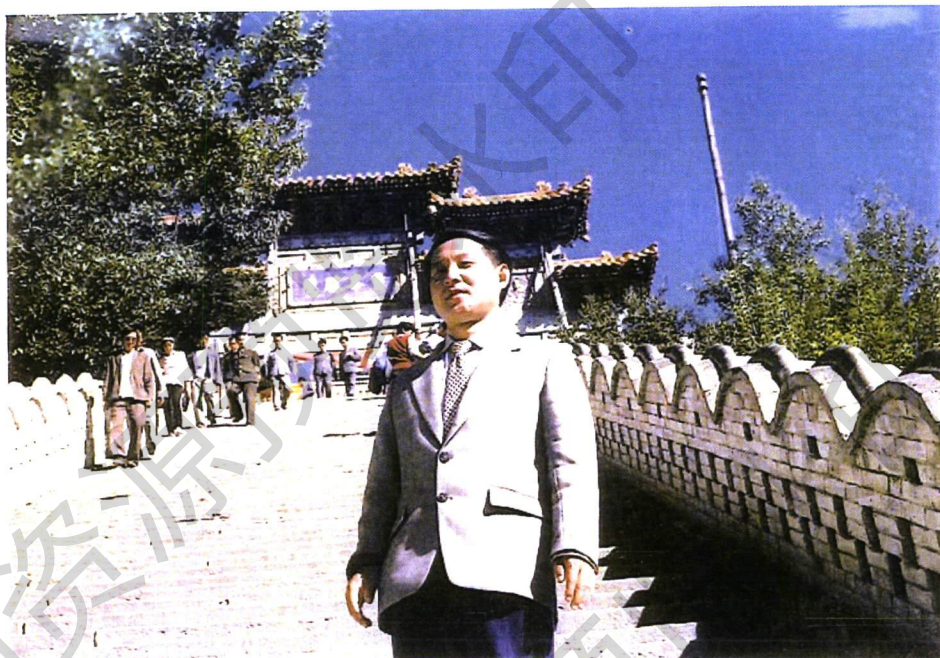
2005年11月同美国
明道大学校长张绪通教
授在鹿邑太清宫漫步



2002年11月在台湾参加辅仁大学宗教系十周年庆典



丹道法诀十二讲



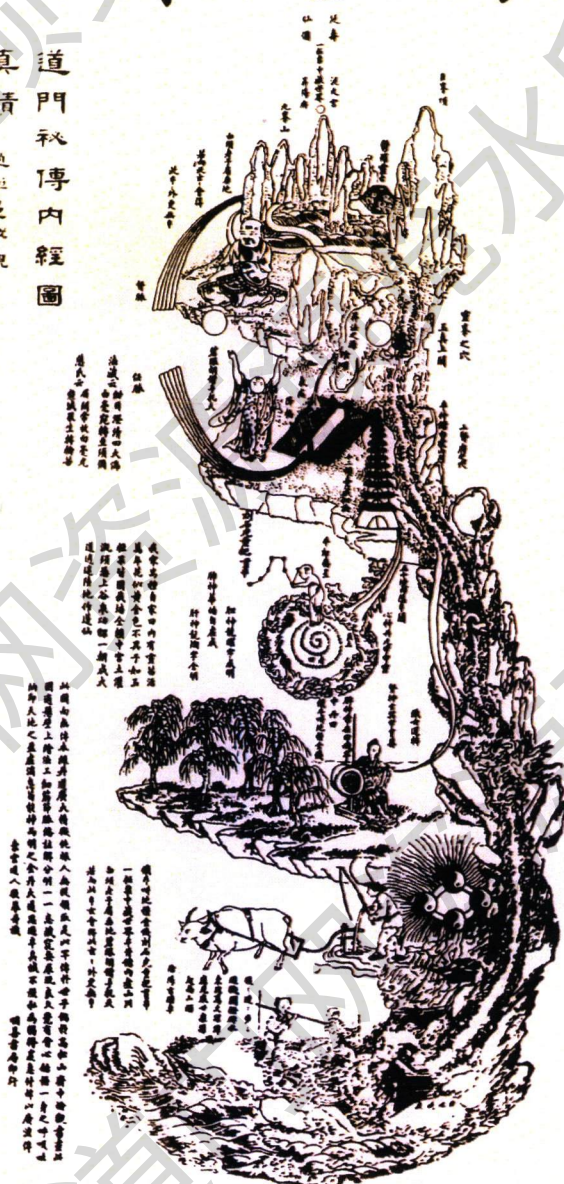
作者于1990年登五台山菩萨顶。有诗云：“未了胸中愿，
朝山到五台。烦恼俱踏尽，灵峰任徘徊。真容随念动，佛光扑面来
。文殊知我意，万事遂心怀。”

內經圖

道門秘傳內經圖

真蹟 趙恒是觀

中華民國七年五月廿二日



道门网资源预览水印

道门网资源预览水印

道门网资源预览水印



序

丁 煌

一 引言

胡孚琛教授的《丹道法诀十二讲》出书之前刻，函嘱为撰序言，因缘得详读其修正定稿，深觉受益匪浅。胡教授曾受极好的学术训练，兼具哲学、宗教学、科学（化学、物理等）不同领域的学识，复经多年亲身修炼，其论究“内丹学”的资格、条件，旁人是难以企及的。他在南开大学攻化学，毕业后又在卫生、医疗部门工作6年。继学物理，考入广东中山大学研究生院，专攻自然科学史和信息理论，获硕士学位，分配到济南山东大学任教。1984年，考取中国社会科学院



博士研究生，从王明教授专攻中国哲学和道教史。1988年，获哲学博士学位，并入中国社会科学院哲学所工作，现为该所研究员、教授和博士生导师。他在科学（化学、物理、医药等）、哲学、宗教学不同领域的学历经验，奠定了其治学的厚实知识基础，并具有较宽阔研究视野与精确的思辨能力。

明师的启发提掖，在学习的过程中，必不可缺。《丹道法诀十二讲》书中，透露出陈国符、王明、黄友谋、杨石先、钱学森诸位老师，曾给予胡教授指引帮助，对他后来的为学、行事等多方面，产生了重大的影响。杨石先教授介绍他师从陈国符教授研习《道藏》，在陈师指导下写成一篇《中国科学史上的〈周易参同契〉》学术论文，发表在山东大学《文史哲》1983年第6期上。王明教授看到这篇论文，写信邀他报考其博士生。钱学森教授建议他，由自然科学改行研究内丹学，并在全国展开丹道和密宗修持法的调查研究。在这些明师启示善诱下，从而改变了胡教授的一生命运。无忧子、知非子、匡常修、王沐等出色的丹道前辈，给予胡教授相当重大的启发和引导。陈健民（密宗）上师和圆顿子陈樱宁的文章、著述，也对他习研丹道大有帮助。

《丹道法诀十二讲》（后称《丹道法诀》）这部70余万字（内含附录18万余字，是各种丹法的具体修持方法）的巨著，耗费他26年时间调查研究丹道和密宗，用8年时日写成，

这是他学术生涯中，大半辈子心血、智慧的聚凝，也是精纯结晶所在。我预计此书，将与他明年会完成的另一部《新道学引论》，并为传世名著。《丹道法诀》一书中，也具体呈现出胡教授创“新道学”学说体系的轮廓与架构内容。

二 胡教授的“内丹学”建设与开创新道学的宗旨

道教丹经，习用口诀，难以书传，得靠名师传授。不明法诀，丹经亦难读懂。自古修炼丹道者，必不惮苦劳诣师访求，能得缘遇与否，尚在未定。纵然外缘具足，仍要有坚定毅力与精深学识方能成就。胡教授今年8月1日给我的信中，提到《丹道法诀》的成书与未来工作计划，信里说：“我现在仅有两本书、几件事，就要‘金盆洗手’封笔归隐了。其一是《丹道法诀十二讲》花二十六年时间调研丹道和密宗，用八年时日写成，七十三万余字。其二是《新道学引论》创立一个集古今中外思想精华的新道学体系，约二十六万字，明年完成。这两本书外，还有三件事，一是组织‘全国老子道学文化研究会’，二是重新修订《中华道教大辞典》，三是整理先师陈国符先生《道藏源流考》再增订版（今年春节前完成）。……此书（笔者注，《丹道法诀》）附录十八万四千余字，是各种丹法的具体修持方法。……我从一九八〇年见到第一个丹师算起，至二〇〇六年完成密宗调研，共花了二十六



丹道法訣十二講

年时间，其中深入康藏，走访四川、重庆、浙江的山村，费尽千辛万苦，方完全弄清丹道秘传诀法的底细。这一项非物质文化遗产，是后人无法重复的工作，因之明年十月份要隆重推出……”“内丹学”学科建设与“新道学”思想体系的创立，是胡教授学术生涯中两件最重大事业和贡献。这两件重大事业，又是互为表里，是一体的。

读过胡教授近几年来所披露的《道教内丹学的究竟境界》、《二十一世纪的新道学文化战略——中国道家文化的综合创新》、《宗教、科学、文化思考录》、《道学文化的新科学观》、《新道学文化的八大支柱》……等一系列相关性文章，藉悉他的救世济众用心良苦。宋代大儒张载云：“为天地立心，为生民立道，为去圣继绝学，为万世开太平。”（《张子语录》卷中，上海涵芬楼景印常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏宋刊本）这是何等伟大的胸臆襟怀！南宋文天祥深受影响，其应策试之文有“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”之句（见《文文山集》）。文公为民族救亡图存，不惜牺牲己命，而浩然正气长存终古。胡教授剖析丹道之秘和创立新道学的研究，“出于一种对全人类发展前景的忧患意识”。他少年时代的诗词及成年以后的所有著作，都浸渍在这种沉重的忧患意识之中，因之他“倾尽半生精力揭示丹道之秘以度世度人，决非诱人当‘自了汉’，追求个人成仙成佛之梦。

丹道修炼者，不应走宗教徒那种自我解脱遁入梦幻天国的道路，而应该努力在地球上建立道德社会的现实天国，这也符合大乘佛教自度度人的思想。丹道学是科学，科学就应当用来为人类谋福祉”。他说：“我们应当牢记爱因斯坦的话：‘个人的生命，只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。’”（原注，引《爱因斯坦文集》第三卷）而进一步呼吁“我们必须把整个地球当作自己的祖国，一是要做一个地球人，树立起世界公民意识；二是要做一个现代人，为实现全人类的社会理想而奋斗。我们应当通过丹道修炼，造就一大批道学人才，把新道学文化传播到全世界”。（上引皆出《丹道法诀》第七讲第一节“大同世界的道德社会”末尾文字）

胡教授创“新道学”，以为它是一种解释世界的学说，也是一种改造世界的学说，认定道学文化是唯一可以拯救人类于罪恶、恐怖、自相残杀、生态灭绝等灾难的文化战略。内丹学是一种最优秀的修道技术，也是一种体道的行为模式，还有一种造就道学人才的培训程序。道学是强者的哲学，内丹学的理论和步骤精密，构成了一套人体之生命和心灵修炼的系统工程。丹道是造就人才之道。世间大英雄、大丈夫，抱有冲天之志而欲大有作为者，不可不深研道学，不可不精修丹道，仅有得道之人，才能动则叱咤风云，静则退藏于密。



“道学之士要为宇宙立基，为生灵立命，为人类图生存，为世界求和平，为科学开新篇，为社会奔大同。这就是新道学的历史使命”。将丹道性命学纳入其所倡新道学文化体系为八大支柱之一，其余有“人行道哲学”、“政治管理学”、“文艺审美学”、“宗教伦理学”、“自然生态学”、“方技术数学”，见所撰《新道学文化的八大支柱》一文。作者这种器识宏远，胸臆开阔，洋溢着强烈责任感、使命感的文字，读他论著开卷随处习见。读《丹道法诀》书之广大读者群众，当宜先体察作者之立意用心所在，益能慕其志、敬其人、爱其书、法其行了。

三 读《丹道法诀》随感札记

近代提倡修内丹养生学术、德行臻高品者，前有圆顿子陈撄宁先生（1880年12月～1969年5月）。他以炼养所事为“仙学”，独立于儒、释、道之外，另张一帜。洎乎晚岁，又主仙（学）、道（教）为一。睽其初意，以仙学发端，早于道教成立之先，亦不为三教之附属品，欲将仙学为一科学研究之独立学科。所谓“仙学”，以内、外丹术为主，余外尚包括导引、守静、服饵、吐纳、胎息、辟谷、行炁等功法。陈氏少年患癆病，乃习中医，并以仙学养生法自救，方能保命，其后终生钻研摄生方法。陈氏夫人吴彝珠女士，为执业医师，

罹乳癌之疾，病中习炼养术自疗，竟延寿六、七年（自患疾至歿，历 10 年）。陈氏一生笔耕不辍，文稿甚多，以日本侵华战争及中国大陆 10 年大动乱，散佚居多。陈氏寓居台湾的弟子将他在《扬善》半月刊（1933 年 7 月创刊，1937 年 8 月停刊，共出 99 期，上海翼化堂善书局发行）、《仙道月报》（1939 年 1 月创刊，1941 年 8 月停刊，共出 32 期，上海翼化堂善书局发行）所发表文章辑录为《中华仙学》一书（1977 年台北真善美出版社出版）。其后，中国道协研究室据此书，编刊《道教与养生》成书（1989 年 7 月，北京华文出版社出版）。陈氏文稿多为信札，流传私人，搜聚不易。他在世时，亦为道教界人士所敬重。曾参与筹备道协工作，并任副会长兼秘书长。继首届会长岳崇岱之后，出任第二届会长。岳、陈二人皆因不同时期的政治运动，成为受害者，皆未能善终（岳受诬为“右派”，返沈阳，未几，死。陈受“文化大革命”波及，病作，于 1969 年 5 月 25 日逝世于北京市人民医院）。

陈撷宁是近代内丹学学养与修持实践均能兼顾的高人。外国道教研究者曾撰文质疑他既非道教信徒与道士，也不是道教学者，而是介于两者之间的“唯生论”仙道长生的追求者（参看美籍曾任教于德国法兰克福歌德大学及四川大学的道教学者韩涛（Thomas Hahn）所撰《Chen yingning: A Twentieth Century Taoist Master》（《陈撷宁——一位二十世



纪道教大师》), 中译文, 参见本人主编之《道教学探索》第五号, 第 319 ~ 328 页。台南市成功大学历史系道教研究室编印, 1991 年 12 月 31 日出版), 虽无丝毫不敬陈氏本人的用心, 但对中国文化蒙昧无识, 概亦可知。至于论陈至北京出任道协职务, 有某种政治企图与野心, 则全属揣测臆断。胡教授肯定陈撷宁多方面的成就与贡献, 虽有见解上后来胜出之处, 但他对陈撷宁极为推崇, 《丹道法訣》书中及胡所主编《中华道教大辞典》里, 彰著其实, 不夺前人之美, 殊堪嘉佩。

胡教授改陈撷宁“仙学”之名为“丹道学”, 其在多篇文章中, 将“内丹术”之称改称“内丹学”, 不失陈氏推导斯学作为一门独立学科之本意, 回复长期历史上旧名, 使人不觉陌生感。“仙学”之名, 较易产生误解, 亦难为现代知识分子乍见初闻所能接纳。

内丹之分派, 传统以传言创始人或初起地名、方位或传承为名。若文始派、少阳派、钟吕派, 远溯文始先生(周时关令尹喜)、王玄甫(道经称少阳帝君)、钟离权、吕岩(钟、吕唐末五代人), 其人其事史难详征, 口传、野史多不足信。其余分类分派法, 于彼此学理、主张、实行方法之区别, 亦难立辨分明。陈撷宁初以丹道修持法, 将各门派统分为“清静派”和“阴阳派”。至中孚子(胡教授之号)进以三家(自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳)、四派(清净丹法、彼家丹法、

龙虎丹法、虚无丹法)为之分别。炼养自身阴阳者,俗称清静派丹法;修炼同类阴阳者,称阴阳派丹法;修炼虚空阴阳者,称虚无派丹法。又修炼同类阴阳丹法中,又分两途。其中有借彼家为鼎男女双修之同类阴阳丹法,为双修法门,称作彼家丹法;有以乾坤为鼎器、灵父圣母、生龙活虎、三家相见之同类阴阳丹法,为栽接法门,称作龙虎丹法。其将内丹功法,以科学方法进行分类,并以电化学反应(电池、空中雷电、水力火力发电、核能发电之不同)、行旅广州至北京(靠走路,或自生双翼凌空飞至,或借人所搭桥铺路驾车摇船而往,或建立飞行设施乘飞机抵达)诸多譬喻诠释三家四派丹法之殊途同归,难易、条件各自有别。学者可据自己的条件,择一门深入。胡教授就自身经验言清静丹法和虚无丹法较少流弊。(见“三家四派第一讲”)作者之善为人师,由此可证。

丹经多隐晦语,且所立名词亦繁,学者坠入文字障中,每为所误。《丹道法诀》书中,以科学观念或今人所熟悉事物为喻,为诠释论说,简明易懂。如从西方心理医学精神分析给内丹修炼下定义,说它的“心灵修炼工程,也是一项凝炼常意识,净化潜意识,开发元意识的系统工程,同时也是一套发现自我,开发自我的修炼程序”。又从佛教语说丹道修炼的目的是将“色身”转化为“法身”;复谓“法身”即是丹家理想的“炁化身”和“光蕴身”,均为善作诠释之例。



丹道法訣十二講

往日读圆顿子解丹经所言“玄关一窍”云：“玄关一窍者，既不在印堂眉间，亦不在心之下肾之上，更非脐下一寸三分。执著肉体在内搜求，不过髓、筋骨、血脉、五脏、六腑、秽浊渣滓之物，固属非是；离开肉体在外摸索，又等于捕风捉影，水月镜花，结果毫无效验。总之：著相著空，皆非道器。学者苟能于‘内外相感’、‘天人合发’处求之，则庶几矣。此乃实语，非喻言也。”（《翼化堂书局八十周年纪念辞》一文注，《道教与养生》，第279页）仍难明晓。自中孚子揭开“两重天地”的秘密，升道修炼的多种问题，得以解悟，他在《丹道法诀》（“两重天地第七讲第四节”）说：“其实所谓‘玄关一窍’，无非就是指‘两重天地’之间的通道，丹家要出入有无，由色界进入空界，则这个进入空界的‘大门’，就是‘玄关’，二者之间的隧道，即称‘一窍’。”这是最清楚不过的说明。

丹道修炼之不易，盖以“丹诀难求”、“隐语难解”、“名师难遇”、“正法难得”，修炼者又必具刻苦坚定之志与丰富的学识和思考领悟能力。胡教授以其多年调研丹道和修证心得，备言内丹修炼全部阶程之究竟（方法、要领、感知、禁忌、学理、境界等情况），且揭露向来丹家秘传之诸种法诀，以为未来修炼者和科学研究者凭借依据。文化资产为人类之公器，从此绝学永续，不致无失传之虞，且将发扬光大。《丹



《道法诀十二讲》的梓印面世，是内丹学史上的重要里程碑。未来许多相关学科如西方医学（脑科医学、精神医学、生化医学、行为医学、运动医学、神经医学）、中医及宗教学、哲学的专家组成协同研究的团队，所缔造的成果，必定会对人类作出极大的贡献，这是可以预期的。（如对“神秘的宗教体验”中若干课题，近60多年来西方，尤其是美国及欧洲学者组成了相关领域学术研究团队，共同研究，称之为“科际整合”，获得不少的重大发现与成就，对国内的丹道学研究，更可资为借鉴。）

《丹道法诀》和《新道学引论》出版之后，胡教授不准备再呕心沥血地写他个人学术专著了。在本书终篇作者说，他想实现青年时代的梦想，“一面研习医学，凭自己的智慧攻克那些给青年一代带来厄运的绝症顽疾，为那些人改变命运”。他又说，“我花了26年时间四处求师访道，得到不少健身秘术和治病药方，盼望能邀集一批资金建立起道学文化的产业机构，集国内外有关专家和道学文化的奇人异士，将这些珍贵的文化资源开发出来为人类造福。道学文化中的丹道、养生、医药、术数、武术、健身术等都是可供开发的文化资源，建立一个集教学、科研、修炼、养生、制药、食疗、健体、休闲为一体的文化产业是可行的。我在多年的学道和悟道中，越来越相信年轻人的疾病都是可治愈的，在道学面

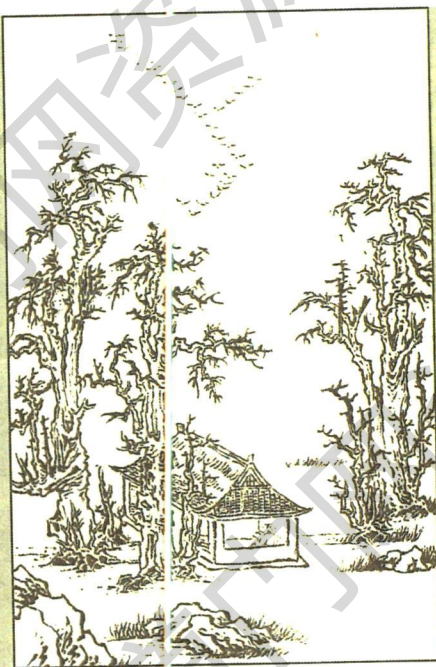


丹道法訣十二講

前世界上将会只剩下一種疾病，那就是衰老。”作者的這個夢想的實現，是要有一批志同道合的人，結合一起，共同努力，組成機構，計劃推行，僅靠一人是不能成事的。我虔願本書的讀者大眾，能對此呼應，產生巨大的響應，化作一致的行動！作為胡教授多年知友和研究同工的我，更是樂見其壯哉志業的功成。

2008年10月26日夜 謹序于

台灣台南市 自寓書齋





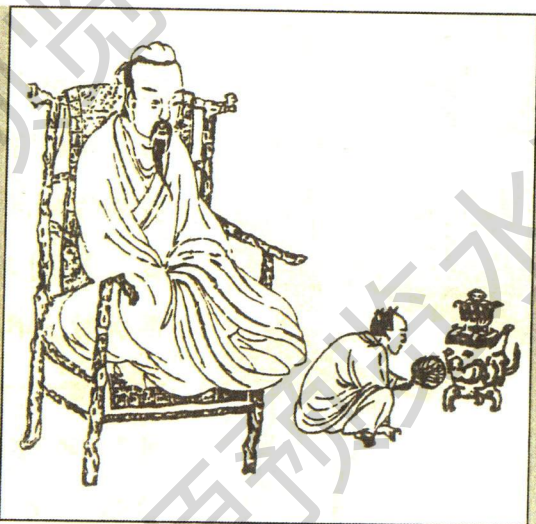
引言

胡孚琛

我之于丹道之修持，结缘甚早。那是1958年我在河北省泊头市读中学的时候，买了一册刘贵珍所著《气功疗法实践》，读来爱不释手，始知世间有修炼之事。然而真正访得丹道传人，却是1980年秋季了。1982年钱学森教授建议我在海内外开展丹道和密宗修持方法的调研，使我对内丹法诀愈访愈多，遂于1983年在《文史哲》第6期上发表了第一篇研究丹道的学术论文——《中国科学史上的〈周易参同契〉》。1989年6月，拙著《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》由人民出版社出版，1991年12月由该社增订重印，并于1992年在台湾商务印书馆出版了繁体字版，其中都对丹道修炼有较深入的研究。然而笔者真正全面研究丹道的学术著作，却是1999年问世的《道学通论》一书。

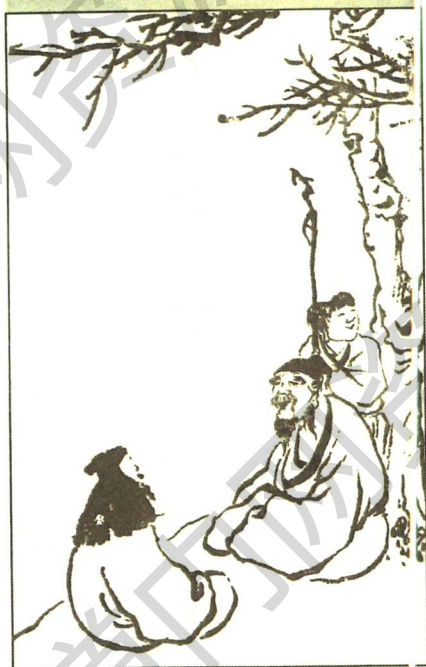


《道学通论——道家·道教·仙学》由社会科学文献出版社1999年1月出版后，收到许多海内外读者来信，其中有一大批读者询问丹道修炼的问题。我的《道学通论·仙学篇》，原名《内丹学通论》，完稿于1988年春季，曾经王沐老师生前过目手定。王沐老师很推崇陈撄宁先生的学术观点，将拙作中凡与陈撄宁先生不同的观点尽令删改，连丹道学的名称也改为仙学，以和陈撄宁先生仙学之说取得一致。王沐老师和陈撄宁先生一样，特别畏惧丹道中所谓“妄传非人，必受天谴”的戒律。当时王沐老师偶尔被车撞伤骨折，他竟然认为这是我帮他整理的《内丹养生功法指要》书稿泄露了“天机”所致，因之断然决定我的《内丹学通论》也不准出



葛洪炼丹图

版。于是，我仅将其中某些章节抽出定名为《道教史上的内丹学》，发表在《世界宗教研究》1989年第2期上，并应陈鼓应先生之邀著《道家内丹养生学发凡》短文发表在《道家文化研究》创刊号第一辑上，使“内丹学”作为一门独立学科在学术界逐渐取代了“道教内丹术”的名称。自那以后，我在北京历经重重磨难，埋头编撰《中华道教大辞典》，其中亦将“内丹学”单列，即使在萧克将军主编的《中华文化通志》中，我亦将“内丹学”写入《道教志》。虽然我对道教中的玄规戒律未能深信，却也把《内丹学通论》书稿一直压着未出，也未擅自改动王沐老师手定的观点。直至1997年我为招考留学生、博士生需要编著教材，才将此书稿改名



坐而论道图

为《仙学篇》，纳入《道学通论》中出版。我出于对王沐老师的尊敬和纪念，对此书稿的观点和文字仍未肯大动。直到此书2004年6月再版时，我将书名改为《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），其中的《仙学篇》改为《丹道篇》，王沐先生认为不能形诸文字故意删掉或隐去的丹法，又重新补了回来。因此读者对照拙著原版和增订版文字的差异，很容易发现和查找出丹道的法诀。

眼下这本《丹道法诀十二讲》，是继《道学通论·丹道篇》自1999年问世后回答读者提问而陆续写成的讲稿，主要为了教学之用。因之凡《道学通论·丹

道篇》已曾论述的问题，此书一般不再重复。我一生有三本学术著作最费功力。其一是花费两年时间按先师陈国符先生的要求通读《道藏》，在国内外学者的共同努力下，由我于1995年主编成一部《中华道教大辞典》。其二是遵照钱学森老师的嘱托调研丹道和密宗达26年之久，花费了8年时日著成此《丹道法诀十二讲》。其三是10年之功精思熟虑，倾平生所学创立新道学，将有《新道学引论》面世。由于此讲稿是自2000年起陆续写成的，文稿中难免留下不少时间的印记，观点论述也有前后不一致的地方，虽于出版前匆匆通校一遍，仍需读者在阅读时了解此文稿的写作背景，并于开讲前稍述其始末云。

噫！真人未生，道在天地；真人已往，道在丹经。欲读丹经，须明法诀，学者望契仙缘，此为问道正途，可剪荆棘而入门径，拨迷雾而现真相，幸勿轻易视之也。

道门网资源预览水印

道门网资源预览水印

道门网资源预览水印



目 录

【第一卷】

三家四派第一讲	1
理事兼备第二讲	27
第一节 穷理尽性以至于命	29
第二节 形、气、神三层次功法要点	44
净化身心第三讲	59
附录一 丹道之防危虑险	87
附录二 《劝发菩提心文》及其按语	112
补亏正法第四讲	125
辟谷胎息第五讲	145
第一节 辟谷简论	148
第二节 胎息概说	155
行功语要第六讲	165
第一节 丹道行功的姿势	167



【目 录】

第二节 建筑心灵堤防	176
第三节 虚寂恒诚及“忘”字诀	180
第四节 丹道之火候	184
第五节 修阴神功法	189

【第二卷】

两重天地第七讲	195
第一节 大同世界的道德社会	200
第二节 什么是道	210
第三节 道的宇宙论	211
第四节 两重天地的发现	213
第五节 21世纪科学革命的思考	223
第六节 “两重天地”理论在丹道学中的应用	247
附 录 道学文化的新科学观	253
双修漫谈第八讲	287
第一节 双修功法的秘密	289



第二节 闭固之法	292
第三节 男女相恋之真谛	297
第四节 肉体返还之功	313
开悟禅定第九讲	325
第一节 禅法略论	330
第二节 何谓开悟	338
第三节 何谓禅定	353
第四节 入定的证量	368
第五节 开发灵性思维	378
第六节 自己作得了主	394
究竟境界第十讲	407
第一节 丹道的究竟义	426
第二节 内丹学的根本修持法诀	432
第三节 丹道秘传的方便法门	446
第四节 真人的境界	456
第五节 有关丹道生活化的法诀	464



【目 录】

第六节 新道学文化是当今世界唯一可行的 文化战略	471
-----------------------------------	-----

【第三卷】

辨难答疑第十一讲	483
第一章 丹道之调研	490
第二章 丹道之修真辨难和答疑	516
第一节 三家四派丹法之区别和联系	516
第二节 丹道对灵界的设定	527
第三节 积德通灵，集义生气，唯道集虚	545
第四节 丹道形、气、神之修炼要义	567
第五节 丹道铸剑功略说	578
第六节 为学与为道	599
附 录 龙眉子《金液还丹印证图》	650
第三章 丹道筑基功	656
第一节 无食、无念、无息	659

第二节	填髓法和抗寒功	668
第三节	借众术而共成长生	677
第四节	自发声与自发功	685
第五节	站桩功再探	690
第六节	丹道入手功	694
附 录	大道直指金丹秘诀	701

【第四卷】

出生入死第十二讲	711
第一章 人是什么	716
第一节 人的宇宙原理	717
第二节 人在宇宙中的位置	723
第三节 人是自然选择的结果	731
第四节 人是多种生命的共生体	742
第五节 人和自然环境共存	748



【目 录】

第六节 人与社会历史同步	755
第七节 人是文化的载体	769
第八节 人是形、气、神的三重结构体	788
第二章 人的基本生命活动	802
第一节 生与死	804
第二节 病与老	876
第三节 过激行为	951
第四节 性活动	964
第五节 睡眠与梦	991
第三章 人为什么活着	1020
第一节 人生不过是几句话	1021
第二节 人生的需要和瞬间的觉受	1028
第三节 人生之间	1039
第四节 人生的价值是什么	1056
主要参考文献	1078

【第五卷】

丹道实修须知	1087
附录一	1095
I 自身阴阳清净丹法程序	1097
II 《上天梯指南口诀》点评	1117
附录二	1129
I 金火丹诀	1131
II 知几子《悟真篇提要》	1156
III 耀仙《救命索》	1163
附录三	1201
I 添油接命金丹大道	1203
II 添油接命龙虎筑基法	1261
附录四	1293
I 虚空阴阳之虚无丹法程序	1295
II 先天天罡祖炁大法	1305



【目 录】

附录五 1323

女子丹法传真 1325

附录六 1359

丹家手抄秘本《地仙玄门秘诀》 1361

【第六卷】

附录七 1393

I 王重阳诗词秘传丹诀集要 1395

II 李涵虚真人西派丹法掇奇 1410

附录八 1427

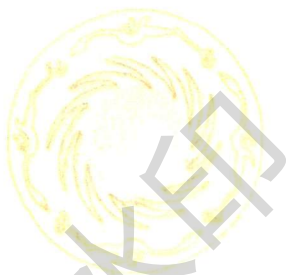
I 《青华秘文》丹诀钩玄 1429

II 崂山道教金山派丹法行抄 1437

附录九 1447

I 精校魏伯阳《周易参同契》 1449

II 陈朴先生九转金丹秘诀 1469



附录十	1495
I 三丰真人天元丹法秘传	1497
II 王重阳《五篇灵文注》导读	1527
附录十一	1549
清粘本盛《道养初乘忠书》摘编	1551
附录十二	1587
I 明师指路	1589
II 时代的骄子 民族的精英	1603
跋	1634

【第七卷】仙道入门（上）

引 言	1645
第一章 修道求仙	1648
第一节 道教的神灵信仰	1649
第二节 仙的信仰和诸仙真	1654



【目 录】

第三节 道教俗神	1657
第四节 仙人的境界	1658
第五节 仙人之路	1666
第二章 存思、导引、气法、健身术	1675
第一节 按摩、导引和武火	1676
第二节 辟谷、服气与采气	1681
第三节 存思、守一和坐忘	1688
第四节 行炁、布炁及胎息	1694
第三章 医药、服食和养生	1700
第一节 道教医药学	1701
第二节 服饵、美容和食疗	1708
第三节 衣食起居和摄生	1720
第四节 睡方与睡功	1731
第四章 房中养生学	1736
第一节 房中养生学的文化渊源和见存文献	1740
第二节 房中养生学的历史发展简况	1744

第三节 房中养生学的理论原则和房中术的基本内容	1752
第五章 外丹黄白术	1778
第一节 外丹黄白术的历史演变	1779
第二节 炼丹家的思想脉络和理论体系	1790
第三节 金丹术的操作程序与化学反应	1808
第六章 中国术数学	1824
第一节 中国术数学的由来	1827
第二节 术数学的发展	1836
第三节 术数学的流传	1845
第四节 从学术观点看术数学	1860
余 论	1876

【第八卷】仙道入门（下）

第七章 内丹学的源流	1879
第一节 内丹学概说	1882



【目 录】

第二节 内丹学的初传	1885
第三节 内丹理论体系的形成	1891
第四节 内丹学的成熟和繁衍	1901
第八章 各派丹法要诀	1912
第一节 南宗丹法要领	1913
第二节 北宗功法诀要	1914
第三节 中派丹法特点	1916
第四节 东派丹法概说	1918
第五节 西派丹法简述	1919
第六节 文始派丹法提要	1920
第七节 三丰派丹法略讲	1922
第八节 青城派丹法指要	1923
第九节 三峰采战之泥水丹法	1924
第九章 内丹学基本理论揭秘	1926
第一节 先后天人体三宝说	1926
第二节 顺则生人逆则成仙的内丹学原理	1929



第三节	虚无之道和先天一炁说	1931
第四节	意识的三层次说	1932
第五节	取坎填离术	1937
第六节	黑、赤、黄三道关窍说	1940
第七节	玄关一窍说	1943
第八节	内丹学三要件	1944
第九节	两重天地与道通为一	1947
第十节	阴阳交感原理	1951
第十章	丹道修持入门	1954
第一节	读书和求师	1955
第二节	丹道的功效	1960
第三节	修持丹道的年龄和条件	1968
第四节	入室行功述要	1975
第十一章	丹道修炼的基本程序	1985
小 引		1985
第一节	三家四派丹法略讲	1989



【目 录】

第二节 自身阴阳清净丹法程序	2008
第三节 同类阴阳彼家丹法程序	2029
第四节 同类阴阳龙虎丹法程序	2034
第五节 虚空阴阳之虚无升法揭秘	2041
第十二章 女金丹述要	2051
小 结	2066
附录一	2068
《修身正印》点题	2068
附录二	2097
黄元吉丹诀	2097
后 记	2158
再版后记	2164

三家四派第一讲

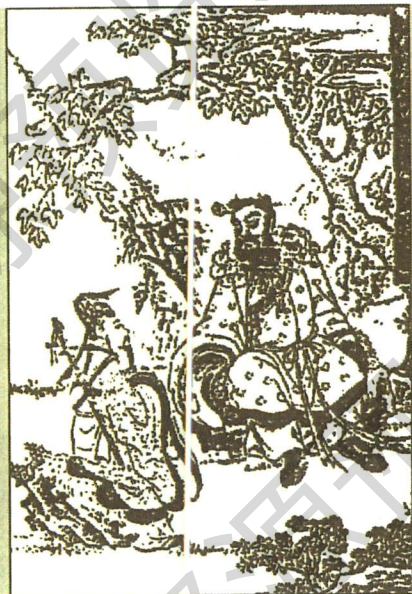


内

丹学和外丹学都源自先秦诸子百家中的神仙家，故陈樱宁先生称之为仙学，我以前多附和其论。然而战国以来神仙家融入道家，由方仙道而黄老道，至汉末则流入道教。这就是说，历史上仙学本杂有诸多巫术和各种养生方技，并不仅有丹道一途。魏伯阳著《参同契》传三元丹法之秘，葛洪精于地元灵丹，又独望成就天元神丹，至唐末吕洞宾才大力倡导人元大丹之学。陈樱宁先生不信巫覡杂术，他所谓仙学实指丹道学，包括内丹学和外丹学。地元灵丹和天元神丹属于外丹学，内丹学实为人元大丹之学。陈樱宁先生之学术贡献，当不止此，而是遍及整个道学（包括道家、道教、丹道）。故其嫡传弟子张竹铭先生将其传记《中华仙学的拓荒者陈樱宁大师》，更名为《近代道家功法导师陈樱宁先生传略》，而不用“仙学”之号，可谓真得陈樱宁之传者。今后我们论及三元丹法，仅称丹道学，不用仙学之称，以免和



【第一卷】



钟吕传道图

社会上神仙信仰及各类宗教、世俗迷信混为一谈。外丹学为身外的物质化学，内丹学为身内的人体化学，今后凡讲人体内部精气神的炼丹修持法门均称之为内丹学。

陆西星《玄肤论》云：“丹有三元，皆可了命。三元者，天元、地元、人元之谓也，天元谓之神丹。神丹者，上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足，而成白雪，三年加炼，化为神符，得而饵之，飘然轻举，乃药化功灵圣神之奇事也。其道则轩辕之《龙虎》、旌阳之《石函》，言之备矣。地元谓之灵丹。灵丹者，点化金石而成至宝，其丹乃银、铅、砂、汞有形之物，但可济世而不可以轻身，九转数足，用其药之

至灵妙者铸为神室，而以上接乎天元，乃修道之舟航、学人之资斧也。”“人元谓之大丹。大丹者，创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。故了命之学，其切近而精实者，莫要于人元”。地元灵丹和人元大丹之理同，皆须洞晓阴阳、深达造化，一为体外之物质化学，一为体内之神气化学。我在《道学通论·外丹黄白术》一章中，已详细揭示了地元灵丹之秘密，并指出天元神丹乃是一种心灵转化物质的实验，天元、地元虽称外丹，但亦和人元之内丹相通。古来仙家相传有“内丹成，外丹就”的话，换言之则为“内丹不成，外丹难就”。地元灵丹除去“黄白术”的药金、药银可作修丹之资斧而外，炼出的丹药多有剧毒，如非修成内丹的特异体质之人，据称须借以杀三尸虫脱胎换骨之外，普通人服之必然丧命，又何言长生久视哉！至于天元神丹，乃是佛教所谓“心能转物”之大神通，若非以人元大丹开发出人体之生命潜能和心灵潜能，岂能采天地日月之灵气凝为神丹乎！据说由地元上接天元，须先以地元炉火之金华筑为神室，此步功夫要七七四十九日凝神不动以采金华，至于进一步采宇宙虚空中之阴阳精华聚于神室而无中生有炼成白雪神符，更须人元大丹成就之仙人才可为之了。据我所知，此术在世间仍有传授，直至清代朝廷中亦未绝炉火之事。地元炉火除作变换贱金属为贵金属的冶金化学实验外，即用



【第一卷】

丹道法訣十二講

以铸造神室，上接天元，继而以天元功夫采日月之精华，用天然水火锻于神室之中，九转数足，化为白雪，复加三年烹炼，转为神符，即为天元神丹。人元大丹功成，方可图天元之事。天元神丹是一种凝聚态的道，服之立即可以与道合真，连衣服、用具也同人体一起气化，化形为仙。相传黄帝鼎湖跨龙白日升天，许旌阳服之拔宅飞升，刘安服之鸡犬升仙，我辈无法究其实，仅视为丹道中古仙留下的佚闻而已。近世陈樱宁先生即同几个道友，穷 10 年之功，在上海从事过地元炉火丹法实验，后因日寇侵华战争而中辍，复转为人元大丹的研习。自古天下英雄豪杰，老来看破世事，大半归于佛道之门。其中有以人生烦恼多者，则多归佛；有以人生灾病多者，则多人道。道家声称“我命在我不在天”，要盗夺天地，逆转造化，要将个人命运掌握在自己手中，与天争衡。丹道学就是道家创造出来的与天争衡的宇宙观和人体生命科学。我辈人元大丹未成，不敢妄希天元，因之真正要研究的，还是内丹学。我 1989 年在《世界宗教研究》第 2 期上首论《道教史上的内丹学》，就是想在道学研究领域内开拓“内丹学”这一新学科，争取国内外学术界的认可。而后十几年间，几经周折，内丹学的研究在海内外学术界兴起，北京大学、四川大学、厦门大学等高校已有数十篇研究内丹学的博士学位论文通过答辩，国外也有内丹学的学术专著出版。我的《道